

Guia rapida de estudio / De diez en diez

• Diez palabras clave para mejorar tu estudio

Pedagogía:

1 La nueva pedagogía considera que tú, el alumno, eres el protagonista de tu propio aprendizaje.

Salud:

2 Para que la mente funcione, el cuerpo tiene que estar en las mejores condiciones posibles. Haz ejercicio (sin pasarte), duerme lo suficiente (7 a 9 horas) y toma una dieta sana y variada. Recuerda: "mens sana in corpore sano".

Motivación:

3 En el mundo actual, en permanente transformación, nunca dejarás de estudiar pues los conocimientos han de adaptarse continuamente.

Aprendizaje significativo:

4 Lo que nos gusta nos resulta siempre más fácil de estudiar y retener. Por tanto, todas las asociaciones que puedas hacer con cosas que te resulten interesantes te facilitarán el estudio.

Concentración:

5 A la hora de estudiar utilizar los cinco sentidos te ayudará a una mejor comprensión de los contenidos y a un ahorro de tiempo que podrás utilizar en cosas más divertidas.

Método:

6 "La letra con método entra". Es decir, conocer y aplicar ciertas técnicas de estudio y trabajo

harán mucho más eficaz tu tiempo de estudio.

Creatividad:

7 Es importante desarrollar la capacidad para generar ideas y encontrar formas originales de estudiar.

Internet:

8 La red te ofrece mil posibilidades de ampliar la información de lo que estudias.

Juegos educativos:

9 Utiliza los juegos educativos para desafiar tu inteligencia y desarrollar nuevas capacidades: visión espacial, rapidez de reflejos, concentración, memoria visual y auditiva, etc.

Curiosidad:

10 Pregúntate por el porqué de las cosas. La curiosidad por saber es muy importante.

[[imprimir](#)] [[volver](#)]

..... [© EDICIONES SM 2002 - [CONTÁCTENOS](#)]

Guía rápida de estudio / De diez en diez

Diez pistas para estudiar en casa

- 1** Elige, siempre que puedas, un lugar fijo para estudiar tranquilo y alejado de distracciones. Si es necesario, habla con tu familia para crear un clima adecuado.
- 2** Prepara las cosas que vayas a necesitar antes de sentarte.
- 3** Cuida el ambiente para que estés cómodo durante el tiempo de estudio: ventilación, buena iluminación, silla y mesa comfortable... etc.
- 4** Organízate bien. Convierte el estudio diario en un hábito. Te costará menos.
- 5** Confecciona tu horario de estudio personal. Ten en cuenta cuándo estás más despejado.
- 6** No hagas burradas con tu estudio. Tómate un descanso de unos diez minutos tras cada hora de estudio para despejar la mente.
- 7** Fíjate objetivos para períodos cortos y céntrate en ellos para cumplirlos.
- 8** Concéntrate a tope y luego diviértete con tus amigos.
- 9** ¡Ojo con el móvil! Desconéctalo mientras estudias. Evita los mensajes, los toques y las llamadas, que acaban desconcentrándote.
Desconecta también el correo instantáneo.
- 10** Dedica un tiempo fijo a conectarte con tus amigos, para que no te robe tu tiempo de

estudio.

[\[imprimir \]](#) [\[volver \]](#)

⋮ [© EDICIONES SM 2002 - CONTACTÉNDOS] ⋮

Guía rápida de estudio / De diez en diez

• Diez pistas para aprovechar las clases

- 1 El tiempo es oro. ¡No lo pierdas!
- 2 Gana tiempo para divertirte: presta atención al profesor.
- 3 La clase es el momento para atender, entender y preguntar las dudas.
- 4 El primer paso para aprender es atender.
- 5 Como casi todo en la vida, lograr un nivel adecuado de atención es cuestión de práctica.
- 6 Conecta el “chip” y antes de empezar la clase comprueba qué es lo que toca.
- 7 Para seguir mejor al profesor te ayudará repasar lo que se vio en clase el día anterior.
- 8 Toma apuntes en clase y así evitarás distraerte.
- 9 No te cortes, pregunta a tu profesor, eligiendo eso sí el momento adecuado.
- 10 La clase es el momento para resolver todas las dudas.

[[imprimir](#)] [[volver](#)]

Guia rapida de estudio / De diez en diez

• Diez consejos para sintetizar la informacion

- 1 Distingue entre lo que es más importante y el resto.
- 2 Antes de resumir, hay que subrayar.
- 3 Subraya sólo las palabras con la idea básica y algunas que apoyen esta idea.
- 4 Procura que lo subrayado tenga sentido al leerlo, aunque como un telegrama.
- 5 Tras el subrayado, haz un resumen. Es como una síntesis del tema con tus propias palabras.
- 6 Para hacer un buen resumen, fíjate en lo subrayado y escríbelo de nuevo de forma que tenga entidad y sentido.
- 7 Construye un esquema con las ideas más importantes del tema.
- 8 Para hacer un buen esquema, enumera las ideas importantes siguiendo una estructura lógica.
- 9 Construye un mapa conceptual: es un esquema que te permiten unir los distintos conceptos mediante asociaciones.
- 10 Para hacer un buen mapa conceptual, coloca por orden de importancia los conceptos y enlázalos con flechas en las que se indican las relaciones que hay entre ellos.

