

100 CONSEJOS PARA APROBAR CON NOTA

Si tienes dificultades a la hora de estudiar o simplemente quieres sacar más partido al tiempo que dedicas al estudio, toma nota de estos sencillos consejos. En este artículo recogemos las claves que han llevado a muchos estudiantes a ser los primeros de la clase.

Con unos buenos hábitos y una serie de pautas para tomar apuntes, memorizar o preparar un examen, sacar buenas notas será más sencillo. Un poco de esfuerzo basta para aprender más y obtener un mayor provecho del tiempo dedicado al estudio.

ANTES DE PONERTE A ESTUDIAR

Planifica

1. Tienes que tener claro cómo vas a aprovechar el tiempo. Lo primero es planificar y decidir qué vas a aprender y cuánto tiempo vas a dedicar.
2. Debes estudiar todo el tiempo que necesites sin dejar a medias un tema o problema, para ponerte a estudiar otra materia distinta. De lo contrario, lo aprendido será tan confuso que será igual que no haber estudiado nada.
3. Haz una lista con todas las actividades que vas a realizar esa tarde. Es conveniente tener un horario de estudio diario, pero realista, teniendo en cuenta tus capacidades.
4. Ordena las actividades. ¿Por cuál empezar? Algunos expertos aconsejan empezar por lo que te resulta más fácil, para animarte a seguir estudiando. Otros opinan que es preferible empezar por las asignaturas difíciles, y quitártelas de en medio cuanto antes. Tú eliges, según tu propia experiencia.
5. El horario debe ser flexible y preparado para los imprevistos. Te ayudará a no acumular tareas atrasadas.
6. No olvides incluir en tu horario tiempo para el descanso y el ocio.

APUNTES

Toma nota de lo que importa

7. Al tomar apuntes trata de escuchar todo lo que dice el profesor.
8. Ponte cerca, pues tendrás mejor posición para ver y escuchar.
9. Debes prestar mucha atención al principio de la clase. Es justo el momento en que el profesor da una idea general del tema.
10. Adopta una buena postura en la silla. Te facilitará atender y, por tanto, comprender la clase.
11. Mientras estás tomando los apuntes, debes ir descubriendo qué ideas son principales, secundarias o anecdóticas.
12. Si el profesor dice que algo es muy importante, destácalo. Es muy posible que caiga en el examen.
13. Deja espacio o margen para posteriores anotaciones.
14. Si hay algo de la explicación que no has pillado, deja un espacio para completarlo al finalizar la clase.

EN FORMA

Mens sana in corpore sano

15. Para estudiar bien tan importante es tener un buen estado físico como psíquico.
16. Se recomienda una alimentación equilibrada, rica en fósforo, calcio y vitaminas: vegetales, pescado, leche, huevos y frutas. Recuerda que la comida es tu gasolina.
17. No te excedas con comidas copiosas. La pesadez de estómago te impedirá estudiar.
18. Es aconsejable comer pocas cantidades, pero varias veces al día.
19. Duerme al menos 8 horas. El descanso es esencial para estudiar.
20. Si eres de los que se estresan y quieres garantizar un sueño tranquilo, toma un baño de agua tibia antes de cenar o acostarte.
21. Los ejercicios de respiración profunda también relajan.
22. El ejercicio físico de manera habitual es otra buena práctica contra el estrés.
23. No conviene tomar estimulantes para estudiar. Las bebidas ricas en cafeína, como el café o la cola, te pueden poner nervioso y producir un efecto contrario al que deseas.

EL HORARIO

¡Organízate!

24. Acostúmbrate a tener un horario fijo de estudio.
25. Haz descansos de 5 a 10 minutos cada hora.
26. Se recomienda estudiar de lunes a sábado de 2 a 3 horas diarias.
27. Administra bien el tiempo de estudio. El tiempo es difícil de controlar y fácilmente se desperdicia en tareas improductivas y sin objetivos.
28. Utiliza los domingos para el ocio y tus hobbies.

29. No dejes el estudio para el último momento. Las prisas no ayudan a aprender. Comienza a preparar los exámenes desde principios de curso.

LUGAR DE ESTUDIO

Cada cosa en su sitio

30. Estudia siempre en la misma habitación. Te ayudará a concentrarte.
31. El lugar de estudio debe estar aireado y ventilado.
32. Tiene que haber una temperatura adecuada. Ni demasiado frío, ni demasiado calor.
33. Estudia en una habitación sin ruidos. En todo caso, música suave.
34. Procura que no haya distracciones como televisión, radio, juegos, móvil o adornos en la mesa.
35. La mesa de trabajo debe tener todo el material necesario para el estudio.
36. La luz debe ser preferentemente natural, si no blanca o azul. Debe venir del lado contrario a la mano con la que escribes.
37. Es recomendable un flexo con una bombilla azul de 60 w. En el resto de la habitación una luz tenue.
38. La mesa y la silla deben estar en consonancia con tu estatura.
39. La silla debe ser cómoda, pero no en exceso y con respaldo.
40. El tronco debe estar estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla.
41. Debes estar a unos 30 centímetros de los apuntes o el libro de estudio.

EL MOMENTO DEL ESTUDIO

Estudiar toca

42. Es importante estar decidido a la hora de ponerte a estudiar. Hay que mentalizarse que es un trabajo que hay que hacer y es mejor hacerlo con ganas y alegría.
43. Primero ojea la lección.
44. Separa las partes de las que consta el tema.
45. Observa los dibujos y gráficos.
46. Intenta relacionar ese tema con conocimientos adquiridos anteriormente.
47. Haz una síntesis inicial del tema.

