



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LAS CONDICIONES Y ACTITUD EN EL ESTUDIO. CONDICIONES PERSONALES, AMBIENTALES Y MATERIALES.

CONDICIONES PERSONALES

- ◀ Estudiar es un ejercicio que requiere estar en forma. Para ello, es necesario cuidar la salud, la alimentación, LAS HORAS DE SUEÑO y hacer ejercicio físico con cierta regularidad.
- ◀ Se necesitan unas cualidades mínimas de inteligencia y aptitudes específicas, así como una buena actitud hacia el estudio: motivación, concentración, atención...
- ◀ Debes conocer tus biorritmos, es decir, saber a qué hora del día rindes más, para realizar mejor tu horario de estudio. Y también contar con tu tiempo de ocio u otras actividades.

CONDICIONES AMBIENTALES

- ◀ Una familia sin problemas favorece las condiciones de estudio, del mismo modo que los problemas las entorpecen. Intenta resolver los problemas que puedas, pide ayuda si lo necesitas, y si algo no se puede solucionar, aprende a controlarlo para que no te influya demasiado. Recuerda: para esto siempre necesitarás ayuda.
- ◀ El clima de clase adecuado hace que estudiar sea más fácil. Si un problema de clase te impide centrarte en los estudios, habla con tu tutor/a.
- ◀ El ambiente de estudio debe ser silencioso; la tele, el teléfono, las actividades del resto de las personas de casa, nos pueden distraer mucho. La música, si no está muy fuerte y no tienes que memorizar, puedes tenerla, pero mejor si no es tu grupo favorito (música de ambiente y con poco volumen).

CONDICIONES DEL LUGAR DE ESTUDIO

- ◀ Debes disponer de un lugar específico "para estudiar", y siempre el mismo, con mesa y silla adecuadas en cuanto a la proporción de la altura, cómodas pero no demasiado, y estanterías suficientes para tener mínimamente ordenados los libros y demás material. La iluminación también ha de ser correcta, (luz por la izquierda si eres diestro/a).
- ◀ En la mesa de estudio hay que tener TODO lo necesario, pero SOLO lo necesario. Que no tengas que levantarte a por la goma o un diccionario, y que no te tientes tus revistas favoritas desde el otro extremo de la mesa.
- ◀ Se estudia mejor con temperatura agradable, ni frío ni calor, y sobre todo con la habitación bien ventilada.
- ◀ A lo largo del curso, son muchas horas las que se pasan en la mesa, por lo tanto tienes que cuidar la postura. Tronco más o menos recto, apoyado en el respaldote la silla, y los ojos nunca a menos de 30 cm del libro o cuaderno.

Todas estas condiciones son las ideales. Lo normal es no cumplirlas al cien por cien, pero debes intentar aproximarse a ellas. Tampoco uses como excusa la falta de alguna condición para justificar un mal resultado.



IES
RAMÓN Y CAJAL

"BUENA ENSEÑANZA,
MEJOR FUTURO"

PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN EN LAS SIGUIENTES DIRECCIONES:

www.tecnicasdeestudio.com/condiciones.html

www.ua.es/centros/facu.dret/servicios/tecnicasestudio.htm

IES RAMÓN Y CAJAL

PASEO DE JUAN CARLOS I, 22,
47013 VALLADOLID

TELÉFONOS:
983 27 08 37 - 983 271 308

LATITUD: 41.636223
LONGITUD: -4.718232



Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación



Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



Erasmus+



MEMORY:
A Passport to the Future