

Aunque pueda parecer el típico rollo de los médicos acerca de lo importante que es alimentarse bien en periodos en los que se está estudiando, lo cierto es que realmente es importante. Porque dependiendo de cómo te alimentes, así estarán tus sentidos para almacenar información y aguantar las horas de estudio que tienes que emplear durante los días previos a los exámenes.



**Fósforo, magnesio y lecitina.** Estos son los tres elementos básicos que favorecen un mejor desarrollo mental que propicia una facilidad para concentrarse. Si quieres tener una idea de lo que debes tomar para tener esas tres cosas, ahora te damos varios ejemplos:

**Lecitina de soja:** es uno de los indiscutibles elementos que hace mejorar la memoria de una forma increíble. La encuentras en tiendas naturales, herbolarios, en forma de zumo, pastillas... y tiene la ventaja que no tienen otros productos basados en la naturaleza: Sabe bien. Lo tuyo es tomar una cucharadita, o una pastilla, cuando hayas comido. Además es excelente para la piel y las uñas, así que no sólo rendirás más en los estudios, sino que tendrás un aspecto espectacular y dirás adiós a la piel apagada, los granitos y las ojeras que salen de no dormir y de los nervios. La lecitina de soja es realmente increíble en sus resultados.

La **yema de huevo, las legumbres y los frutos secos, el chocolate** son de sobra conocidos por los estudiantes, ya que en esos períodos es cuando se necesita recargar la energía y estos productos tienen la capacidad de producir energía en poco tiempo y dar vitalidad. De hecho, alguna que otra vez te habrá pasado que tienes una necesidad imperante de comer chocolate, o frutos secos... Bien, pues eso es porque tu cuerpo está pidiendo ese tipo de alimentos, porque estás cansado, bajo de ánimo o con necesidad de concentrarse.

La **levadura de cerveza** es una magnífica fuente de tiamina. Y la tiamina, junto al calcio y las vitaminas B y B1, son las que ayudan a memorizar y a concentrarse. Y además, al igual que la lecitina, la levadura de cerveza es un excelente depurativo del cuerpo para tener mejor piel, mejor pelo, uñas... y en general mejor aspecto.

Existen dos tipos de reglas para tomar unos buenos apuntes, y con eso no quiere decir que simplemente sean bonitos, sino que te sirvan para estudiar y sacar buenas calificaciones. Primero debes fijarte en las reglas básicas, que son fundamentales y luego las reglas opcionales que te ayudarán en la comprensión y te facilitarán y harán más ameno el estudio de la asignatura o asignaturas.

## 1. Reglas básicas.



### a) Tener los apuntes en orden.

Lo más importante es que cada vez que tomes apuntes anotes la fecha y, si ya tomas los apuntes en limpio directamente en clase, lo mejor es que numeres las páginas para que si alguna se te traspapela, la encuentres perfectamente. Esto será aún más sencillo si al lado del número de página escribes el nombre de la asignatura. Además se recomienda emplear una carpeta para los apuntes de cada asignatura y dentro de la asignatura separadores para cada tema, para cada trimestre....De esta forma conseguirás tener una idea clara de lo que tienes que estudiar.

### b) Legibilidad de los apuntes que tomes:

Si tu letra escrita con la rapidez que marcan los profesores no es buena debes tomarte la molestia de pasarlos a limpio cada noche al llegar a casa, porque si lo haces día a día te costará bastante menos que si lo dejas todo para el final. También es importante que si sueles torcerte escribiendo en folios en blanco, te decantes por escribir poniendo debajo un folio cuadriculado para seguir las líneas y que tus apuntes queden impecables. Si te das cuenta, se estudia mejor en folio pero si las líneas están torcidas te acabarás cansando antes.