SUBRAYADO

Destaca lo importante

48. Trata de comprender el tema antes de empezar a subrayar.
49. El subrayado es una selección crítica. Debes destacar las ideas principales.
50. Lo subrayado debe de tener sentido completo.
51. Subraya las ideas principales con rojo o raya doble.
52. Subraya con azul o raya sencilla las ideas secundarias, ejemplos y datos.
53. No se aconseja utilizar más de dos colores.
54. Una raya vertical en el margen significa que se marca todo el párrafo.
55. Otros signos que puedes usar son el redondeo, para numeraciones o clasificaciones; recuadro, para enunciados, nombre o fechas claves; interrogación, cuando hay indicios de error; admiración, para comprobar una afirmación; punto, cuando haya que completar con otras lecturas...
56. Se aconseja subrayar entre un 25 y 30% del texto.

ESQUEMA

Ordena las ideas

57. Ordena de modo lógico las ideas principales y secundarias subrayadas.
58. Clasifícalas según tu criterio.
59. Utiliza tus propias palabras. Será más fácil memorizar luego.
60. Ante todo brevedad, frases cortas, precisas y claras.
61. Intenta decir todo lo importante en el menor espacio posible.
62. El esquema debe tener una presentación limpia.
63. Puedes utilizar el símbolo de las flechas como nexos de unión.
64. Debes hacer un título que resuma el contenido.
65. Divide el tema en tres o cuatro apartados que recojan varias ideas principales y que de ellas cuelguen las secundarias.
66. Deja espacios en los márgenes para posteriores anotaciones.
67. Utiliza el mismo sangrado para los mismos apartados.
68. Hay varias clases de esquemas: numérico (sólo número), mixto (números romanos, letras mayúsculas y minúsculas, números...) y el cuadro sinóptico (de gráficos o llaves).
69. Utiliza el cuadro sinóptico para fechas, nombres, cantidades...

RESUMEN

Sé breve

70. Se suele hacer después del subrayado y de haber estudiado el tema.
71. Se debe hacer intentando no mirar los apuntes.
72. Debe ser breve pero con todas las ideas principales.
73. Luego debes leerlo detenidamente con el texto original para completar lo que falte.

REPASAR

Asegura lo aprendido

74. Consiste en repetir mentalmente las ideas principales del subrayado o esquema.
75. Se debe hacer con los libros cerrados y apuntes a un lado.
76. Se debe comprobar con los apuntes.
77. Se ha de repetir este paso hasta memorizar el esquema y tener la seguridad de que sabes la materia.
78. Se recomienda llevar a cabo todas las buenas prácticas que hemos comentado. Los atracones de última hora no funcionan. La memoria hay que usarla los días anteriores al examen principalmente para memorizar los esquemas.

DESCANSA

Recarga pilas

79. Cuando llegue el momento de descansar, sal de la habitación en la que estudias. Relájate, come algo, charla con alguien, pasea, o cualquier otra cosa que no esté relacionada con el estudio. De esta manera, evitarás la fatiga mental.

EXAMEN

El momento de la verdad

80. Es importante ir en buenas condiciones físicas y mentales.
81. Descansa bien la noche anterior.
82. Acude con todo el material necesario.
83. Antes del examen dedica unos minutos a relajarte: respira hondo, cierra los ojos... Te ayudará a controlar los nervios naturales del comienzo del examen.
84. Escucha siempre las indicaciones del profesor, antes y durante el examen. Son importantes.
85. Da un vistazo general al examen para organizarte el tiempo.
86. Distribúyete el tiempo y las preguntas.
87. Si ves alguna pregunta que no sabes, no te pongas nervioso. Déjala para el final.
88. Haz primero las preguntas que te sepas mejor.
89. Es importante tener en cuenta qué tipo de examen vas a tener (desarrollo, tipo test...) y qué quiere el profesor (concisión, claridad...)
90. Lee detenidamente las preguntas para saber exactamente lo que te piden.
91. Recuerda destacar en tu examen aquello que el profesor ha destacado en clase.
92. Responde a la pregunta. No te vayas por los cerros de Úbeda.
93. Para hacer exámenes de desarrollo: haz un esquema de los puntos que quieras tratar en un hoja aparte.
94. No respondas como un telegrama, ni tampoco te enrolles demasiado.
95. Repasa todo el examen antes de entregarlo, fijándote en faltas de ortografía, omisiones, redacción. Tan importante es saber como parecer que sabes y esto los profesores lo tienen en cuenta a la hora de puntuar.
96. Mira al reverso por si hay más preguntas. No serías el primero que con las prisas y nervios, deja sin responder una pregunta que sabe, simplemente porque no la ha visto.
97. Cuida la limpieza, la letra y la presentación. Es fundamental que el profesor te entienda.

Y SI, DESPUÉS DE TODO, SUSPENDO

98. Tranquilo, de los fracasos también se aprende. Reflexiona e intenta encontrar las razones de porqué ha sucedido.
99. Si han sido los nervios los que te han jugado una mala pasada, ya sabes, práctica técnicas de relajación y deja a un lado las bebidas excitantes.
100. Si el motivo del suspenso ha sido que no estudiaste lo suficiente o de la manera adecuada, planifícate mejor y empieza a estudiar desde ya para los próximos exámenes. Ten en cuenta en qué has fallado, para no volver a hacerlo y echa mano de estos consejos cuando te despistes.

Puedes encontrar más información sobre Técnicas de Estudio en el Departamento de Orientación, dentro de la página WEB del Instituto. (www.beatrizdesuabia.com).