..... [© EDICIONES SM 2002 - CONTÁCTENOS]

Guia rapida de estudio / De diez en diez

Diez pistas para aprobar los exámenes

- 1 Fuera el miedo a los exámenes. Aunque es normal estar algo nervioso, no hay que exagerar.
- 2 Fíjate en tu profesor, en lo que más valora (memoria, razonamiento, creatividad...) y así tendrás pistas sobre el tipo de preguntas que hará.
- 3 Regla de oro ante un examen: lee, piensa y escribe.
- 4 Lo primero de todo es leer atentamente las preguntas y consultar al profesor si tienes alguna duda.
- 5 Llévate un reloj y distribuye el tiempo entre todas las preguntas.
- 6 Empezar por una pregunta que te sabes bien te dará mucha tranquilidad.
- 7 Tómate tiempo para pensar y respirar profundamente durante el examen.
- 8 No olvides la forma. ¡Ojo a la letra, los márgenes y la ortografía!
- 9 Si eres muy nervioso tendrás que aprender ciertas técnicas de autocontrol: respirar, distender los músculos.
- 10 Relativiza el momento. Piensa que en una hora habrá pasado todo, y que, en el peor de los casos tienes otras oportunidades.

..... [© EDICIONES SM 2002 - CONTÁCTENOS]

Guía rápida de estudio / Reglas de oro

Las tres reglas de oro para tomar apuntes

- 1** Debes distinguir bien lo importante, las palabras clave. El tono del profesor te dará pistas.
- 2** Utiliza abreviaturas. ¿Mandas mensajes de móvil? En el móvil sólo hay 160 caracteres, así que hay que ir a lo esencial y usar abreviaturas. Usa esta técnica para tomar apuntes.
- 3** Unos buenos apuntes han de ser claros y bien estructurados. Recuerda que tus apuntes serán tu herramienta de estudio. Te tiene que apetecer leerlos.

[[imprimir](#)] [[volver](#)]

..... [© EDICIONES SM 2002 - CONTÁCTENOS]

Guía rápida de estudio / Reglas de oro

Las tres reglas de oro para subrayar

- 1** Distingue entre lo que es más importante y el resto por el uso de diferentes colores o tipos de subrayado.
- 2** Subraya sólo las palabras con la idea básica y algunas que apoyen esta idea.
- 3** Procura que lo subrayado tenga sentido al leerlo, aunque sea como un telegrama.

[\[imprimir \]](#) [\[volver \]](#)

⋮ [© EDICIONES SM 2002 - CONTACTENOS] ⋮

Guía rápida de estudio / Reglas de oro

Las tres reglas de oro para hacer esquemas

- 1** El esquema es una especie de dibujo de las ideas más importantes del tema.
- 2** Enumera las ideas importantes siguiendo una estructura lógica.
- 3** Crea tu propio estilo, tu propio lenguaje de signos (letras, llaves, números, signos...).

[[imprimir](#)] [[volver](#)]

..... [© EDICIONES SM 2002 - CONTÁCTENOS]

Guia rapida de estudio / Reglas de oro

Las tres reglas de oro para hacer mapas conceptuales

- 1 Un mapa conceptual es como un mapa de carreteras: sirve para ir de un sitio a otro sin perderse y manteniendo siempre una jerarquía.
- 2 Los MC son esquemas que te permiten unir los distintos conceptos mediante asociaciones.
- 3 En los núcleos debes poner los conceptos, y en las flechas, las asociaciones o relaciones que unen unos conceptos con otros.

[\[imprimir \]](#) [\[volver \]](#)

⋮ [© EDICIONES SM 2002 - CONTACTENOS] ⋮

Guía rápida de estudio / Reglas de oro

Las tres reglas de oro para mejorar la lectura

- 1 Acostúmbrate a leer paseando la vista por la parte superior de las frases. Seguro que irás más rápido.
- 2 Ensaya “el salto de la rana”: fíjate en grupos cada vez más amplios de palabras para ganar rapidez.
- 3 Si no entiendes un párrafo, vuelve a leerlo despacio hasta que lo comprendas.

[\[imprimir \]](#) [\[volver \]](#)

..... [© EDICIONES SM 2002 - CONTÁCTENOS]

Guía rápida de estudio > Las tres reglas de oro para mejorar la ortografía

Las tres reglas de oro para mejorar la ortografía

- 1** La mejor vacuna contra las faltas de ortografía es el hábito de lectura.
- 2** Analiza tu punto débil con las faltas ¿son las “b” y las “v”, ó las “g” y las “j”? y repasa las reglas que existen.
En caso de duda con una palabra recurre siempre a un sinónimo, pero no te olvides comprobar posteriormente en el diccionario cómo se escribe.
- 3**

[[imprimir](#)] [[volver](#)]

..... [© EDICIONES SM 2002 - CONTÁCTENOS]

Guía rápida de estudio / Reglas de oro

Las tres reglas de oro para hablar en público

- 1** La clave es PPR: Pausa, Piensa, Responde.
- 2** ¡Guerra a las muletillas! Analiza si tu usas alguna, identifícala y trata de evitarla.
- 3** Atención al lenguaje no verbal. La confianza y seguridad también se transmite con el cuerpo.

[[imprimir](#)] [[volver](#)]

..... [© EDICIONES SM 2002 - CONTÁCTENOS]