



Hoja informativa

ESTUDIAR...Y APROBAR EXAMENES

Descriptor J1		Descriptor 2: JA21	
Elaborada por J2	Elaborada el:2-10-2012	Revisión/Última: 20-07-2020	

Este documento está realizado basándonos en la URL que encontrareis a continuación , que por su calidad, recomendamos visitar

<http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/aprender/default.htm>

1. PREPARARSE.

1.1. CUIDARSE CORRECTAMENTE.

1.1.1. COMER BIEN.

1.1.1.1. Las verduras: las verduras son tus aliadas al igual que todas las demás verduras porque contienen antioxidantes que nos ayudan a recuperar las membranas celulares y a concentrarnos.

1.1.1.2. Los azúcares: Son los principales combustibles de nuestro cerebro ya que la energía que nos da la glucosa es la que pone nuestras neuronas a funcionar a tope. El azúcar está en las frutas o en las féculas como el pan.

1.1.1.3. Las frutas te ayudarán a tener una memoria de elefante a la vez que te mantendrán alto de defensas. Las que tienen más vitamina C como la naranja contribuyen a aumentar la capacidad mnemotécnica de nuestro cerebro, o lo que es lo mismo, la capacidad para recordar. ¿Interesante verdad?

1.1.1.4. Los frutos secos: la avellana con su vitamina B1 es un aliado para la memoria.

1.1.1.5. Las legumbres: las proteínas y el hierro que te aportan son fundamentales para tu cerebro.

1.1.1.6. Pescados y mariscos: aportan al cerebro minerales que activan tus neuronas.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejuven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

El desayuno es la comida ideal para proveerse de glucosa ya que al levantarnos escasea en nuestro cuerpo y además tenemos todo el día por delante para gastar energía. Lo ideal es que tomes: frutas en pieza o en zumo, cereales, tostadas de pan... y un vaso de leche con cacao

NO ABUSES DE...comida basura, pre congelados, bollería industrial, dulces, salsas, bebidas estimulantes. Tampoco necesitas complejos vitamínicos ya que todas las vitaminas las puedes tomar con los alimentos.

- 1.1.2. EL SUEÑO. Acuéstate temprano. Intenta dormir al menos 8 horas. La falta de sueño provoca bajo rendimiento escolar. Procura acostarte y levantarte siempre a la misma hora. Es un error estudiar por la noche ya que el día crucial, el del examen, estarás cansadísimo y no te podrás concentrar en las preguntas.
- 1.1.3. EL DEPORTE. El ejercicio físico de cualquier tipo te mantiene en forma y libera estrés. Es perfecto que antes o después de estudiar practiques alguna disciplina que te guste para quemar calorías y desconectar.
- 1.1.4. RELAJARSE. Después de haber tenido una sesión larga de estudio estaría bien que nos relajáramos un poco para liberar tensiones y estirar los músculos. Puedes practicar estiramientos como en gimnasia. Puedes estirarte como cuando te levantas por las mañanas. Puedes tumbarte en la cama o en el suelo con música relajante y escuchar tu respiración pausada. Puedes caminar. Exhala e inhala aire profundamente

1.2. CUIDAR EL ESPACIO DE TRABAJO.

- 1.2.1. SENTARSE CORRECTAMENTE. Lo mejor es que tengas una silla que se pueda ajustar en altura. Si no es posible, hazte con una caja de zapatos para evitar que te cuelguen los pies.

Si no tienes una silla que regule el respaldo puedes acudir a un truquillo y meter a la altura de las lumbares una toalla enrollada.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

La espalda debe estar recta y apoyada en el respaldo de la silla. La barbilla debes tenerla hacia arriba. La cabeza debe estar en línea recta con el cuerpo.

No levantes demasiado los hombros ni los echés mucho para atrás.

De vez en cuando puedes relajar los hombros dejándolos colgar un ratito y haciendo movimientos circulares.

Hay que cuidar también como colocas las piernas para que no tengas problemas circulatorios. No las cruces, lo ideal es que o que se apoyen en el suelo o ni no llegas, los coloques encima de una caja o de una pila de libros.

Es mejor que la silla tenga los bordes curvados. El asiento debe ser algo blando. La espalda la tienes que apoyar en el respaldo de la silla.

