Técnicas de estudio

www.antoniojroldan.es

www.antoniojoldan.es

Un ejemplo a seguir…

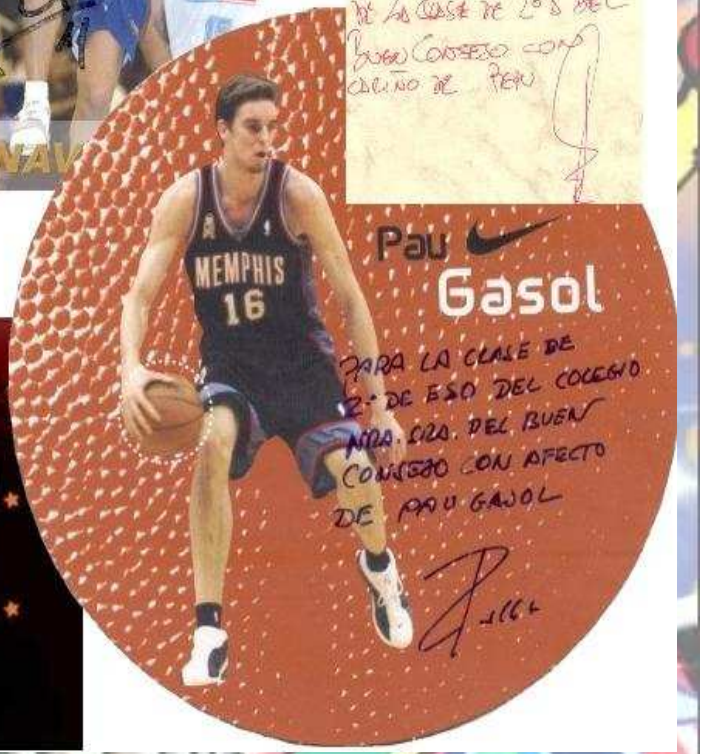
Madrid 2[illegible] octubre de 2006

Estimado señor Gasol:

Somos una clase de alumnos y alumnas de 2º de eso, del Colegio Ntra. Sra. Del Buen Consejo de Madrid. Antes que nada deseamos felicitarle por la medalla y los reconocimientos recibidos últimamente.

Este año afrontamos un curso muy difícil, tanto por el nivel de las asignaturas como por la edad que tenemos. Por eso hemos trabajado con nuestro tutor la importancia de permanecer unidos y con un buen ambiente entre nosotros. Todo la clase recuerda la actuación de la Selección Española de Baloncesto en el mes de septiembre. Pensamos que ustedes son un modelo de trabajo en equipo, amistad, compañerismo y afán de superación ante los problemas. Por eso nos hemos permitido escribirle para comunicarle que este curso esperamos ganar nuestra medalla de oro particular, que sería el que todos pasáramos al curso siguiente y que disfrutáramos juntos de esta etapa.

Por último, si no es mucha molestia, nos encantaría recibir alguna foto dedicada o simplemente unas líneas escritas de apoyo, para pincharlas en nuestro corcho y así recordar nuestro compromiso con los valores que el espíritu de su equipo representan.



www.antoniojroldan.es

LA PUESTA A PUNTO

¿Te has fijado en cómo los deportistas necesitan entrenarse muchas horas? ¿Has visto cómo cuidan su cuerpo? ¿Podrían asistir a un encuentro deportivo sin haber trabajado antes?

Al igual que ellos, tú necesitas ***preparar tu cuerpo*** *para el estudio y para afrontar después el examen.*

www.antoniojroldan.es

Duerme…

No sirve de nada estudiar por la noche si al día siguiente tu cuerpo no está descansado. La televisión, internet o los videojuegos no pueden marcar tus **horarios de sueño** o de cena. Debes tener en cuenta que la televisión y los ordenadores activan tu mente antes del sueño. Es mucho mejor leer un libro o escuchar algo de música hasta que te duermas.

Ya llegará el **fin de semana** para disponer de más tiempo de ocio y ver los vídeos grabados durante los días laborables.

Si necesitas repasar para el examen del día siguiente, es mucho más efectivo acostarte una hora antes y **madrugar** para ese último repaso.

www.antoniojroldan.es

Come bien…

Las cenas muy abundantes o demasiado ligeras no son buenas para tu edad. En la adolescencia necesitas:

•***Frutas, legumbres y verduras frescas****:* Aportan vitaminas.

•***Lácteos****:* Aportan calcio para tus huesos.

