



apuntes e_mocionales



Ana Rojo de la Vega
Psicopedagoga y maestra de Educación Infantil
@lasaventurasdelaprofel

¿Estudias o aprendes?

Estudiar no solo es leer y memorizar, es comprender y reflexionar: aquí van nueve trucos para mejorar tu estudio, haciéndolo más organizado, fácil y eficiente



En la adolescencia, toca ir superando distintos exámenes y pruebas en la vida escolar.

Has reflexionado alguna vez sobre cómo estudias? ¿Empleas la memoria o realmente estás aprendiendo para luego poder explicarlo en un examen? Hay que tener en cuenta que estudiar no es solo leer, es comprender, aprender, reflexionar, sintetizar, etc. Lo que aprendo nunca se me olvida si lo hago de manera comprensiva, lo práctico y lo repaso, así siempre estará en mi memoria, aunque si simplemente estudio para aprobar, esos conocimientos se me olvidarán fácilmente.

En la adolescencia, os toca ir superando distintos exámenes y pruebas a lo largo de la vida escolar. Por eso, os quiero proporcionar unos trucos que os facilitarán el estudio, haciéndolo más organizado, fácil y eficiente.

> **Espacio.** El lugar para estudiar es lo primero a tener en cuenta ya que es un sitio donde estaréis mucho tiempo. Es importante que sea un espacio ordenado, que invite al estudio y donde te sientas cómodo. Que haya las menos distracciones posibles y que esté bien iluminado.

> **Planificación.** Lo más importante es organizarse el estudio. Es decir, anotar la lista de tareas, ordenarlas y estimar cuánto

tiempo vas a emplear en cada uno de ellas. Por ejemplo: si el tema que debes estudiar tiene tres apartados, calcula el tiempo aproximado para cada uno. Es necesario planificar descansos para tomar el aire, comer algo, beber agua, hablar con alguien de la casa, etc.

> **Organización semanal.** Es aconsejable usar un *planning* semanal. El domingo, dedica un momento a organizar la semana. Es necesario apuntar los tiempos de estudio, las clases, las actividades extraescolares, los entrenamientos, y también los encuentros y quedadas con amigos.

> **Técnicas de síntesis.** Además del típico subrayado, resumen y los esquemas de cada tema (completo o por apartados), es recomendable hacer un mapa mental, un esquema pero con la información interrelacionada. A partir del título del tema o del apartado (o de una imagen relacionada, si os gusta dibujar) van saliendo flechas hacia los conceptos clave. Puedes usar muchos colores, dibujos en vez de palabras, pero solo podéis emplear palabras clave, nunca definiciones completas o mucho texto.

> **Código de colores.** Si estudias mejor de manera visual, te recomiendo utilizar el código

de colores para subrayar apuntes. Consiste en utilizar un color para cada parte importante del tema, por ejemplo, las fechas de un color, los autores de otro, las palabras clave de otro, etc. Emplea siempre el mismo, así que créalo antes de empezar.

> **Audioapuntes.** Si os gusta estudiar de manera auditiva, os podéis grabar los apuntes e ir escuchándoos mientras vais andando, en el bus o en el tranvía.

> **Apuntes en movimiento.** Si sois personas que necesitan moverse para aprender no hay problema: puedes ir dando paseos por la casa e ir repasando o citando los apuntes, seguro que así mejora tu concentración.

> **Repasos.** Antes de pasar a otras asignaturas o tarea hay que repasar la anterior. Podéis hacer un simulacro de examen, repasar frente al espejo, que alguien os pregunte, quedar con los compis por videollamada y hacer un repaso todos juntos a modo de pasapalabra, trivial o *kahoot*.

> **Motivación.** Lo más importante a la hora de estudiar es la motivación. Siempre pensad que lo vais a conseguir, os podéis ayudar con frases motivadoras en vuestros apuntes, por ejemplo: Lo único imposible es aquello que no se intenta. ●

tus e_scritos



Cuarentena

No fueron 100 días de cuarentena. Llevo millones. No es cuarentena quedarme en casa, cuando estoy encerrada en mi cabeza. No es cuarentena salir al balcón, cuando mi mente está al borde del precipicio. Llevaba meses, viendo las horas pasar, sin saber muy bien qué día era. No salía de la cama, porque todas mis fuerzas abandonaron mi cuerpo, y parecía que nunca iban a volver. Ver que todo sigue, y tú te estancas en una piscina de miedos.

Hemos vuelto a salir, pero mi mente sigue en cuarentena. No diferenciábamos a cuántos días de odiarnos

estábamos.

Ahora veo toda aquella montaña de momentos que quiere dormir conmigo, o no dejarme hacerlo. Ahora me doy cuenta de la falta que me hace mirarte a los ojos para salir adelante. Y ahora toca esperar. Porque ha acabado el confinamiento, pero, ¿cómo llevas tu cuarentena?

Entre los abrazos de la soledad (Toni Matei. 2º BTO)
Solo quería su amor,
ese color,
esos ojos y esa voz.
Por el camino va mi ser,
y aún no he conseguido volver.
Me caí del acantilado más alto

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de
ayuda contra el acoso
escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS