

FACILITAR EL ESTUDIO



GUILLERMO BALLENATO PRIETO. Psicólogo.
SIJA. Asesoría de Técnicas de Estudio de la *Universidad Carlos III de Madrid*.
Información: Centros del SIJA.
Telf. 914456680 / gballenato@correo.cop.es

10 CLAVES PARA EL ESTUDIO EFICAZ



1. **PROGRAMACIÓN:** especificar horarios, materias, actividades, descansos.
2. **ESTUDIO ACTIVO:** seleccionar, reestructurar, dibujar, crear, contar...
3. **ANSIEDAD:** controlar las variables que elevan el nivel; pensar en positivo.
4. **AUTOCONCEPTO:** creer en la propia capacidad; apoyarse en las cualidades.
5. **MOTIVACIÓN:** clarificar las motivaciones, y elevar el grado de motivación.
6. **CONCENTRACIÓN:** incrementarla, reduciendo "ruidos" internos y externos.
7. **SÍNTESIS:** "comprimir" la información en esquemas, resúmenes.
8. **MEMORIZACIÓN:** repasar para afianzar el recuerdo e impedir el olvido.
9. **EMPATÍA:** ponerse en el lugar de la persona que elabora y corrige el examen.
10. **AUTOEVALUACIÓN:** elaborar y realizar pruebas similares al examen.

15 CLAVES DEL EXAMEN

1. Adecuar el estudio al *tipo de examen* –test, desarrollo, oral, etc-.
2. Evitar estudiar el *día de antes*: repasar, afianzar algún contenido.
3. **Descansar** un número de horas suficiente.
4. Elaborar lista de **material necesario**: DNI, papeletas, bolígrafo, recambio, pilas.
5. **Llegar al examen** con tiempo suficiente.
6. Evitar repasar **justo antes** del examen.
7. Evitar a los compañeros "**nerviosos**".
8. Eliminar el **miedo irracional**, y apoyarse en pensamientos positivos.
9. **Leer atentamente** el examen y seguir todas las instrucciones.
10. Distribuir y **controlar el tiempo**: bosquejo mental, respuesta, revisión final.
11. **Responder con precisión**, ajustándonos a lo que se nos pide.
12. Al quedarse "**en blanco**" la **tranquilidad** ayuda a recordar. Pasar a otra pregunta.
13. Evitar "**enredarse**" con una sola pregunta.
14. Procurar **no dejar preguntas** sin contestar: poner un esquema, algunas ideas.
15. Cuidar el **contenido** –estructura, rigor- y la **forma** –gramática, ortografía-.



Enviadnos vuestros artículos, opiniones, relatos, poesías, chistes... etc... a:
delegage@pa.uc3m.es

Colabora con **LA PECERA**