

ESTUDIAR CON ÉXITO

Dra/Lic: Tornquist Valeria- Coordinadora del Dto. De Orientación

Estudiar es un trabajo, una tarea que requiere el dominio de una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se aprenden en clase y que, con el ejercicio continuo y permanente, se establecen, se adquieren.

El estudio requiere entre otras cosas de *CONCENTRACIÓN*, puesto que si es adecuada garantiza la incorporación de contenidos y su recuerdo posterior, abriendo camino a la comprensión. La *CONCENTRACIÓN* requiere *VOLUNTAD*; para ello es necesario superar la resistencia inicial e ir incorporándola como rutina.

Así como el entrenamiento físico ayuda a mantener el cuerpo en forma, **la práctica diaria del estudio** hará que **la mente esté entrenada**. Por eso es conveniente **sistematizarlo** y hacer que los alumnos comprendan esta necesidad (como una forma de entrenar la mente). Es decir que adquiera **una actitud positiva** hacia el **estudio**.

Los éxitos en el colegio toman mucha importancia en los niños y jóvenes: un niño o joven que ha tenido la satisfacción de haber conseguido su meta (obtener un buen resultado en su trabajo académico), anticipará otra vez su triunfo. Un niño o joven que conoce el fracaso va, por el contrario, a desarrollar una motivación de fuga con respecto a la tarea.

Los buenos alumnos, no son necesariamente los más inteligentes y estudiosos, sino los que asimilan mejor los conocimientos gracias a una metodología apropiada. Un método de estudio es un sistema que permite dominar un saber o una habilidad aplicando las propias facultades intelectuales, capitalizándolas.

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR UN EXAMEN

Antes del examen

- 1- **Trabajar diariamente** (1hora en casa) para asegurarte que entendés la materia y poder preguntar en clase cuando sea necesario. Eso te brinda dos ventajas: a) dado que el conocimiento es acumulativo, será difícil que entiendas C) si no entendiste A). b) tus preguntas serán tomadas por el profesor cómo que te interesa su materia y eso formará parte de la nota de concepto que gran parte de las veces terminan definiendo un promedio.
- 2- **Estudiar cada tema siguiendo un método**: Primera lectura: leo todo el capítulo como un cuento. Segunda lectura: subrayo ideas principales, o hago un resumen con mis palabras o mapa conceptual con el objeto de procesar mejor la información. En todo ello debo hacer una simulación del examen recordando las competencias que valora el docente y recordar lo que se prioriza en clase. Es por eso que la atención que prestes en clase te ayudará en forma vital en éste paso.
- 3- **Repaso general**: El día anterior al examen, hago el repaso general de todos los temas trabajados. En el repaso sólo vuelvo a leer lo subrayado o el resumen o mapa de todos los temas que ya leí.

Antes de ingresar al aula

- 1- **NO repaso**, no traigo resúmenes y me abstraigo de las preguntas de los compañeros. Todo ello servirá para ponerme más nervioso.
- 2- **Procuró relajarme**. Practico alguna técnica de relajación respirando profundamente y predisponiendo a mi mente que todo saldrá bien.

Durante el examen

- 1- Sólo me concentro en lo que me pregunta el profesor. No miro el tema del compañero.
- 2- Antes de empezar a escribir, leo TODAS las preguntas para tener una visión global de lo que voy a contestar.
- 3- Si cuando leíste todas, alguna no es muy clara, preguntá al profesor para que te la aclare.
- 4- Empiezo por las preguntas que estoy seguro sé la respuesta; y en las que dudo, las dejo para el final para un correcto manejo del tiempo de examen.
- 5- Necesitás ser explícito: responder únicamente a lo que te preguntan. No se cumple necesariamente que cuanto más información aportás, más alta nota vas a sacar; si la información es superflua, está de más.
- 6- Siempre dejá un espacio en blanco entre cada respuesta por si al repasar el examen surgen ideas nuevas.
- 7- Cuando ya no hay tiempo para responder, expresá las ideas básicas aunque sea de manera superficial. Así demostrarás que sabías lo que debías poner.
- 8- Es más importante demostrar que sabás un poco de todo; que todo de una sola cosa.
- 9- Si no dominás la terminología (vocabulario, símbolos, nomenclatura) pero sí conoces la respuesta, nunca la dejes en blanco. Expresate como vos quieras. Demostrá que conocés la respuesta.
- 10- Antes de escribir algo, sin saber nada acerca de ello, y arriesgándote a fallar estrepitosamente, dejá la respuesta en blanco

Antes de entregar el examen al profesor:

- 1) Revisá el contenido: asegurate de que has contestado todas las preguntas, que las respuestas estén completas, que no haya errores de contenido y que no recordás nada nuevo.
- 2) Revisá la forma: la presentación (que esté sin borrones ni tachaduras), la letra clara y visible. Corrijo las faltas de ortografía.