1.2.2. FRENTE AL ORDENADOR. Al trabajar delante de un PC acumulamos toda la tensión en las cervicales. El monitor del ordenador también se puede elevar metiendo algunas revistas debajo. Evita inclinar demasiado el cuello y si estás leyendo documentos en papel, es mejor que los coloques en un atril o sobre una pila de revistas para no doblar demasiado el cuello al mirar hacia abajo. Limpia la pantalla con un trapo mojado en producto de limpieza. Recuerda lo que te hemos dicho con respecto a la forma de sentarse correctamente. Tus brazos y muñecas tienen que estar en línea recta.

LA VISTA. Ahora vamos a poner atención en una parte fundamental: los ojos. Sólo tenemos dos y ¡son para toda la vida! Así que :

- No te pongas demasiado cerca de la pantalla.
- La distancia mínima que debe haber entre tus ojos y la pantalla tiene que sea de al menos 40 centímetros.
- Cuando lleves un rato mirando la pantalla deberás mirar a un punto lejano para descansar la vista y cada hora deberás descansar por un rato, levantándote.
- El borde de arriba de la pantalla debe quedar al nivel de tus ojos.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

- Evita los reflejos en el monitor ya que pueden irritar ojos.
- Lo mejor es que sitúes tu ordenador de forma perpendicular a las ventanas.
- Limpia tu pantalla a menudo.
- También es importante que la mesa no produzca reflejos así que intenta que la luz no la dé directamente.

1.2.2.1. LA MANO. Vamos a centrarnos ahora en las manos. Con ellas usamos dos elementos fundamentales: el teclado y el ratón.

Es fundamental que el teclado se posicione por debajo del nivel de los codos en un lugar plano y con una inclinación de 10 grados aproximadamente.

¿Cómo hay que escribir en un teclado?

Sería deseable que usaras todos los dedos para no sobreexponer a un esfuerzo enorme a sólo unos pocos dedos. No dobles las muñecas, sino deja que el brazo acompañe al movimiento de teclear.

Es muy importante que uses un ratón infantil. El ratón de los mayores no está pensado para tu tamaño de mano y puede provocar que hagas esfuerzos no deseados.

Un mal uso del ratón puede provocarnos el llamado síndrome del túnel carpiano, un problema en la muñeca que se manifiesta con un molesto hormigueo.

Si eres diestro el ratón se coloca a la derecha y si eres zurdo a la izquierda.

1.2.3. LA HABITACIÓN Y LA MESA. No podemos elegir cualquier sitio para estudiar. Ten en cuenta que todo lo que nos rodea puede influir en nuestro rendimiento:

- Elige siempre el mismo sitio. Ocúpate de que la habitación haya sido ventilada abriendo las ventanas un buen rato ya que una mala ventilación puede provocar dolores de cabeza, cansancio o mareos.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejuven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

- Nada de estudiar tirado en el sofá, eso sólo puede conducirte peligrosamente al sueño. Tu rincón debe tener una mesa y una silla cómoda pero con respaldo recto y una estantería con el material que necesites (libros, bolígrafos,...)
- Limpia la mesa y deja sólo objetos que vayas a usar durante el estudio: libreta, folios en blanco, rotuladores marcadores, bolígrafo, lápiz y libros.
- Ten todo lo que necesitas a mano: una regla, el diccionario,.. así no tendrás que levantarte e interrumpir el ritmo.
- Orden y limpieza. Elabora y consulta una lista de acciones a realizar para ordenar la habitación; esta lista se actualizará automáticamente (por medio de frases que se tachan) a medida que resuelvas cada una de las acciones necesarias. Debes colocar las cosas desordenadas (guardar las revistas, libros, comics,... , ordenar los papeles en blanco que puedas tener tirados en cualquier sitio, tirar los papeles a la papelera,...).

1.2.4. LAS DISTRACCIONES. Vas a evitarlas. Por lo menos, las más frecuentes.

- Si es posible apaga el móvil para no recibir llamadas que interrumpan tu tiempo de estudio.
- Pide a tus hermanos y a tus padres un poco de silencio para no despistarte con conversaciones ajenas. Y si fuera imposible usa tapones de goma espuma.
- Sonidos. Debes lograr un correcto ambiente sonoro para el proceso de estudio. La música, en especial aquella particularmente estridente o vocal (la letra te invita a evadirte), bajarán tu rendimiento. Arrastra los auriculares lejos de tu vista. Recuerda que necesitas concentrarte.
- Por supuesto la televisión y la consola de videojuegos están totalmente prohibidas.
- Mantén alejado todo lo que te pueda distraer (fotos, videoconsola,, revistas,...)

