

CONSEJOS PARA ESTUDIAR



-  *Tómate estas técnicas en serio.*
-  *Si no estás dispuesto a esforzarte a diario es mejor que no sigas leyendo.*
-  *Usa una silla cómoda pero no demasiado.*
-  *La iluminación ha de ser buena y por la izquierda (si eres diestro). Por ejemplo es buena idea un flexo con una bombilla azul de 60 w . El resto de la habitación ha de tener una luz tenue.*
-  *Estudia en tu habitación. No en la cocina, ni en el comedor... Si no tienes sitio en casa búscate una biblioteca cercana.*
-  *La zona de estudio debe estar ventilada. Tus neuronas necesitan oxígeno.*
-  *La mesa ha de estar limpia y despejada de aquello que pueda distraerle (tele, equipo de música, juguetes, revistas, muñecos). Pero el lugar de estudio debe ser agradable.*
-  *No se estudia con música. Solo puedes escuchar música suave cuando hagas tareas rutinarias y que no requieran casi nada de concentración.*
-  *Prepara todo aquello que puedes necesitar para luego no tener excusas para levantarte: lapiceros, agua, libros...*
-  *Es mejor el estudio individual, sobre todo en época de exámenes.*
-  *Planifica el estudio: hazte un horario de estudio para diario y uno especial para la semana antes del examen.*
-  *Ten tu horario en lugar bien visible.*
-  *En el horario, procura alternar Ciencias. Deja lo más fácil y rutinario para el principio y el final de las horas de estudio.*
-  *Los periodos de estudio serán de unos 50 minutos alternando con 10 minutos de descanso. (No prolongues ni un minuto los periodos de descanso que te fijes). Casi nadie puede estudiar, por ejemplo, 2 horas seguidas sin descansar. Aprovecha los periodos de descanso para: ir al servicio, merendar, llamar a los amigos, hacer recados.*

 *No abuses de la tele. Si hay algún programa que quieras ver, inclúyelo en tu horario de estudio como un período de descanso.*

 *Si estás inseguro y crees que te faltará fuerza de voluntad, pide a tus padres que te ayuden a cumplir el horario.*

 *Tus padres te pueden ayudar también, por ejemplo, tomándote la lección.*

 *¿Cuánto estudiar a diario?*

- *De 4 a 6 años 15-30 min / día 3 ó 4 días / semana.*
- *De 7 a 12 años 1-2 h/ día 5 días / semana.*
- *De 13 a 18 años 2-3 h/ día 5 ó 6 días / semana.*
- *De 18 a más años 3 a 5 h/día6 días / semana*

✓ *Estas indicaciones pueden variar mucho según tu capacidad, el número de suspensos, la proximidad de los exámenes (en época de exámenes estudia todo lo que sea necesario), etc.*

 *Pase lo que pase NUNCA duermas menos de 6 horas por la noche. El cansancio te hará rendir menos en los exámenes. Si no tienes tiempo para estudiar, planifícate. No hagas creer a tus ingenuos padres que eres muy estudioso porque te quedas por la noche sin dormir para poder estudiar.*

 *Si ves problemas insuperables pide consejo al psicólogo de tu centro de estudios. Ir al psicólogo no es estar loco. También tu tutor del centro de estudios puede, ayudarte. No conviene dejar problemas importantes sin resolver.*

**TE ESPERAMOS, EN LA OFICINA DE ASESORÍA Y
ORIENTACIÓN AL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS ECONÓMICAS....TU FACULTAD**

OFAYOE/FCE.