### c) Separación precisa:

Aunque lo tuyo sea el ahorro de papel, no debes escatimar en espacios, porque aunque al final sean más folios, tardarás menos en pasarlos y psicológicamente sentirás que avanzas más. Por eso debes poner puntos y aparte en los lugares que los apuntes lo exijan. Verás como es más cómodo para estudiar y te aclaras antes,

### e) Completar:

Si un día no puedes tomar apuntes, lo mejor es que los intentes conseguir cuanto antes para no quedarte descolgado de la materia y poder seguir tomando apuntes en la siguiente clase, si no, estarás demasiado perdido. Pásalo a tu letra y añádelo a tus apuntes, si lo dejas para el final tendrás una mezcla tal de apuntes que te será muy complicado estudiar.

### f) Consultas complementarias:

Ya sabemos que da mucha pereza llegar a casa después de un día entero de clases y ponerse a mirar más cosas de las asignaturas, pero si te acostumbras a leer sobre las materias que das en clase, con libros que saques de la biblioteca, seguro que aumenta tu interés por los apuntes y en el examen serás capaz de complementar las respuestas, con lo que el profesor te dará mayor nota. No lo dudes.

## 1. Reglas opcionales

### a) Emplear siempre el mismo tipo de hoja y el mismo color de boli:

Porque de esta forma no te despistarás con continuos cambios de colores y dejarás abiertas más posibilidades para subrayados y marcas. Muchos estudiantes aseguran que estudian mejor en folios blancos escritos en azul. El negro te acabará cansando la vista.



### b) Emplear tus palabras:

Si al llegar a casa lees los apuntes y ves que hay algo que cuando vayas a estudiar creas que no vas a entender, será bueno que escribas en un papel lo mismo con tus palabras y lo adjuntes con un clip. Date cuenta de que al salir de la clase tienes el contenido muy fresco y lo entiendes, pero a la hora de ponerte a estudiar no será igual y agradecerás haberlo explicado con tus palabras. Ahorrarás mucho tiempo.

### c) Anotar tus propios comentarios a los apuntes:

Te ayudará a hacer ejemplos cuando tengas que estudiar. Poner ejemplos reales de tus apuntes te hará más sencilla y divertida la materia y por tanto te costará menos estudiarla.



### Esquemas numéricos.

Emplean números para indicar las divisiones del texto:

- 1. Idea principal.
- 1.1. Idea secundaria.
- 1.1.1 Detalle
- 1.2. Idea secundaria.
- .....



### Esquemas de letras:

Utilizan letras en lugar de números, pero la estructura es básicamente la misma

Las letras mayúsculas señalan ideas principales y las minúsculas destacan las ideas secundarias:

- A. Idea principal.
- a.- Idea Secundaria.
- (a) detalle
- b.- Idea Secundaria



- 1-** Tumbados boca arriba, con las manos a los lados del cuerpo y los ojos cerrados, inspirar lenta y profundamente por la nariz y dejar escapar el aire por la boca.
- 2-** Repetir el ejercicio anterior pero inspirando por la boca y soltando por la nariz
- 3-** Inspirar por la nariz y soltar el aire empujando desde el tórax.



- 4-** Relajad@, a oscuras y sin pensar en nada, repite el ejercicio anterior pero soltar el aire empujando con el abdomen.
- 5-** En parejas, un compañero/a coloca una mano en la zona abdominal y el otro intenta espirar sin mover el abdomen.
- 6-** En parejas, un compañero/a le lleva las manos hacia atrás a la vez que inspira y luego hacia adelante cuando espira.
- 7-** Caminar por la sala con los pies descalzos inspirando y espirando suavemente.

**8-** Repetir el ejercicio anterior pero al inspirar levantar la cabeza y los brazos hacia arriba y al espirar bajarlos otra vez. Hay que insistir en el cuidado al realizar los movimientos muy suaves sin tirones ni brusquedad, para evitar lesiones.

**9-** En parejas y colocados espalda con espalda, con piernas cruzadas, dejarse caer en la espalda del compañero (espirando) que a su vez flexiona hacia adelante y espira.