1.2.5. LA ILUMINACIÓN. Fíjate que la iluminación es muy importante para que veas y leas bien y huyas de reflejos o elementos que te puedan distraer.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

Ponte siempre cerca de un punto de luz natural. Esto es importante: intenta que la luz llegue desde el lado contrario de la mano con la que escribes. ¿A qué no te lo habías planteado? Pues te recomendamos esto para evitar que se formen sombras que puedan molestarte. Hay veces que no podemos elegir por dónde va a entrar la luz. Tampoco se trata que muevas el escritorio hasta la otra punta de la habitación.

Si la habitación no tiene luz natural intenta que la luz de las lámparas no sea ni muy fuerte ni muy débil.

El flexo, ese gran compañero del estudiante, debe tener una bombilla de 60 watos y de tonos azulados. Además del flexo debería haber otro punto de luz en la habitación.

- 1.2.6. LA TEMPERATURA. La temperatura también es importante a la hora de estudiar, aunque depende de muchos factores. Si es invierno y tienes termostato para regular la temperatura debes saber que los estudios dicen que la temperatura para la actividad mental está entre los 17 y los 22 grados. Si hay menos de 17 grados el frío puede incomodarte hasta provocarte ansiedad y nervios. Si por lo contrario, hace mucho calor, puedes sentirte cansado y sin motivación por el sopor.

1.3. DOCUMENTARSE.

- 1.3.1. Consulta las enciclopedias. Las enciclopedias son como diccionarios normales pero que dan unas explicaciones más extensas y a veces apoya las definiciones con imágenes. Incluyen nombres propios, países, historia, geografía, arte,.... Tienen varios tomos que corresponden a cada letra del abecedario. Debes tener siempre en cuenta el año de edición porque la historia es cambiante y puede ser que la obra no esté totalmente actualizada.

- 1.3.2. En Internet. En la era de Internet la documentación nos es más accesible y se convierte en un arma amiga. Pero hay que tener cuidado al seleccionar las fuentes. Aquí te enseñamos algunas pautas para recoger la información en Internet. La primera regla de oro es: Selecciona bien las fuentes informativas, de dónde procede la información. Cualquiera puede publicar en Internet y cualquiera puede publicar algo erróneo. La segunda regla de oro: No copies nunca. Lee, contrasta y saca tus propias conclusiones pero no cortes ni pegues párrafos para realizar un trabajo.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

Has de tener en cuenta que Internet puede convertirse en una herramienta amiga pero no es la panacea. No te creas todo lo que lees. Además debes saber que la información que encuentras muchas veces tiene derechos de propiedad intelectual de la persona que la ha escrito. Y no te olvides de las fotos. Si el autor no indica que las imágenes son libres y las puedes usar, igualmente tú no puedes “apropiártelas” así por las buenas.

Además los profes detectan perfectamente cuando un trabajo ha sido copiado literalmente ya que se nota por el vocabulario empleado.

Asimismo, al plagiar no usamos la habilidad de leer, comprender, resumir, redactar... labores fundamentales en el aprendizaje

- 1.3.2.1. Los buscadores. Buscar una buena fuente de documentación en Internet entre millones de páginas, es como buscar una aguja en un pajar. Cualquier persona puede publicar cualquier cosa en la web, así que nos podemos encontrar con información poco contrastada y errónea. Hay que aprender a ser buenos buscadores, seleccionando la información que realmente nos vale.

Fíjate en Google (el buscador por antonomasia). Verás que puedes buscar en la web, en imágenes, en grupos (noticias) y en el directorio (páginas catalogadas por categorías). ¡Ah! Y en el botón más divertido y curiosamente el menos pinchado, el botón de Voy a tener suerte.

¿Qué pasa si hacemos clic en ese botón? Pues que Google en lugar de mostrarnos la lista de enlaces, nos muestra una sola página que es la que el buscador considera la más relevante de acuerdo a la búsqueda.