•***Proteínas****:* En el huevo, la carne, el pescado y las verduras. Aportan energía.

•***Dulces****:* El azúcar aporta combustible al cerebro, pero… ¡No abuses! Con el azúcar de la fruta bastaría. No es mala idea tomar un caramelo antes del un examen.

•***Fósforo y magnesio****:* Lo aportan el chocolate, los frutos secos y las legumbres.

•***Un consejo:*** Mastica bien para tener una buena digestión.

www.antoniojroldan.es

Respira…

Ya sabes que tú funcionas con aire, por lo tanto una habitación **bien ventilada** te ayudará a ser más eficiente. Cuando hagas un descanso, abre las ventanas y la puerta para airear el ambiente.

Tampoco empieces a estudiar por la mañana en una habitación sin ventilar.

Por eso los profesores insistimos tanto en abrir las ventanas durante el recreo, para que la clase tenga un ambiente menos cargado.

www.antoniojroldan.es

Haz ejercicio…

Si no lo has hecho todavía, busca algún momento en la semana para **hacer deporte** para así ayudar a la puesta a punto de tu cuerpo de cara al desgaste que tienes en la adolescencia. Eso te ayudará a soportar un día entero de trabajo intelectual y físico.

Además, no olvides que tu cuerpo está en plena transformación y necesita del deporte para tener un **crecimiento sano y armónico**.

www.antoniojroldan.es

EL CONTROL AMBIENTAL

¿Es tu lugar de estudio el más adecuado? ¿Te atreves a realizar pequeños ajustes en tu habitación para ser más eficiente en el estudio?

Te voy a dar algunos consejos para ***adaptar tu habitación*** *al estudio.*

www.antoniojroldan.es

Un lugar fijo…

Tienes que escoger un lugar de estudio fijo. Si eres un estudiante nómada cada vez que cambies de lugar de trabajo cambiarás de ambiente por lo que inevitablemente perderás tiempo en **adaptarte** y “explorar tu nuevo hábitat”.

Además, hay que acostumbrarse a asociar un entorno con las actividades que se desarrollan en él. Por ejemplo, si el **salón es para ver la tele y cenar**, te será difícil concentrarte estudiando en él.

www.antoniojroldan.es

Buen ambiente…

Tu habitación debe estar bien ventilada, a una temperatura media en la que no pases **ni frío ni calor**, entre 18º y 20º grados. Hay que **evitar los ruidos y las distracciones,** como móviles, televisión, música, pósters, revistas, juegos o hermanitos pequeños jugando a tu lado.

Si en tu casa hay sitio, mejor que estés **solo** y que tu familia sepa que no debe interrumpirte dentro de lo posible.

¡Estoy estudiando!

Prohibido el paso a toda persona no autorizada

¡Estoy estudiando!

Por favor, necesito combustible. ¿Me lo traes?

www.antoniojroldan.es

Buena luz…

Lo ideal para el estudio es la **luz natural**, pero hay muy pocas semanas al año en las que esto sea posible. Al usar luz artificial hay que evitar los tubos fluorescentes, que pueden cansar la vista por pequeñas variaciones de intensidad, y **usar un flexo**, con una bombilla de al menos 60W, acompañado por la **luz ambiental** de la propia habitación.

Si eres diestro, el flexo a la izquierda, y si eres zurdo, a la derecha, para evitar sombras.