**10-** En posición de loto o semiloto, los brazos colgados sobre las rodillas, inspirar y espirar tres veces muy lentamente, con los ojos cerrados. Es importante que mantengan la espalda recta y no fuercen la zona lumbar.

**11-** Inspirar solo por un orificio nasal, tapando el otro, y espirar por el mismo.

**12-** Inspirar por un orificio nasal y soltar el aire por el otro.

**13-** Inspirar por un orificio nasal y soltar el aire por la boca.

**14-** Inspirar por la boca y soltar el aire por cualquiera de los orificios nasales, tapando el otro.





#### **Primer paso:**

Sentarse o echarse en algún lugar donde no te molesten durante al menos 5 minutos  
Desconecta el teléfono (los dos)  
Pónte cómodo  
Mantén la espalda recta

No cruces los brazos ni las piernas  
Si estás sentado apoya las manos con las palmas hacia abajo sobre tu regazo  
Mantén los ojos cerrados.

#### **Segundo paso:**

Visualiza una esfera dorada, de una luminosidad hermosa y cálida alrededor de los pies, es normal que no seas capaz de ver la esfera luminosa, cuando la puedas "ver" simplemente manténla en la mente.

La esfera de la luz dorada y cálida siempre proporciona una paz y una relajación total, allí donde aparece la esfera dorada desaparece la tensión, déjala ir y mientras se va siente que tus pies se llenan de calidez de un brillo dorado de paz y de una relajación total.

#### **Tercer paso:**

Deje que la esfera luminosa descienda por tus piernas y su torso, luego deja que descienda por tus brazos hasta los dedos de las manos y que finalmente ascienda por tu cuello y se introduzca en la cabeza, hasta que te encuentres totalmente envuelto por el brillo dorado y cálido de la paz y la relajación total.

Nota que la relajación es total, nota que la tensión ha desaparecido

#### **Cuarto paso:**

Permanece en este estado de relajación profunda durante unos minutos

#### **Quinto paso:**

Cuando estés listo para abandonar este estado de la relajación total, haz 3 inspiraciones profundas y siente como cada una se meten en tu cuerpo dándole una vida y una energía renovadas, asegúrate de anotar su experiencia en el diario de los rituales.

A continuación te vamos a presentar una serie de técnicas muy usuales, empleadas por los estudiantes de todo el mundo para memorizar de una manera más sencilla. No te desesperes si ves que no se te quedan en la cabeza esas listas interminables de términos y definiciones, porque ahora vas a conocer un montón de técnicas (en su mayoría divertidas) para personas que se ven incapaces de memorizar. Intenta probar alguna, o todas, hasta que des con la técnica infalible que te permita estudiar de manera efectiva y sacar buenas notas en los exámenes:

#### **TÉCNICA 1: El recorrido**

Imagina que cada punto que tengas que aprenderte es una imagen de un recorrido. Sólo tienes que ir uniendo los puntos con un recorrido lógico. Por ejemplo: Imagina un recorrido en un coche, lo primera imagen, el coche, la segunda el semáforo, y así sucesivamente: la carretera, el cruce.....De esta forma, nunca te olvidarás del orden de los elementos de los apuntes, si sigue el recorrido lógico no se olvidará ninguno.



#### **TÉCNICA 2: Mnemotecnia**

ES una de las técnicas más conocidas por los estudiantes de todos los niveles y consiste en hacer una palabra con las iniciales de cada una de los elementos de una lista. Esa palabra, memorizada, les ayudará en el examen, porque con esa palabra recordarán cada una de las diferentes divisiones.

#### **TÉCNICA 3: Simbolismo**

Si la subdivisión que hay que aprenderse está con números, es mejor que los sustituyas por letras, y así puedas luego aplicar la regla mnemotécnica. ES lo que se llama simbolismo, "fabricar" una palabra a partir de la nada.