Ahora tienes que tener en cuenta varias cosas para refinar tu búsqueda. No es lo mismo que busques en google.com que en google.es porque tiene en cuenta cuestiones territoriales y elige entre páginas españolas.

Es lo mismo que pulses la tecla Busque en Google que des a la tecla ENTER. Quizá te resulte más rápido dar a enter o intro.

Podemos elegir que nos muestre sólo los resultados en castellano seleccionando debajo la caja principal páginas en español

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejuven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

Si te equivocas y alteras alguna letra, Google te ofrece una alternativa. Hablamos del famoso Quizá quiso decir... Haz clic en esa palabra y te llevará directamente a sus resultados. Pero además, fíjate que Google no te muestra los mismos resultados si alteras el orden de las palabras.

Si pones dos palabras en vez de una el buscador te mostrará páginas que contengan ambas palabras en sus contenidos. ¿Pero y si quieres que te busque páginas que incluyan una de las dos palabras por separado? Pues tendrás que escribir la palabra OR en mayúsculas (en inglés) entre las dos palabras.

Si quieres buscar frases debes entrecomillarlas porque si no te busca las palabras que contenga la frase, por separado.

Otra cosa importante es que Google no tiene en cuenta los acentos ni las mayúsculas así que le da lo mismo que escribas con o sin ellos, te mostrará lo mismo.

Verás que debajo de los enlaces hay dos links, uno que pone en caché y otro que pone páginas similares. El de en caché te mostrará la página tal y como estaba cuando la guardo el buscador. Si alguna vez vas al enlace y ves que se ha actualizado o que no se puede mostrar la página, podrás usar esta opción que te hace volver al pasado y disfrutar de ese contenido. En el enlace de páginas similares podrás ver páginas que el buscador considera que están directamente relacionadas con esa página.

Verás que hay algunos enlaces en sitios estratégicos que se llaman enlaces patrocinados. Son páginas que han pagado por estar en ese lugar privilegiado.

Podemos usar también algunos signos que nos ayuden con la búsqueda. Podemos usar un signo (dejando un espacio blanco antes del más y sin dejar espacio después) para forzar que aparezcan palabras que Google da por hecho que no nos dan demasiada información como son los artículos. Supongamos que queremos buscar La Ilíada, el buscador excluye la palabra la de la búsqueda. Si queremos que busque "la" podemos hacer dos cosas: o poner Ilíada la o poner entre comillas La Ilíada.

- 1.3.2.2. La Wikipedia es una fuente más de información, pero debes tener en cuenta que la información no está publicada por expertos ni enciclopedistas sino que al ser

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL

C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

una enciclopedia abierta cualquier persona puede subir información, así que también cualquier persona puede cometer algún error. Por eso, úsala para ver bibliografía o para consultas rápidas pero no para nada en profundidad. Debes contrastar todo con varias fuentes fidedignas. Puedes buscar en ENCARTA, ENCICLONET, y en un montón de enciclopedias on line, aunque algunas requieren suscripción.

- 1.2.3. El diccionario de la RAE deberíamos consultarlo a diario para aprender nuevas palabras y para usar correctamente las que conocemos. <https://dle.rae.es/>
- 1.2.4. El diccionario de sinónimos y antónimos nos ayuda cuando tenemos que redactar y buscamos términos parecidos sin querer repetir. También cuando buscamos el término contrario.
- 1.2.5. El diccionario etimológico. Te recomendamos el de Joan Corominas. ¿Pero y para qué sirve? Pues te ayudará a encontrar el origen de las palabras y su significado.
- 1.2.6. El diccionario técnico o especializado. Algunos términos que pertenecen a distintas disciplinas no los podemos encontrar en el diccionario normal pero si aparecen en los diccionario técnicos de diversas materias.
- 1.2.7. Los libros de estilo. Nos dan las normas gramaticales y léxicas para el buen uso del idioma. También resuelven dudas y listan errores frecuentes. Te recomendamos:
 - Agencia EFE: manual del español urgente. <http://www.fundeu.es/manual-espanol-urgente.html>
 - Esbozo de una nueva gramática de la lengua española (RAE)
 - El dardo en la palabra (Lázaro Carreter)
 - Libro de estilo de ABC
- 1.2.8. El diccionario bilingüe. Nos traducen los significados de las palabras a otro idioma. Los hay también online como www.wordreference.com en el que tienes la oportunidad de traducir a varios idiomas en la misma página y mandar dudas al foro.
- 1.2.9. El diccionario gramatical y de dudas. Nos sirven cuando tenemos dudas de cómo se construye una frase o cómo se dice algo.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL

C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

- 1.2.10. El diccionario de uso. Como el idioma va ganando términos nuevos y se va actualizando los diccionarios de uso nos ayudan, ya que recogen los últimos términos. Son los diccionarios más actualizados.
- 1.2.11. La biblioteca. Vete a la biblioteca más cercana. Allí podrás estudiar con tus apuntes en un entorno silencioso en el que aprovecharas más el tiempo. Allí podrás consultar libros que apoye tu estudio. Pregunta cómo funciona el servicio de préstamo y saca partido a este lugar para estudiar mejor y leer más

1.3. TÉCNICAS DE ESTUDIO.

La clave para preparar bien un examen es tener un MÉTODO para estudiar. Te mostramos varios caminos para que encuentres el método que más te convenga. Todo es cuestión de organizarse y trazar un plan para memorizar y comprender lo que estamos leyendo. Y no olvides que la actitud positiva ante el estudio es fundamental, piensa desde el principio: ¡yo puedo!

- 1.3.1. Los apuntes. Coger apuntes bien es todo un arte. Date cuenta que luego va a ser tu principal herramienta de estudio, así que esfuérate para que lo que escribes sea legible y no te encuentres sorpresas después del tipo: ¿y qué puse yo aquí? Usa títulos y subtítulos. Subraya y pon notas al margen. Puedes usar más de un color de bolígrafo para destacar la información que deseas. Puedes resumir algunas ideas con palabras tuyas.
- 1.3.2. La prelectura. Consiste en realizar una lectura rápida y de familiarización con los apuntes.
- 1.3.3. La lectura comprensiva. Aquí entra en juego la concentración. Hay que poner todos los sentidos y analizar y relacionar lo leído con lo aprendido anteriormente.
- 1.3.4. Cuéntatelo a ti mismo. Después de haber comprendido el texto trata de contarte a ti mismo en voz alta lo que has leído. Pondrás a prueba tu memoria y tu comprensión. Es fundamental saber si lo sabrás explicar en un examen. Ahí te darás cuenta de lo

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

que no recuerdas bien y podrás hacer una tercera lectura haciendo hincapié en los puntos que te fallan.

1.3.5. El subrayado. Para esta tarea es importante tener dos colores: uno para las ideas principales y otro para las secundarias. Por supuesto, nada de subrayar todo, subraya sólo las ideas principales y secundarias y las palabras que sean específicas de esa materia. Lo mejor es subrayar la segunda vez que lees el texto.

Puedes usar tu creatividad y tus gustos para elegir la forma en la que subrayas. Un buen método es:

- Usar una raya fina para las ideas secundarias.
- Usar marcadores fluorescentes o englobar en recuadros los titulares de cada apartado.
- También puedes subrayar en vertical para destacar un párrafo entero.

1.3.6. Las notas al margen. Las notas al margen son las palabras o aclaraciones que apuntamos de vez en cuando en los espacios en blanco alrededor del texto. Con una o dos palabras mostramos la idea de lo que se dice en el párrafo.

1.3.7. El esquema. Una vez realizados los pasos anteriores, realizamos una estructura de nuestro tema, de tal modo, que con un solo vistazo, podamos ver el tema completo. Es como un sumario con las ideas fundamentales, la información secundaria y los detalles. Todo muy breve. Puedes usar números, letras, llaves, cuadros, esquema en forma de árbol (la palabra principal se pone en medio de la hoja y de ahí parten como ramas el resto de ideas hacia abajo) o mapas conceptuales (un gráfico en el que los conceptos más importantes se relacionan con palabras formando una proposición).

1.3.8. El resumen. Después de leer, subrayar y hacer el esquema, llega la hora de hacer el resumen. Consiste en redactar resumiendo y basándonos en el esquema el contenido de cada parte. Usa frases cortas y sé breve e intenta condensar las ideas principales.

Para que te hagas una idea el resumen debe ser como un tercio de los apuntes completos. De un texto de 100 palabras un buen resumen no pasa de 20 palabras.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejuven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

1.3.9. Fichas de estudio. Podemos elaborar unas fichas que incluyan un mini resumen con la estructura (el índice con los títulos) y unas pequeñas explicaciones de lo fundamental del tema pero explicado de forma telegráfica.