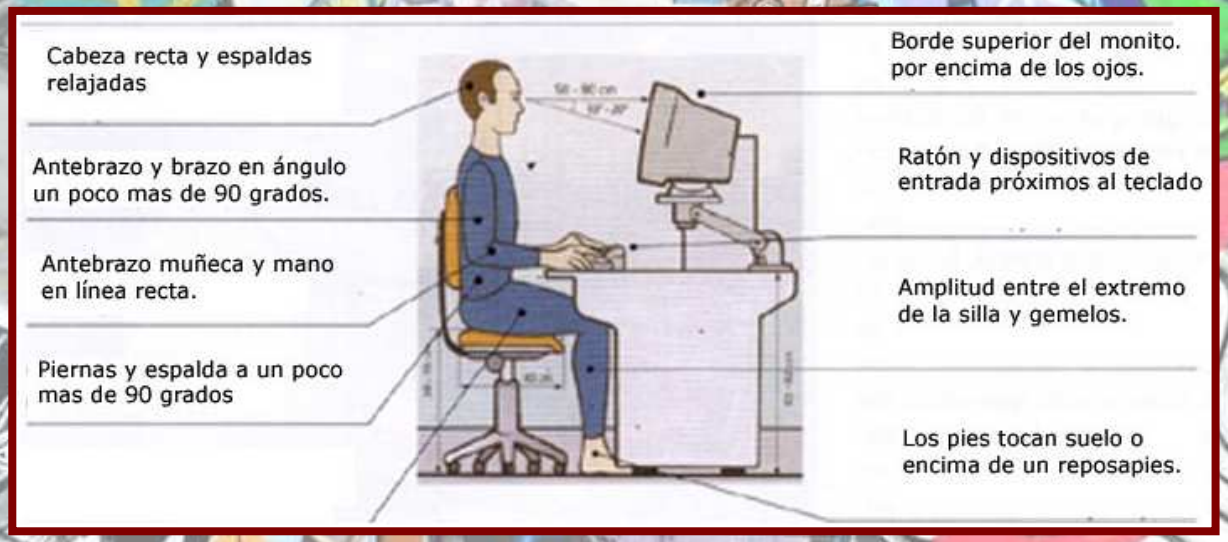
www.antoniojroldan.es

Postura adecuada…

¡Cuida tu cuerpo! Una **mala postura** causará más fatiga.

Siéntate con la espalda apoyada en la silla. La distancia de los ojos a unos 30-40 cm del libro. Si llevas gafas o lentillas, en la próxima cita con el **oculista** pregúntale por tu distancia ideal.

La silla debe ser **cómoda**, pero no demasiado para no adormilarte.



www.antoniojroldan.es

Sobre la mesa…

Antes de sentarte a la mesa planifica todo lo que vas a necesitar, para así **evitar "paseos"** innecesarios que nuestra falta de voluntad se toma como una vía de escape de la responsabilidad.

Además procura que tu mesa esté **ordenada** y que disponga de una **superficie amplia**. También debes evitar los **objetos que te distraigan** como un ordenador conectado, el móvil o algunos juguetitos que pueden hacer que te desconcentres.

Puede ser una buena idea colocar un **atril** para los libros. Ayuda a los ojos y al cuello a no fatigarse.

www.antoniojroldan.es

LA PLANIFICACIÓN

*Cada uno de nosotros tenemos unos **condicionantes** que marcan nuestro día a día, como actividades extraescolares, hábitos familiares o distancia del colegio a nuestra casa. Por eso necesitamos planificarnos, para evitar dejarlo todo para el último día, y adquirir un **hábito de estudio diario** que nos ayude a aprovechar el tiempo.*

www.antoniojoldan.es

¿Cómo debe ser?

Motivante: Necesitas establecer unos objetivos realistas a corto plazo, aún sabiendo que los más importantes son los que alcanzarás en el futuro, porque de esta manera lograrás motivarte a ti mismo. Tampoco seas demasiado “blando”, porque todo objetivo precisa de un esfuerzo.

Realista: Necesitas dormir, comer y disponer de un mínimo de ocio para no quemarte. Si planificas una jornada brutal de estudio es más que probable que te vengas abajo en los primeros días. Debes procurar que la planificación sea realista y que tenga en cuenta todas tus actividades diarias más allá del estudio.

Escrita y pública: Cuando termines tu planificación colócala en un lugar visible de tu lugar de estudio para que al ser pública tu familia la conozca y se una a ti en la dura empresa de ajustarte a ella.

Personal: Cada persona es un mundo. Lo que vale para tu compañero de pupitre a lo mejor no vale para ti. Vuestras capacidades son distintas, así como vuestras circunstancias.

Ajustada: Necesitamos un espacio de ocio y descanso. No puedes estirar tu cuerpo como un chicle, así que busca momentos para hacer una pausa y coger aire para luego retomar el trabajo. Puedes hacer de ese descanso un premio con el que recompensar el esfuerzo que has hecho convirtiéndolo en un instante muy reconfortante para tu autoestima.