#### **TÉCNICA 4: La historia**

Esta es una técnica muy divertida, porque consiste en crear una historia a partir de los datos que hay que aprenderse. De esta forma te lo aprenderás de manera entretenida y casi nunca se te olvidarán las cosas que memorizaste.

#### **TÉCNICA 5: Rima**

Consiste en buscar una rima para "hilar" los datos, de esta manera recordarás los datos casi sin darte cuenta, buscando la rima entre ellos.

Con todas estas técnicas seguro que la memorización, algo que parece tan complicado cuando nos sentamos delante de unos apuntes para estudiar, se hace mucho más llevadera, puesto que son técnicas con muchos años de antigüedad que han practicado muchos estudiantes y han obtenido resultados exitosos. Prueba y verás que no es tan difícil como piensas.

### **Condiciones personales**

Aunque te pueda parecer increíble, a tu potencial a la hora de estudiar afectan múltiples cosas de tu estado físico y anímico. Si estás bien alimentad@ y descansad@, rendirás el triple porque la sensación de cansancio te llegará más tarde y podrás aprovechar más tiempo. Tod@s los que cambian el horario en época de exámenes se equivocan, pues con ello no consiguen más que alterar su organismo y funcionar a la mitad. Es vital que descanses lo suficiente, que comas a tus horas y que no se te ocurra comer menos alegando que los nervios te cierran el estómago. Para estudiar hay que estar descansado y tener fuerza de voluntad. No creas en milagros.



### **Condiciones Ambientales**

Es importantísimo que el lugar que elijas para ponerte a estudiar reúna unos requisitos básicos que favorezcan tu concentración. Evita lugares en los que coincidas con amig@s ya que inevitablemente te despistarás (que si un café, que si un comentario, que si un cigarrillo....). Apunta bien las condiciones ambientales que serían ideales:



**Silla:** Escoge una silla en la que estés bien, pero no demasiad@ cómod@ o te entrará el sueño o te sentarás en posturas totalmente inadecuadas, ya que por supuesto, el respaldo de la silla debe estar recto de manera que la espalda no sufra y no te duela cada vez que tienes que estudiar. La altura de la silla es vital, porque si es muy baja tenderás a estudiar con los folios en la mano y si es muy baja acabarás con la espalda fatal.

**Mesa:** La mesa debes tenerla ordenada y sin cosas que puedas manipular ni jugar con ellas. Debe estar completamente recta y lo suficientemente amplia como para tener todo a mano y no tengas que levantarte a buscar cada vez que te haga falta un lápiz.

**Ruido:** olvídate de la televisión en el lugar de estudio, y si es posible, desenchufa todos los aparatos eléctricos para que no te molesten los zumbidos. Nada de música (sólo para relajarte) y por supuesto, el móvil apagado, porque si no, los mensajes y llamadas pueden des centrarte y luego es más difícil volver a ponerte con lo que estés estudiando.

**Iluminación:** Ya te lo han repetido muchas veces, pero debes saber que la luz debe entrarte por la izquierda si eres diestr@ y por la derecha si eres zurd@. ¿la razón? para que, al escribir, no provoques sombras que obstaculicen tu estudio. Como también sabes, es mucho mejor la luz natural, pero si no tienes la suerte de tenerla, escoge bombillas azules y huye de las que son demasiado blancas.



**Lugar :** debe ser un sitio en el que estés cómod@ y en el que puedas controlar las interrupciones, pues no hay nada peor que éstas para arruinar las horas de estudio y la concentración que necesitas. Procura no estudiar en bibliotecas que estén masificadas.



**Temperatura:** No creas que el calor sea bueno, porque te acabará adormeciendo. Y es bueno que cada vez que hagas un descanso ventiles, porque aunque estés sol@ en la habitación, el ambiente se carga y si no se renueva el aire, lo normal es que se te levante un terrible dolor de cabeza.