Hay gente que se las hace en fichas de cartón. Echando un vistazo a las fichas afianzarás tu memoria fotográfica y tendrás a la vista toda la información de un plumazo sin tener que pasar decenas de páginas.

1.3.10. Memorizar. Fijar los conocimientos asimilados en las fases anteriores.

1.3.11. Preguntar. Y volvemos a leer, pero esta vez para resolver dudas que se nos puedan quedar en el tintero.

Debemos ponernos críticos y preguntarnos acerca de cada concepto, si lo estamos entendiendo perfectamente o hay algo que se nos escapa. Debemos apuntar en un papel aparte todas las dudas que se nos planteen.

Y después intentar resolverla una por una. Podemos acudir al profesor, a un compañero, a los libros o a una buena fuente en Internet.

1.3.12. Recitar. Nos contamos en voz alta y como si estuviéramos explicándolo a otra persona lo estudiado. Es importante para ponernos a prueba a nosotros mismos y descubrir si hemos memorizado los conceptos y saber dónde fallamos. Cuanto más lo repitas, más lo fijas en tu memoria.

1.3.13. Repasar. Esta parte es fundamental, no las horas previas al examen, sino después de cada tema, para que todos los conocimientos queden fijados. Aunque estés confiado en que tienes la lección aprendida debes repasar siempre para refrescar la información. Cada semana deberías repasar los conceptos aprendidos. Hay un repaso final que no incluye leer todo sino sólo los títulos y lo subrayado para ubicar los conceptos y recordar la estructura.

1.3.14. Pedirle a alguien que nos tome la lección. Esta es una idea buenísima, ya que es la prueba definitiva para ver si nos sabemos lo que hemos estudiado o no y para repasar en lo que fallemos. Es como un examen previo oral. Además para superar esta prueba hemos tenido que organizar todas las ideas en nuestra mente y memorizar y nos viene fenomenal para prepararnos antes del examen.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejuven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

El día anterior al examen. No lo uses para aprender conceptos nuevos. Debería ser sólo para repasar. Por eso, debes preparar todo con la suficiente antelación para que ese día puedas leer tranquilamente teniendo todo ya asimilado.

1.4. REGLAS MNEMOTÉCNICAS.

¿Reglas mnemotécnicas? ¿A qué te recuerda Nemo? No, no hablamos del famoso pez. Nemo viene del prefijo griego “mneme” que significa memoria. Las reglas mnemotécnicas son los procedimientos de asociación mental para facilitar el recuerdo de algo.

¡Qué difícil es aprenderse una larga lista de números, fechas, nombres o fórmulas químicas! No te preocupes, que aquí te vamos a enseñar algunos truquillos para que los datos se te queden bien en la memoria.

1.4.1. La cadena. También llamada técnica de la memoria asociativa. Consiste en concatenar aquellas palabras que dentro de un resumen o de un esquema recogen el significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas.

La memoria asociativa o unión lógica es otro de los pilares de las reglas mnemotécnicas.

Se basa en relacionar una serie de parejas de palabras que posteriormente nos ayude a recordar una lista entera.

Se encuentra muy relacionada con la memoria imaginativa. Un ejemplo: ¿Qué asociación harías entre una hoja y una vena? Hoja-savia-sangre-vena

1.4.2. La historieta. Consiste en construir una historia con los elementos que han de memorizarse en la que unimos la imagen con la acción y la emoción.

1.4.3. Los lugares. Consiste en asociar cada uno de los elementos que se desean memorizar con los lugares de un recorrido que nos es familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días desde casa al colegio).