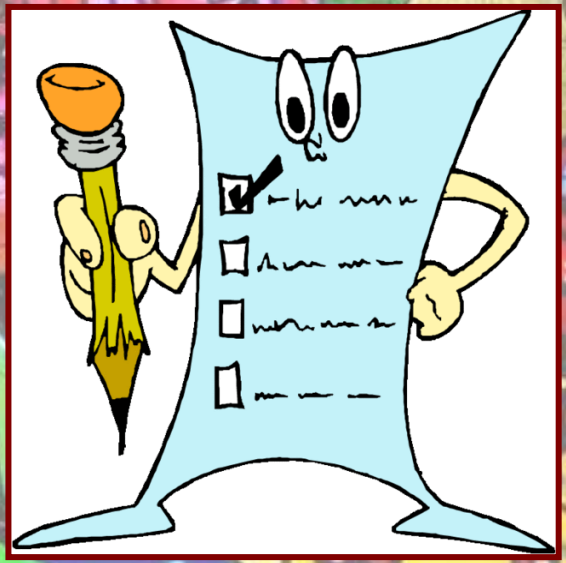
www.antoniojroldan.es

www.antoniojroldan.es

El autoregistro

Estoy seguro de que muchas veces te han hecho una encuesta o un test. ¿Para que se usan? Habitualmente son recogidas de datos para conocer la realidad y preparar una estrategia a partir de ella. Vamos a hacer lo mismo con tu planificación.

Para poder realizar una buena planificación tienes que analizar lo que estás haciendo hasta ahora. Una buena herramienta de recogida de datos sobre tus hábitos de estudio es el **autoregistro**. Durante una semana anota de forma concienzuda los datos sobre tus actividades que se indican en el autoregistro para poder usarlos posteriormente en la confección de tu nuevo plan de estudios.



Día de la semana	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad	Grado de satisfacción (1..10)
Lunes	18:00h	18:23h	Ejercicios de Mates	5
Lunes	18:24h	18:36h	Merienda	10
Lunes	18:37h	19:00h	Lectura de Lengua	7
Lunes	19:01h	19:23h	Esquemas de Sociales	6
Lunes	19:24h	20:07h	Entrenamiento	10
Lunes	20:08h	20:30	Repasar Naturales para el examen	6
Martes	18:00h	18:17h	Actividades de inglés	9
…	…	…	…	…

Día de la semana	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad	Grado de satisfacción (1..10)

www.antoniojoldan.es

El tiempo

Para decidir cuantas horas diarias dedicarás al estudio debes tener en cuenta lo siguiente:

Autoregistro: Cuenta el número de horas semanales (incluyendo fines de semana) dedicadas al estudio y divídelas entre cinco. La cantidad obtenida debería ser tu media diaria.

Resultados académicos: ¿Estás logrando cumplir tus objetivos con esa media? Si es así, enhorabuena. En caso contrario deberás aumentar tu media de horas, bien alargando un poco más el estudio en los días laborables o bien sacando horas del fin de semana.

Recuperar tiempo: Si en los días laborables tienes actividades extraescolares como entrenamiento, academia o música, debes recuperar las horas perdidas durante el fin de semana para lograr compensarlas y mantener la media.

www.antoniojroldan.es

La programación

Ya sabes las horas semanales que tienes que dar para alcanzar los objetivos. Ahora vamos a hacer tu **programación**. Para ello te doy algunos consejos:

Dificultad: No puedes hacer una programación dando el mismo tiempo a cada asignatura, porque hay unas que llevan más tiempo que otras. ¿Recuerdas el autoregistro?

Horario escolar: Al igual que no todos los días tienes todas las materias, no te empeñes en tocar todas las asignaturas diariamente. Una buena estrategia es seguir el horario escolar.

Huecos libres: Durante la semana hay exámenes y actividades extraordinarias que se salen de lo habitual, por lo que es conveniente dejar huecos en tu programación para los eventos extraordinarios, imprevistos o para algún pequeño ajuste en tus planes. Fíjate bien que he dicho “pequeño ajuste”, porque si no fuera así significaría que tu plan está mal diseñado.

Regularidad: Dentro de tus posibilidades y circunstancias personales, procura que la programación mantenga una regularidad y que de lunes a viernes trabajes un número similar de horas. Eso crea hábito y te ayuda a cumplir lo propuesto.

www.antoniojroldan.es

La estrategia

Imagínate que por un momento eres un entrenador de baloncesto y tienes que programar un partido muy importante.

Seguro que piensas en el equipo rival, en el estado de tus jugadores, tanto mental como físico, en la cancha donde se llevará a cabo e incluso la hora. Necesitas maximizar tus posibilidades para lograr la victoria.

¿Estás preparado? (Te he visto, has dicho que "no" pillín) Pues empezamos…

La charla técnica: Todo lo que has hecho hasta ahora ha consistido en preparar sobre el papel el partido que vas a jugar. Si esa labor te la has tomado en serio es muy posible que las cosas funciones sobre la cancha de juego.