**Distancia de los ojos:** la distancia ideal de los apuntes y libros es de unos 30 cm. Y es bueno que descanses la vista cuando hagas un paréntesis en tu estudio, así que no te vayas a ver la tele o a jugar con el ordenador. Da un paseo, asómate a la ventana o conversa con alguien, así te olvidarás un poco de tantas letras y fechas...



Los exámenes son como las personas: todos distintos entre sí. Y ahí es donde radican los mayores problemas de los estudiantes, en que se preparan todos por igual sin tener en cuenta que cada uno merece un estudio diferente para poder aprobarlos y sacar nota. Buena nota. Por eso hemos preparado una guía de tipos de examen, para que sepas a qué te vas a enfrentar y cómo debes prepararte. Verás como si pones en práctica lo que te aconsejamos consigues salir mejor parad@ de las pruebas académicas a las que te presentes.

Estos son los **tipos de examen:**



Examen Oral



Examen tipo Test



Examen de Preguntas cortas



Examen de Desarrollo

## El peligroso examen de PREGUNTAS CORTAS



Este tipo es como la tómbola, a veces te toca y a veces no. ¿Por qué?, porque depende del profesor, y este te puede poner una pregunta en la que te pide una idea principal o una en la que te pregunta la más nimia de las preguntas terciarias. Por ello lo mejor es que conjugues esquema y resumen y te lo aprendas bien. Esto lo digo porque suelen ser exámenes de más de 10 preguntas y en ese caso el tipo de pregunta puede variar mucho de importancia.

Para este tipo cuenta mucho conocer el modus operandi del profesor, cuales son los temas que más le gustan o si ha recalcado algo en clase, entonces ya lo tienes un poco más fácil.

Durante el examen lee muy, muy, muy atentamente las preguntas y busca una respuesta muy corta de no más de 25 palabras, pues es lo que se te pide. Si te pones a contarle cosas que no tienen nada que ver, el profesor verá que estás rellenando y probablemente te bajará la nota o te suspenderá. Estate tranquilo, lo sabes y puedes hacerlo perfectamente. Ya te has enfrentado otras veces a este tipo de exámenes que suelen ser muy frecuentes sobre todo en las asignaturas de idiomas. Para estos en especial es aprenderte la gramática y aplicarla.

### Ventajas del los Exámenes de Preguntas Cortas

- Da seguridad y confianza puesto que puedes pensar en cada pregunta e ir saltando de una a otra
- A veces son preguntas que ya se han formulado y respondido en clase, así que al menos, te sonarán un poco

### Inconvenientes de este tipo de pruebas

- Debes redactar de una manera clara, así que hay que vigilar la redacción y la ortografía
- Si confundes el tema sin darte cuenta, estropeas completamente tu trabajo
- Debes controlar el tiempo para poder contestarlo todo
- Si te dan espacio limitado tendrás que sintetizar

### Qué debes tener para enfrentarte a este examen

- Debes sintetizar muchas cosas en pocas líneas
- Una buena redacción
- Se pueden confundir las preguntas y/o quedarse en blanco

### Cómo debes prepararte para este examen

- Sintetiza todo para hacerte una idea: haz resúmenes y esquemas
- Memoriza los esquemas fundamentales
- Practica y hazte tú mism@ un listado de posibles preguntas. Así te será más sencillo

### Cómo realizarlo

**PRIMERO:** Lee las preguntas y comprueba lo que te piden y escribe una palabra clave que te sirva de recordatorio del esquema de contenidos

**SEGUNDO:** Contesta a todas las preguntas y no te pases del espacio que te dejan para ellas

**TERCERO:** Volver a leer el examen y corregir las faltas de ortografía y puntuación que hubieras podido cometer por la rapidez.

[Otros tipos de examen](#)



## El temido examen ORAL



Tranquilo, esto es peor que el infierno, pero se puede superar. Para estudiar un examen tipo Oral lo que tienes que hacer es aprenderte de memoria, como un lorito, el esquema y a partir del esquema ir enlazando ideas, ¿a que no es tan difícil?.

