

mitutorpersonal.com

ALGUNOS VALIOSOS CONSEJOS A LA HORA DE ESTUDIAR

Este documento puede parecer un poco largo, pero te recomiendo que lo leas y que, una vez leído, lo tengas a mano para repasarlo una vez a la semana. Es muy bueno que tengas identificado cada paso que puede facilitar tu estudio.

1. 🙏 EL PRIMERO SE LO DEJAMOS A ALBERT EINSTEIN:

“Nunca consideres el estudio como un deber, sino como una oportunidad para penetrar en el maravilloso mundo del saber.”

Estudiar es una actividad exigente, pero siempre nos abrirá los ojos para ver con más nitidez el apasionante mundo en el que vivimos.

2. 🚴 ESTUDIAR NO ES UN SPRINT, SINO UNA CARRERA DE RESISTENCIA

Los atracones sirven de poco. Es mejor estudiar los contenidos de manera regular para llegar a los exámenes y solo tener que repasar. Esto reduce el estrés académico.

3. 🕒 **INTENTA ESTUDIAR TODOS LOS DÍAS A LA MISMA HORA Y CUMPLIR EL HORARIO.**

Así conseguirás crear una rutina y combatir la pereza.

4. 🏠 **CREA UN ESPACIO DE ESTUDIO CÓMODO.**

Estudiar siempre en el mismo espacio también contribuye a crear una rutina.

Procura que tu espacio de estudio siempre esté lo más ordenado posible. Es tu oficina. Cuando te sientes, puedes dedicar los dos primeros minutos a ordenarlo.

5. 🚫 **NADA DE APARATITOS NI DISTRACCIONES.**

Llévate al espacio de estudio solo lo que vas a utilizar (boli, cuaderno, libro, agua...)

Móvil y tablet fuera de la habitación; apagados o en modo avión.

Enfócate en lo que vas a estudiar. Deja los libros y apuntes de otras materias fuera de la vista.

Si el entorno donde estás estudiando es ruidoso, unos taponos para los oídos te aislarán lo suficiente como para que puedas concentrarte.

6. 📅 **PLANIFICA ANTES DE ESTUDIAR**

Consulta y mantén actualizado tu calendario de estudio con todas las tareas.

Empieza por las tareas más fáciles del día.

7. 🍅 ¿CONOCES LA TÉCNICA POMODORO?

Es bien fácil. Se llama pomodoro a cada periodo de 25 minutos de productividad enfocado en una sola tarea. Después de cada pomodoro, es obligatorio descansar y desconectar durante 5 minutos (25 minutos al terminar el 4.º pomodoro). Contribuye a hacer más amenas las tareas más tediosas y a crear rutina.

Si no tienes mucho hábito de estudio, puedes empezar por 2 pomodoros. Pronto llegarás a los 4 o 5 sin mucho esfuerzo.

🍅 - 5 min. descanso - 🍅 - 5 min. descanso - 🍅 - 5 min. descanso - 🍅 - 25 min. descanso

Por cierto, *pomodoro* significa "tomate" en italiano.

Para medir tus pomodoros no uses el móvil. Existen unos temporizadores de cocina muy baratos que te avisan cada 25 minutos.

8. 📝 CUANDO ESTÉS ESTUDIANDO, TEN SIEMPRE A MANO UN BOLI Y UN PAPEL

Estudiar no consiste en sentarse a leer porque sí. Tomar notas mientras estudias facilitará la comprensión de los contenidos. Además, estos apuntes, junto con los que tomes en clase, te vendrán muy bien para hacer tus propios resúmenes y esquemas.

9. 3 EMPIEZA POR LEER LOS CONTENIDOS 3 VECES

1. Coge el libro o los apuntes. Mira lo que tienes que estudiar (cuántas páginas son, los principales encabezados, lo que está subrayado o en negrita, echa un vistazo a las ilustraciones y a los gráficos).

2. Aún no cojas el boli. Lee sin prisa el contenido que tengas que estudiar atendiendo a cada uno de los apartados, intentando que no quede nada sin entender.

3. (Relacionado con el punto 8). Última lectura de la sesión con papel y boli para tomar notas mientras estudias (para destacar ideas clave, realizar esquemas y apuntar dudas o preguntas para el profesor). También puedes subrayar los contenidos del libro o los apuntes (las dos primeras lecturas te servirán para identificar los contenidos importantes a subrayar). Puedes utilizar varios colores.

10. 🖋️ ELABORA TUS PROPIOS RESÚMENES Y ESQUEMAS

Así tendrás tus propias herramientas de estudio, personalizadas y comprensibles por ti.

El resumen no consiste en el mismo texto a estudiar pero más corto. Debe contener solo ideas clave y secundarias, explicadas con tus propias palabras para facilitar su aprendizaje. El subrayado de este mismo documento te puede dar una pista sobre esto.

El esquema es una herramienta muy útil porque es visual. Te ayudará a ver todo el contenido de un solo vistazo para facilitar su memorización. Extensión de 1 página y sin textos largos, solo conceptos. Utilízala para repasar una vez que estén asimilados los contenidos.

11. 🙋 PARTICIPA EN CLASE

Te ayudará a mantener la concentración en lo que el profesor está explicando.

Además, puntúa en la evaluación continua.

Si te da vergüenza, es normal. Cuantas más veces lo hagas, antes se pasará.

Aprovecha para preguntar dudas y para pedir aclaraciones sobre lo que ya has estudiado o sobre lo que te están explicando en el momento.

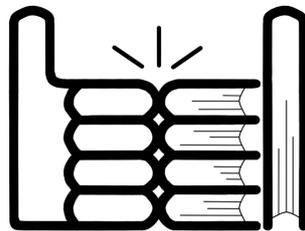
12. 🍓 **DUERME, HAZ ALGO DE EJERCICIO Y ALIMÉNTATE BIEN**

13. 🎉 **EN TU TIEMPO LIBRE, DISFRUTA AL MÁXIMO**

Con amigos, con familia o en soledad, aprovecha cada minuto para disfrutar. Así cogerás el estudio con muchas más ganas.

14. 🧑 **ESTUDIAR TE ACERCARÁ A TUS SUEÑOS**

Solo tienes que ir avanzando hacia ellos.



mitutorpersonal.com

A volar también se aprende.