El calentamiento: No puedes enfrentarte a una tarea tan dura como es un partido sin calentar, porque te puedes lesionar.
Para realizar un buen calentamiento comienza con las tareas de dificultad o satisfacción media. Ni muy fáciles (no te calientas) ni muy complicadas (puedes cansarte antes de tiempo). También es un buen momento para repasar lo estudiado en días anteriores.

www.antoniojroldan.es

Primer cuarto: Empieza con ganas y concentración. Un mal inicio te puede llevar a comenzar en desventaja en el marcador y venirte abajo moralmente.

Coloca tareas que requieran concentración y poco tiempo, porque así pondrás a trabajar a tu cerebro a buen ritmo y te animarás al ver objetivos cumplidos.

Segundo cuarto: Es importante irse al descanso con ventaja. Necesitamos triples y una buena defensa. Ve introduciendo tareas difíciles y menos agradables para ti.

www.antoniojroldan.es

Descanso: Empieza el descanso reponiendo fuerzas con fruta y dulces, para que tu cerebro se recupere.

Date un paseo por el vestuario –tu casa- para estirar las piernas. Según va finalizando este descanso hay que hacer algunos ajustes en la pizarra táctica para corregir la estrategia o pulir defectos de los dos primeros cuartos.

www.antoniojroldan.es

Tercer cuarto: El partido entra en la fase más dura. Aquí metes las tareas menos gratificantes y más complicadas para tu perfil de estudiante.

Último cuarto: Estás más cansado, mental y físicamente. Tienes que asegurar los puntos y evitar las pérdidas de balón. Es el momento de las tareas más sencillas y divertidas.

Final del partido: Es hora de hacer balance, preparar el partido del día siguiente y recuperarte con una buena cena y un largo sueño.

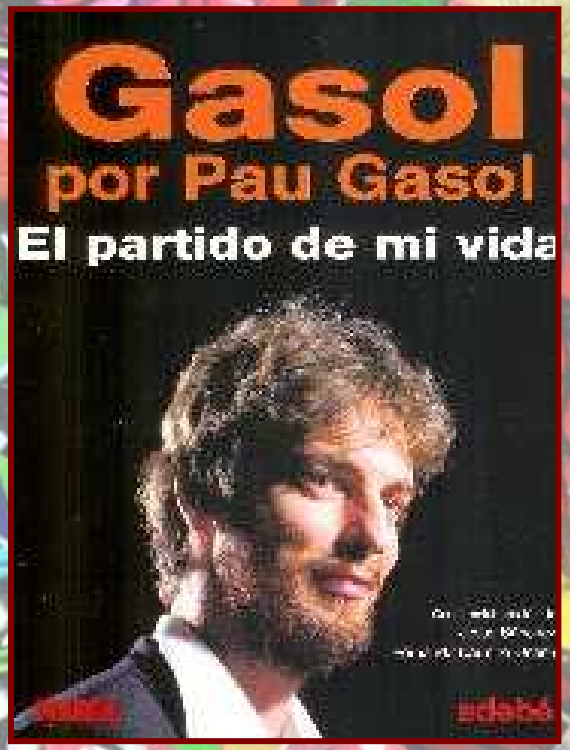
www.antoniojroldan.es

www.antoniojoldan.es

EL ESTUDIO DE UN TEXTO

A pesar de lo que diga la leyenda, por mucho que mires un libro los conocimientos no se transmiten por telepatía. Necesitas tomar parte activa en la asimilación del mismo.

Para ilustrar las explicaciones usaremos un texto como ejemplo:



ASPECTS TÁCTICOS DEL BALONCESTO

ATAQUE

El resultado positivo de un encuentro no se basa solamente en impedir que el contrario no marque tantos, sino que es necesario marcarlos, por lo que la piedra de toque de la calidad de un equipo, se encuentra en el ataque.

www.antoniojroldan.es

•**Contraataque:** Aprovechado la ventaja de que el contrario, normalmente no ha tenido tiempo de organizar su defensa.

•**Bloqueo:** Cualquier jugador de un equipo, lanzado a la ofensiva, puede detenerse en la posición que ocupa (excepto durante más de tres segundos en el área restringida), para que un compañero, amparado en aquella posición y en la del jugador que le marca, pueda burlar la vigilancia de éste para crearse un bloqueo legal.

•**Pantallas:** Las simples no son más que "postes" de protección, realizados para proteger al jugador que se dispone a efectuar un tiro, colocándose el que la efectúa entre este y su guardián, de frente o de espaldas al aro. Cuando interviene más de un jugador se denomina múltiple.

