

# **TÉCNICAS DE ESTUDIO**

## **1. ENTORNO**

- No usar el teléfono móvil
- No usar el ordenador mientras estudio
- Mi espacio de trabajo tiene que estar ordenado.
- Debe tener un horario de clase siempre visible para organizarme.

## **2. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN**

- ¿Qué actividades tengo que realizar? ¿Cuánto tiempo tengo disponible?
- Siempre saber el orden que seguir para estudiar.
- Calcular mínimo una hora de estudio por asignatura.
- Distribuir la planificación de estudio siguiendo el horario del día o en función de la existencia de exámenes.
- Siempre empezaremos por la realización de tareas.
- Después repasaremos todo lo aprendido ese día (mediante: lecturas, esquemas, resúmenes, etc.)
- Siempre que estemos 1 h o 45 min, descansaremos 5 minutos o 10 minutos (nada de distracciones como televisión).

## **3. EL ESTUDIO**

- Música: No puede ser con letra siempre instrumental y con el volumen bajo.
- Iluminación: Siempre nos tiene que entrar la luz por el lado contrario al que escribimos. ( Ej: Si somos diestros, la luz tiene que entrar por la derecha)
- Para comenzar la memorización:
  - Realización de esquemas o resúmenes
  - Memorización: (Escoge según tus preferencias, cambia de método si no obtienes buenos resultados)
    - Leer en alto
    - Repetir lo aprendido
    - Escribir en un papel lo memorizado
    - Que te pregunte alguien la teoría
  - Repasar lo ya estudiado