

3. LA CONCENTRACIÓN.

Es importante que para poder estudiar intentes estar lo más concentrado posible e intenta alejarte de las distracciones. Si ese día ha pasado algo y estás dándole muchas vueltas a la cabeza, piensa.. ¿Puedo hacer algo ahora? Si la respuesta es "No.." intenta aparcarlo a un lado e intentar seguir estudiando.

Si ves que no puedes concentrarte y llevas mucho tiempo mirando el papel y no has leído nada, levántate, date una vuelta, despéjate y vuelve a estudiar.

4. LA LECTURA

La lectura comprensiva es fundamental para poder estudiar, ya que muchas veces podemos estar leyendo algo y no estar prestando atención. Lee despacio y tranquilo/a

Si es necesario, léelo dos veces o más. Normalmente, la primera vez que leemos algo no nos enteramos de nada.

- **En los exámenes** lee despacio las preguntas. A veces, **NO TERMINAMOS DE LEER LA PREGUNTA Y CONTESTAMOS...** y luego preguntaban otra cosa.

5. LOS APUNTES

Es importante tener unos buenos apuntes **TUYOS CON TU LETRA** y que estén lo más ordenados posible. Es importante poner los títulos en grande, o con colores diferentes e ir numerando los diferentes apartados (1, 1.a, 1.b....., o A, a.1....), ¿os acordáis lo que decíamos de la memoria visual? Ayuda a organizar vuestra memoria.

6. EL SUBRAYADO

El objetivo del subrayado es **reducir** los textos destacando las ideas fundamentales. Antes de poder subrayar, tenemos que leer toda la información, porque si no, todo nos parecerá importante y subrayaremos todo.

7. EL RESUMEN.

El resumen tiene que ser personal, es decir, tienes que **HACERLO TÚ** para que lo entiendas y te sirva. Han de ser breves. **NO COPIES TODO.**

8. EL ESQUEMA.

El poder esquematizar una información consiste en llevar a cabo la expresión gráfica de las ideas más importantes de un tema. Utilizar nuestras propias palabras y nuestro propio diseño.(ej, llaves {, paréntesis....., puntos, asteriscos, nubes.....) Te ayudará a la hora de expresarte y contestar a las preguntas el día del examen

ALGUNAS PAUTAS...

- Aprovecha al máximo las clases, cuanto más aprendas y más atento estés en clase menos tendrás que estudiar.
- Lo que no entiendas pregúntalo en clase, no te quedes con las dudas. Además los profesores verán que tienes interés y te esfuerzas.
- Si te planificas bien el tiempo del fin de semana, te da tiempo a más cosas (entrenar, dormir siesta, quedar con los amigos y estudiar).

TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA DEPORTISTAS



STPSICOLOGIA

AV PABLO NERUDA Nº 56 1º B

28038 MADRID

www.stpsicologia.es

informacion@stpsicologia.es



Cuando se combina deporte y estudios hay que aprovechar al máximo el tiempo.

¿Cómo disminuimos “la pereza” cuando llegamos a casa cansados de entrenar? Difícil, pero podemos estudiar de una forma activa y dinámica; *con papel, bolígrafos, tomando notas, subrayando, haciendo esquemas, buscando en el diccionarios las palabras que no conocemos.....*para ello es importante que conozcáis **las técnicas de estudio.**



¿Que beneficios tiene el planificarte el tiempo de estudio?

- Logramos un **HÁBITO** de estudio que te ayudará para los próximos cursos, sobre todo para cuando llegues a bachillerato.

- Te ayudará a centrarte en lo que es importante y a sacar tiempo de ocio.

Intercala las asignaturas, *“una que se me da bien y otra que no tanto”.*

- Diferencia las asignaturas de *estudiar de las de practicar.* (*ej, filosofía o historia / física y matemáticas*). Las asignaturas de *“números”* requieren que las practiques a diario, o casi a diario, porque si estudiamos el día de antes *“ no tenemos ni idea de como se hacen los ejercicios”.*

Entrénate para el examen.

- Si te cuesta estar mucho tiempo sentado, estudia por períodos de 50 min, y descansa 10.

1. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO.

La primera regla y más importante es que te planifiques el tiempo, ya que al compaginar deporte y estudios no dispones de mucho y se trata de que lo aproveches al máximo.

Durante la semana de lunes a viernes no hay mucho tiempo de poder estudiar, así que se trata de hacer una planificación del tiempo realista que puedas cumplir.

¿QUE NECESITAMOS? Lo más importante **TENER Y USAR UNA AGENDA** para poder ordenarte.

¿Que tienes que saber para poder planificarte?

Los entrenamientos que tienes a la semana, y apunta las competiciones, concentraciones, y qué exámenes tienes durante la semana, y la semana próxima.

Si hay trabajos, libros que leer o deberes que hacer de las asignaturas.

2. LA MEMORIA

Es como un músculo más, cuanto más se ejercita más se va a fortalecer, y por lo tanto, mayor va a ser su capacidad, agilidad y utilidad.

A la hora de estudiar podemos ayudarnos de la **memoria visual.** Nos permite recordar lo que hemos visto.

¿Como nos puede ayudar?: a la hora de estudiar utiliza esquemas, gráficos, pinturas al subrayar, rotuladores....(¿ *No te ha pasado nunca en un examen que recordabas de que color estaba subrayado lo que te estaban preguntando? Pero no subrayes TODO.*

-Deja espacios (márgenes) a la hora de tomar apuntes en la hoja o de hacerte los esquemas.

-Utiliza los puntos y aparte para que no quede toda la información apelotonada.

¿Cómo retenemos la información?; la memoria a corto plazo es la memoria de trabajo, la inmediata, cuando escuchamos una canción por ejemplo, es la que estamos utilizando. Si queremos que esta información pase a la memoria a largo plazo (*donde se almacena la información*) tendremos que usar **la repetición y el repaso.**

Por lo tanto, es bueno que en asignaturas de *“empollar”*, como historia, filosofía, música, literatura.... lo divides por temas y después, lees primero despacio todo el temario entero. Esto nos sirve para que la memoria a corto plazo sepa de que trata lo que tenemos que estudiar. Más tarde, una vez leído todo, empezaremos a leer varias veces los párrafos para estudiarlo (*en fragmentos*), sacando las ideas clave.... De este modo es más fácil.

Si cada día lees lo que has dado en clase, o el tema que has acabado aunque no tengas el examen cerca te ayudará a que luego cuando tengas que estudiarlo te resulte más fácil.

¡PRUÉBALO!