•**Cortina:** Es aquella acción, por medio de la cual se pretenden dificultar las intenciones del contrario para apoderarse del balón, controlado por un compañero en movimiento.

DEFENSA

Dos son los esquemas defensivos que pueden emplearse en un encuentro de baloncesto:

•**Individual:** Consiste en marcar directamente al contrario, siendo por lo general la posición más adecuada, aquella en que el jugador mantiene la piernas flexionadas y los pies preparados para desplazarse. Una de las manos se encontrará adelantada y más alta que la cabeza, tratando de interceptar los pases por alto o lanzamientos, y la otra más baja, en posición adecuada para rechazar el balón y bloquear los pases bajos.

•**Zona:** El equipo organiza un sistema defensivo en el que cada jugador ocupa un puesto fijo, al que se repliega ante el ataque adversario, sin luchar por la posesión del balón lejos del cesto, limitando las posibilidades de imponer su juego.

www.antoniojoldan.es

Primera lectura

En una primera lectura debes descubrir una **idea general** del contenido del texto.

Si el texto ha sido explicado en clase –y has estado atento, claro- será muy fácil esta primera lectura. Si en clase estabas pendiente de otras cosas o echando a volar la imaginación, es muy probable que esta fase necesite de dos lecturas.

No olvides que el aprendizaje se produce por los ojos, pero también por las orejas por lo que no debes despreciar lo que se te ofrece en clase. Por mucho que te cueste entender lo que te están explicando **siempre te queda** algo sobre lo que empezar a construir en casa.

www.antoniojroldan.es

Segunda lectura: subrayado

La segunda lectura debe ser más cuidadosa, **subrayando** lo importante y haciendo **anotaciones** o pegando **posits** al margen sobre aquellas palabras que desconoces o sobre conceptos estudiados en otro momento y que tengan relación con el texto.

Para subrayar puedes usar como lápices de colores **verde y rojo**, dejando de lado artículos o conjunciones y centrándote en las **palabras** que mejor resumen el contenido del texto. Evita los rotuladores fluorescentes, porque cansan la vista.

De nada sirve subrayar frases enteras, porque ahí lo que estás haciendo es delimitar zonas importantes en vez de señalar los propios conceptos.

ASPECTOS TÁCTICOS DEL BALONCESTO

ATAQUE

El resultado positivo de un encuentro no se basa solamente en impedir que el contrario no marque tantos, sino que es necesario marcarlos, por lo que la piedra de toque de la calidad de un equipo, se encuentra en el ataque.

El poste es la posición nás cercana a la canasta, normalmente ocupada por un pívot o un alero, lo que sería la zona.

•**Contraataque:** Aprovechado la ventaja de que el contrario, normalmente no ha tenido tiempo de organizar su defensa.

•**Bloqueo:** Cualquier jugador de un equipo, lanzado a la ofensiva, puede detenerse en la posición que ocupa (excepto durante más de tres segundos en el área restringida), para que un compañero, amparado en aquella posición y en la del jugador que le marca, pueda burlar la vigilancia de éste para crearse un bloqueo legal.

•**Pantallas:** Las simples no son más que "postes" de protección, realizados para proteger al jugador que se dispone a efectuar un tiro, colocándose el que la efectúa entre este y su guardián, de frente o de espaldas al aro. Cuando interviene más de un jugador se denomina múltiple.

•**Cortina:** Es aquella acción, por medio de la cual se pretenden dificultar las intenciones del contrario para apoderarse del balón, controlado por un compañero en movimiento.

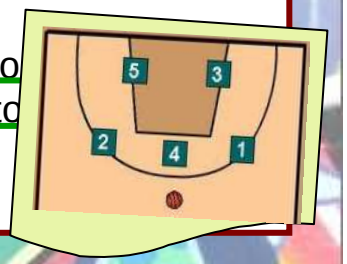
www.antoniojroldan.es

DEFENSA

Dos son los esquemas defensivos que pueden emplearse en un encuentro de baloncesto:

•**Individual:** Consiste en marcar directamente al contrario, siendo por lo general la [illegible] más adecuada, aquella en que el jugador mantiene la piernas flexionadas y los pies pre[illegible]os para desplazarse. Una de las manos se encontrará adelantada y más alta que la cabeza, tratando de interceptar los pases por alto o lanzamientos, y la otra más baja, en posición adecuada para rechazar el balón y bloquear los pases bajos.