Lo que más impresión causa es verte enfrente del profesor, pero date cuenta de que estás delante del profesor todos los días de clase. Además el profesor es una persona cualquiera (aunque parezca mentira), por ello cuando te diga la pregunta date unos 30 ó 40 segundos de tiempo para pensar y luego empieza.

Habla ordenadamente, empieza por el principio y acaba por el final y cíñete a lo que te preguntan. No te preocupes si tartamudeas un poco o te atrancas, vuelves a empezar por el último punto y ya está. El profesor lo entenderá perfectamente.

Lo peor de los exámenes orales es que no estamos acostumbrados a hacerlos. Nos han enseñado desde pequeños a hacerlo por escrito, y por eso a la hora de hacerlos orales se nos ponen los pelos de punta. Pero siempre hay una primera vez y el día que toque pues tocó ¿quién no dice que un día no te toca la lotería? Pues igual pasa con los exámenes orales: son raros pero no imposibles.

### Ventajas del los Exámenes Orales

- No te exigen tantos detalles y el profesor verá si te lo sabes o no con las ideas generales. Es menos estricto.
- Si te confundes, posiblemente te dejará intentarlo de nuevo. Cosa que no sucede en los escritos

### Inconvenientes de este tipo de pruebas

- El principal: los nervios de enfrentarse cara a cara con el examinador
- Tienes menos tiempo para pensar la respuesta

### Qué debes tener para enfrentarte a este examen

- Una organización mental ágil
- Fluidez verbal
- Gran capacidad de reacción

### Cómo debes prepararte par este examen

- \_ Debes repasar los temas en voz alta:
- Hacer un esquema
- Cuidar la expresión
- Centrarse en esas ideas fundamentales que has señalado en el esquema

### Cómo exponer

- Empieza por la idea fundamental
- Luego las secundarias
- Por último haz una pequeña conclusión. Esto sumará puntos delante del examinador

## El ambiguo examen de TEST



Quien ha hecho una quiniela ha hecho un examen tipo TEST. Son los típicos exámenes de **a) creíble b) la buena c) La chorrada**. Por ello suelen ser bastante fáciles de completar, lo de que estén bien es otra cosa mariposa.

Para estudiar este tipo de exámenes no hay otro modo de aprenderte todo, por eso son más difíciles, cualquiera pone una cruz pero eso no significa que esa cruz este sobre la pregunta buena. Un buen método de estudio es ver si hay otros exámenes de tipo test de años anteriores ya que muchas de las preguntas pueden coincidir y si no coinciden siempre puedes ver el estilo del profesor a la hora de hacer el examen lo cual te da ventaja.

En el examen sólo pon la pregunta que sabes a ciencia cierta que es correcta, ya sabes que las preguntas mal respondidas descuentan. Por ello haz el test de un tirón, la pregunta que tengas dudas la dejas para el final, cuando tienes tiempo y la piensas. Las preguntas que has respondido a la primera no las cambies a no ser que estés muy seguro, suelen ser fruto del inconsciente y suelen también estar bien (otra cosa es que querías marcar la A y has marcado la B). Primero haz el test a lápiz y luego ya lo pasas a bolígrafo, así lo repasas y puedes cambiar los errores que antes he comentado. Fíjate bien en cómo has de marcar el test, los profesores suelen ser bastante exigentes en eso: si dice cruz, haz una cruz, si dice círculo, haz un círculo, si dice letra pon la letra no el número..