1.4.4. La oración creativa. Consiste en concentrar en varias palabras, un significado o contenido de un tema. A veces el resultado es como un idioma inventado algo

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

absurdo. Por ejemplo: Para recordar los gases nobles creamos palabras con la primera sílaba de cada uno de ellos: helio, neón, argón, kriptón, xenón, radón; ra y krip hel nexear

- 1.4.5. Trocear la información. Por ejemplo, si queremos recordar un número de teléfono nos resultará más fácil si lo dividimos: 91-739-77-26, en lugar 917397726.
- 1.4.6. Exagerar. La memoria es más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización: cuanto más original sea una información mejor se retendrá.
- 1.4.7. Rimar. Facilita la memorización. Ponerle música a un texto, recitarlo como si de una poesía se tratará. Crear unos pequeños versos con las palabras que uno tiene que memorizar. Si en un párrafo de cualquier texto que estés estudiando puedes jugar con las palabras o sinónimos y hacer rimas, hazlo ya que te resultará mucho más fácil recordarlo.
- 1.4.8. Recordar el contexto. A veces resulta más fácil recordar algo si uno trata de visualizar el momento en que el estaba estudiando esa lección. Aludimos a la memoria fotográfica.
- 1.4.9. Acrósticos. Lo usaban algunos poetas. El acróstico en una composición poética es cuando las letras iniciales, medias o finales de los versos, forman un vocablo o una frase. Nos puede ser de ayuda si cogemos las primeras iniciales de cada frase o párrafo y construimos alguna palabra con significado o sin él que nos recuerde como empieza cada párrafo.

Nos sirve para recordar: números, fechas, listas de elementos o nombres propios.
- 1.4.10. El cuento. Nuestra imaginación es una de las mejores armas para la memorización de conceptos. Créate un cuento para recordar listas de datos. Puedes usar el absurdo. Rama, globo, calcetín, moneda, cuco, cuaderno. La rama en la que se había enredado el globo tenía también un calcetín colgando con un estampado con monedas. Un cuco se posó en la rama, le dibujé en mi cuaderno.
- 1.4.11. Repasar. El repaso es fundamental para hacer un barrido de todo lo que hemos retenido en nuestra memoria y es la forma de refrescar todos los temas y conceptos.

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





Hoja informativa

Es muy práctico hacer un repaso por ejemplo antes de acostarnos porque nuestra mente trabajará antes del sueño con todo lo leído.

Es importante hacer varios repasos semanalmente para no dejar en el olvido lo estudiado e ir refrescando.

Un repaso final el día antes del examen pondrá a prueba tu memoria y tus puntos débiles. Aprovecha para reforzar los conceptos que más te cueste recordar. Pero a esas alturas no deberías fallar en nada.

2. EXAMINARSE.

2.1. TIPOS DE EXAMEN: orales, escritos, tipo test, prácticos, de verdadero o falso, de un solo tema, de definir conceptos, exámenes en los que te dejan tener los libros encima de la mesa.

2.2. RECOMENDACIONES.

2.2.1. Días previos al examen. Escucha a tu profesor el día o los días anteriores al examen. Cualquier cosa que diga será crucial. Presta atención cuando diga que algún tema es importante. Hazte tu propio examen. Pregúntate sobre un tema y comprueba si te lo sabes. Repasa, ten tus apuntes al día. Evita no dormir la noche anterior, y los excesos de estudio de última hora, confiar en el destino sin habértelo preparado, llegar tarde o dejar preguntas en blanco.

2.2.2. El día del examen. La suerte está echada. Respira hondo y sobre todo confía en ti mismx. Te lo has preparado, así que seguro que superas el examen con éxito. **SEGURIDAD.** Convencete del éxito Lleva varios bolígrafos que pinten bien y pruébalos antes para no llevarte sorpresas de última hora. Ve con tranquilidad, haz ejercicios de respiración, piensa siempre antes de empezar a escribir y ordena tus ideas. Si te trabas con algún asunto, no pierdas tiempo, pasa a la siguiente pregunta y ya volverás a hacer memoria para recuperar el tema. Pon atención especial a tu caligrafía. No escribas tan rápido que el profesor no lo

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528





AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



Hoja informativa

entienda. Controla el tiempo. No puedes dedicar 25 minutos a una pregunta y a otra, 2 minutos. Mira de vez en cuando el reloj, no se te vaya a echar el tiempo encima.

Recursos, Directorio, y Webs:

- PORTAL DE EDUCACIÓN de la JCCM.

<http://www.educa.jccm.es>

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN.

<http://www.mecd.gob.es/redirigeme/>

FUENTES:

<http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/aprender/default.htm>

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL
C/ Dr. Collado Piña, 14. 02003 Albacete. Tel.: 967511020
centrojoven@ayto-albacete.es – www.albacetejoven.es



638 155 908/ 626 125 528