•**Zona:** El equipo organiza un sistema defensivo en el que cada jugador ocupa un puesto [illegible] repliega ante el ataque adversario, sin luchar por la posesión del balón lejos del cesto [illegible] posibilidades de imponer su juego.



www.antoniojroldan.es

El esquema

El esquema se realiza **a partir del subrayado y las anotaciones**. Es una forma de organizar las palabras y conceptos marcados.
El más visual:

- *Comienza con un título o idea a desarrollar.*
- *Trabajamos de izquierda a derecha y de arriba abajo.*
- *Contiene todas las ideas principales en una sola hoja.*
- *Debe tener un formato que permita archivarlo con los demás.*
- *Se pueden usar flechas, llaves y dibujos explicativos.*

www.antoniojoldan.es

Aspectos tácticos del baloncesto

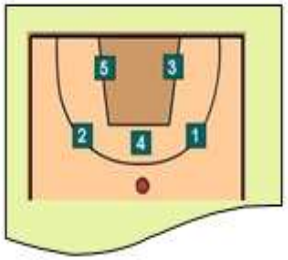
Ataque

- Contraataque → Aprovechando la ventaja.
- Bloqueo → Jugador se detiene en la posición que ocupa. Otro jugador logra así un bloqueo legal.
- Pantalla → Poste (1) de protección para el jugador que va a tirar.
  - Cara a la canasta
  - Espaldas a canasta
  - Múltiple → Interviene más de un jugador.
- Cortina → Crear dificultades al jugador que trata de robarle el balón a un compañero.

Defensa

- Individual → Marcar directamente al contrario. (2)
  - Piernas flexionadas
  - Pies listos para desplazamiento
  - Una mano adelantada y alta.
  - Otra mano más baja.

- Zona → Cada jugador ocupa un puesto fijo. No se lucha por el balón alejado de la zona.



(1) El poste es la posición más cercana a la canasta, normalmente ocupada por un pívot o un alero, lo que sería la zona.

(2) Foto de defensa

www.antoniojroldan.es

LA MEMORIZACIÓN

En la construcción de un edificio, ¿qué hacemos antes? ¿La estructura o las paredes? Creo que la respuesta es evidente: ***La estructura****.*

En el caso del estudio ese ***esqueleto*** *necesariamente debe ser el* ***esquema****. Una vez que los pilares y vigas están bien plantados, es cuando rellenamos con tabiques y paredes, es decir, con* ***contenidos e información****.*

Cuando un alumno dice que tiene mala memoria significa que no la tiene bien entrenada o que la usa mal. ¿No eres capaz de recordar hechos muy concretos de tu infancia? ¿No memorizas alineaciones de fútbol? Entonces, ¿por qué te cuesta tanto memorizar los contenidos de clase? Vamos a ver algunas estrategias para memorizar.

www.antoniojroldan.es

Tipos de memoria

Tu memoria es similar a la de un ordenador… Bueno, más bien es al revés. La memoria de un ordenador ha sido diseñada tomando como modelo la nuestra.

Si te has bajado estos apuntes de Internet y los estás viendo en la pantalla es porque en este momento se encuentran en la ***memoria inmediata****, RAM para el ordenador.*

Cuando hayas terminado de leer los apuntes puedes limitarte a cerrar el archivo –se pierde- o bien almacenarlo en el disco duro, que es la ***memoria a largo plazo****.*

*Los conocimientos que te limites a memorizar sin comprender están **condenados a ser olvidados**. Y no sólo eso, tardarás mucho en almacenarlos en la memoria a largo plazo. Sin embargo, si pierdes más tiempo en comprenderlos, y relacionarlos con otros conceptos que ya sabías, a la larga serán más **fáciles de memorizar**.*

*La **memoria inmediata** se alimenta de tus sentidos y de tu trabajo, por lo que necesitas estar muy **atento**, tanto en clase como en casa, y procurar estudiar con un **bolígrafo y papel** de sucio para ir anotando ideas, dibujar o hacer esquemas.*

*La **memoria a largo plazo** no consiste en meter los conocimientos como si fueran unas cajas en un trastero. La información debe estar **organizada y colocada** a partir de su comprensión y de la experiencia obtenida en la elaboración de los esquemas y puesta en práctica. ¿Cómo se logra esto? Veamos algunos consejos.*

www.antoniojroldan.es

www.antoniojroldan.es

Trucos para memorizar

***Visualiza**: Busca imágenes muy visuales del contenido que deseas recordar. ¿Has visto como en el esquema y en el subrayado añadía un posit con el esquema de la defensa? Piensa que muchas veces un simple objeto de tu habitación te permite evocar a alguien conocido. Igual pasa con los dibujos y los contenidos.*

***Asocia**: Imagínate que tienes que aprenderte un párrafo sobre Julio César. En ese caso, ¿por qué no repasar lo que era el Imperio Romano? Así te será más fácil entender su vida.*

***Imagina**: Si debes aprenderte una lista de palabras puedes probar a crear una historia sobre ellas a partir de tu imaginación. Por ejemplo, para memorizar la fila 2 de la tabla periódica: "B C N O F Ne" puedes recordar "Bebo Cocacola Normal O Fría de la Nevera".*

Repite: *Repite el concepto o la lista de palabras varias veces en voz alta. De esa manera usas más sentidos que si te limitas a leer.*

Agrupa: *Organiza información en bloques teniendo como referencia una característica que permita relacionarlos. Así ayudas a estructurar la información y la relacionas con otros conocimientos ya memorizados y comprendidos. Por ejemplo, para estudiar la Guerra Civil Española puedes agrupar la información en causas, participantes, guerra, fechas importantes y consecuencias.*

Inicializa: *Con las iniciales de las palabras que quieres memorizar puedes formar una nueva.*

www.antonioiroldan.es

www.antoniojoldan.es

EL REPASO

¿Recuerdas el teléfono de aquella amiga que conociste un verano hace tres años y con la que has perdido el contacto? ¿Verdad que no? La información que no se usa se pierde con el paso del tiempo. Conviene refrescarla de vez en cuando.

Es una pena que con lo que has trabajado memorizando una lección se pierda al poco tiempo.

Para evitarlo es bueno recordar cada día lo estudiado en la jornada anterior y utilizar los días de poco trabajo para hacer repasos generales. Por supuesto, la mejor herramienta para ese repaso debe ser el esquema de contenidos que hiciste en su momento y que conservas como un tesoro.

www.antoniojroldan.es

EL EXAMEN

*Llega el momento de la verdad, el partido donde te la juegas: El **examen**.*

*Muchos alumnos fracasan en el examen debido a la **ansiedad**, a un mala planificación o a un estudio superficial. Ahora toca comprobar si tu esfuerzo ha valido la pena.*

Vamos a ver algunos consejos para rendir bien en el examen.

Información: *Debes de tener muy claro qué temas entran en el examen y la forma en la que van a ser evaluados (Test, preguntas cortas, desarrollo, con teoría, etc). Si tienes dudas, pregúntale al profesor.*

Preparación*: Esta es la fase que explicamos al principio: Lectura, subrayado y esquemas.*

Tiempo: *Usa el reloj para controlarte. Un buen truco es dividir el tiempo del que dispones entre la puntuación total del examen. Por ejemplo: Un examen de 55 minutos sobre 10 puntos significaría que tienes 5 minutos por punto y otros 5 extra para el repaso final.*

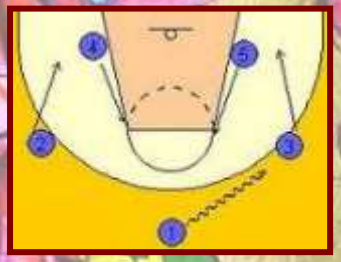
Planificación: *Pierde un minuto al principio en leer todas las preguntas del examen. Comienza por las preguntas que más domines y dentro de esa categoría por las que más puntúan. Cuanto antes "guardes puntos en tu zurrón", más tranquilo estarás.*

Esquema: *Si la pregunta es de desarrollo, dibuja un esquema sobre lo que vas a hablar. Esto impresiona al profesor porque muestras claridad de ideas y además facilitas su corrección, por lo que te leerá con "buenos ojos".*

Disparates: *No es bueno dejar preguntas en blanco, porque das la sensación de no haber estudiado la materia. Por otro lado, sé prudente, porque los disparates pueden penalizar. Es bueno conocer al profesor y preguntar a los veteranos de otros cursos cómo corrige.*

Repaso: *Dedica los últimos minutos a repasar y a buscar faltas de ortografía, ya que estas penalizan.*

Presentación: *Esto es muy importante. Escribe con negro o azul. Evita otros colores –especialmente el rojo- y el lápiz. Por supuesto, nada de tippex. Si te equivocas no dibujes un borrón como si estuvieras tapando las pruebas de un crimen, basta con una línea fina entre paréntesis que elimine el error.*



www.antoniojroldan.es

www.antoniojroldan.es
¡Mucha suerte!
Vale la pena intentarlo.
España