



apuntes e\_mocionales

Camino Felices Caudevilla

PSICOPEDAGOGA @caminofel

e\_escritos

Sandra Presa

2º ESO 'A' IES La Muela

# ¿Por qué no me cunde el estudio?

A la hora de estudiar influyen muchos factores como el ambiente de estudio, la motivación, la organización y sobre todo las técnicas de estudio que se emplean



ANDREEA VORNICU

• Dos jóvenes estudiantes preparan sus exámenes en una biblioteca.

**A** la hora de estudiar influyen muchos factores como el ambiente de estudio, la motivación, la organización y sobre todo las técnicas de estudio que se emplean. Muchas veces nos da la impresión de que pasamos muchas horas estudiando y los resultados no representan todas las horas invertidas en el proceso de estudio. Las técnicas de estudio son esas herramientas que nos van a ayudar a que las horas destinadas al estudio sea un tiempo aprovechado, que nos rente.

Llevas mucho tiempo empleando el mismo proceso de aprendizaje y si no cambias nada, nada cambiará. Los resultados seguirán siendo los mismos, así que ponte manos a la obra y toma buena nota.

**1. Organiza tus sesiones de estudio:** empieza repasando lo que has visto en clase ese día, no hace falta que te lo estudies, con tan solo revisarlo vas guardando en tu memoria los conceptos trabajados en clase. Continúa escribiendo el listado de tareas que tienes que hacer ese día, hasta la más sencilla y una vez terminado, ordena las ta-

reas según la dificultad, empezando por la más difícil para terminar con las más fáciles.

**2. Organiza tu espacio de estudio:** es recomendable estudiar siempre en el mismo espacio, en una mesa ordenada y con el material necesario preparado. Además, recuerda dejar lejos de ti el móvil para evitar las distracciones. La iluminación también es importante, si tienes una lámpara en la mesa, es aconsejable que la coloques en el lado contrario a la mano con la que escribes para que no te hagas sombra al escribir.

**3. Actitud ante el estudio:** la motivación es aquello que nos mueve a la acción, por eso es importante que busques dentro de ti lo que te motiva a estudiar, ya sé que a veces es difícil encontrarla y por eso te doy algunas ideas: sentirte orgulloso/a contigo mismo/a, saber cada vez más, estar más cerca de un buen futuro profesional o tener la satisfacción personal del deber realizado. Es muy necesario pararse a pensar unos minutos en este aspecto ¿por qué y para qué estudio? ¿Cuál es mi motivación?

**4. Proceso de estudio:** este proceso es un listado de pasos que tienes que seguir para conseguir realizar un estudio productivo y duradero para no llevar las asignaturas cogidas con alfileres, como se dice coloquialmente. El primer paso es leer, continuando por realizar un buen subrayado para pasar a hacer un resumen del tema. Una vez tengamos estos tres pasos, seguiremos haciendo un esquema o mapa conceptual de todo lo estudiado y practicaremos todos los ejercicios de clase más otros que encontremos por internet o en otros libros. El último paso, y el más importante, es dejar tiempo para repasar, ya que es la técnica más efectiva para retener la información en la memoria.

**5. Y por último,** si después de hacer los cambios necesarios en tu proceso de estudio y practicarlos durante algún tiempo los resultados no cambian, tendrás que evaluar qué está fallando.

Mucho ánimo con tus estudios y piensa que puedes hacerlo, y sobre todo, que quieres hacerlo. ¡Adelante y no te rindas! •

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

## Una ciudad hermosa

Tanto de lejos como de cerca León es una preciosa ciudad visitada por turistas ansiosos de admirar su historia y su patrimonio artístico y cultural.

Por León discurre el Camino de Santiago por lo que, sobre todo en verano, es transitada por numerosos viajeros y caminantes.

Uno de los sitios de obligada visita es su catedral:

espectacular e impresionante tanto por dentro como por fuera. Sugiero también que visites sus bares, en especial el bar Flechazo en el que hacen unas patatas que están riquísimas.

Un sitio al que aconsejo ir para sacarse unas fotos dignas de enmarcar son las letras en bronce que forman la palabra León: bastante cerca de la catedral. ¡Las fotos con la catedral de fondo son de postal!

Una de las fechas en las que recomiendo ir es en Navidades. En esta época montan varias figuras gigantes de luces sobre todo en la plaza de Regla.

Siempre en esta época del año recrean espectáculos callejeros hermosísimos. Hace más o menos 20 años se empezó a celebrar un festival de magia llamado «Viva la Magia», lleno de impresionantes y llamativos trucos. Os animo a visitar esta increíble ciudad, seguro que os encanta.

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