### Ventajas del los Exámenes de Tests

- La corrección es más objetiva y por tanto no caben los "favoritismos"
- El factor suerte tiene aquí un papel, puesto que el azar a veces influye y te hace contestar la correcta

### Inconvenientes de este tipo de pruebas

- Es muy rápido
- Es fácil confundirse puesto que siempre hay respuestas muy parecidas
- Se suelen penalizar las respuestas incorrectas

### Qué debes tener para enfrentarte a este examen

- Debes aprender a trabajar deprisa y contestar en pocos minutos
- Comprender todo lo que estudias y no dejar nada sin leer

### Cómo debes prepararte para este examen

- Debes sintetizar en esquemas
- Memorizar
- Esforzarte por comprender cada punto del temario. En estos exámenes pueden preguntarte cualquier cosa

### Cómo realizarlo

**PRIMERO:** Localiza en tu mente las respuestas y lee bien cada pregunta y cada posibilidad. No te dejes llevar por las prisas y reflexiona

**SEGUNDO:** Pregunta si penalizan las incorrectas y si es así, no arriesgues tu nota y no respondas si no estás segur@ de la respuesta

**TERCERO:** Volver a leer tranquilamente las respuestas, pero no estar todo el rato cambiando de opinión. Es lo más peligroso.

## El adorado examen de DESARROLLO



Este tipo de examen es el más aceptado por los estudiantes. Es el que estamos tan acostumbrados a hacer que casi nos lo sabemos de memoria (siempre que sepamos el material de la asignatura, claro). Por ello no hace falta explicarlos demasiado. Lo que más sirve para este tipo de exámenes es el resumen, ya que le incluyes las ideas principales, las secundarias y alguna de las terciarias con lo que demuestras que eres un as de la asignatura.

Lo que más agobia en un examen a desarrollar es el tiempo, tenlo bastante controlado y que no se te vayan 20 minutos en una pregunta a no ser que tengas 3 horas de examen. Es que si no, las demás preguntas te quedarán bastante cojas por la prisa y alguna en la que te podías haber lucido mejor la dejas a medio contestar por la falta de tiempo. Por ello también deja tiempo para el repaso; vas a escribir mucho y es posible que te suspendan por faltas de ortografía.

En el examen estate tranquil@ y relajad@, esto lo dominas mejor que el bajarte apuntes de la fotocopiadora del rincón del vago. Léete bien el examen, mira que te preguntan y contéstalo. Haz primero las preguntas que mejor te sabes y controla el tiempo.

### Ventajas del los Exámenes a Desarrollar

- Da seguridad y confianza puesto que puedes pensar en cada pregunta e ir saltando de una a otra.

### Inconvenientes de este tipo de pruebas

- Debes redactar de una manera clara, así que hay que vigilar la redacción y la ortografía
- Si confundes el tema sin darte cuenta, estropeas completamente tu trabajo
- Debes controlar el tiempo para poder contestarlo todo
- Si te dan espacio limitado tendrás que sintetizar

### Qué debes tener para enfrentarte a este examen

- Gran capacidad de interrelación entre los diversos temas
- Una buena redacción
- Control del tiempo

### Cómo debes prepararte para este examen

- Mucho repaso
- Redactar los temas principales para probar tu capacidad
- Hacer muchos esquemas de los temas principales para que no los confundas en el examen

### Cómo realizarlo

**PRIMERO:** Lee las preguntas y comprueba lo que te piden y elabora un esquema que te sirva de guión para el posterior desarrollo de los temas

**SEGUNDO:** Exponer los contenidos, con puntuaciones y ortografía correcta. Añadir citas de autores y dejar una presencia correcta y limpia del examen.

**TERCERO:** Volver a leer el examen y corregir las faltas de ortografía y puntuación que hubieras podido cometer por la rapidez.

El Subrayado, te lo habrán repetido innumerables veces, es fundamental en una rutina de estudio, puesto que no sólo nos ayuda a memorizar el temario, sino que es tremendamente útil en el repaso. Un sólo vistazo al texto nos indicará las cosas importantes. Además, el subrayado es el soporte fundamental de los resúmenes, que se hacen partiendo de esas ideas esenciales que hemos destacado. Gracias al subrayado correcto podemos:



- 1.- Saber qué cosas son importantes y qué cosas son complementarias
- 2.- Realizar buenos resúmenes y cuadros que nos ayuden a fijar los contenidos
- 3.- Conseguir un repaso de calidad y sin dificultades

La acción de subrayar responde a la necesidad de destacar las cosas importantes de una materia, por tanto está totalmente desaconsejado que subrayes si aún no sabes las nociones básicas que te vamos a explicar, porque lo único que conseguirás es "emborronar" tus apuntes y que luego no sólo no te ayuden sino que te dificulten el estudio. Si quieres dominar la técnica del subrayado debes aprender unas particularidades:

### ¿Qué debes subrayar?

**Los Títulos:** Se subrayan siempre puesto que son los que dan la idea global del tema que trata esa parte del libro o apuntes

**Los Subtítulos:** También se subrayan siempre porque aportan datos complementarios útiles para recordar el tema que ahí se está tratando

**El texto en sí:** Esto es lo más difícil, porque para obtener un buen subrayado deberás realizar tres lecturas diferentes del texto:

1.- **Primera:** Rápida para quedarse con la idea global

2.- **Segunda:** Más lenta en la que subrayes sólo las ideas generales y títulos/subtítulos

3.- **Una tercera:** En la que subrayarás frases con sentido por sí mismas. Deben tener un hilo que les dé lógica, sino a la hora de hacer los resúmenes y el repaso tendrás que leer todo para saber el contexto. Se trata de sintetizar los textos en frases que entiendas.

**\*Nota Importante:** Es fundamental que no empieces a subrayar hasta que entiendas el texto perfectamente, de esta forma sabrás exactamente cuáles son los puntos en los que debes incidir.

### Tipos de subrayado

\* El tipo de **subrayado predominante** es el de las rayas, en diferentes colores (normalmente se emplea el color rojo para destacar las ideas principales y fundamentales y el azul para las complementarias)

\* Pero si deseas otro tipo de "marcas" para tus textos, debes saber que también **existe la posibilidad**, utilizada por mucha gente, de emplear las flechas, los círculos, el subrayado con colores fluorescentes que destacan toda la palabra.



\* Y como complemento a ambas formas de subrayar, tienes la opción de **anotar cosas en los márgenes**, que te ayuden a complementar esa información que has querido destacar.

Lo más fácil de las técnicas de estudio es planear la estrategia a seguir, porque normalmente todos tenemos tendencia a ser ambiciosos y proyectar un plan de estudio que luego somos incapaces de cumplir. Por eso es de vital importancia que decidamos a la hora de hacer el planning qué condiciones seremos capaces de cumplir. Debes pensar que tu horario ha de ser:



**Realista:** si no te gusta estudiar por la noche, no te pongas tareas nocturnas, porque sabes de sobra que las incumplirás. Lo mejor es que te pares a pensar en lo que realmente podrás llevar a cabo sin un esfuerzo enorme.

**Personal:** no le pidas el horario a tu mejor amigo, porque no siempre funcionan las mismas cosas a todo el mundo. Algunas personas estudian bien después de comer y otras en cambio no perdonan una buena siesta recuperadora. Haz tu propio horario ajustado a tus necesidades y circunstancias.

**Flexible:** la rigidez no es buena para nada, porque al final te acabarás cansando de tu propio horario y harás lo que te apetezca. Es mejor que te pongas pequeñas metas y las vayas ampliando que al revés.

**Cuenta con imprevistos:** es posible que una llamada de teléfono, un acontecimiento sorpresa o cualquier otro imprevisto rompan tu rutina, así que procura hacer un plan no demasiado ajustado y que prevea estas posibles interrupciones. Si no es así, te entrará un agobio difícil de superar.

**Descansos:** son indispensables para que tu mente esté abierta, pero no te pases haciendo descansos largos, porque entonces te decenterás y posiblemente habrás olvidado parte de lo que has estudiado. Un descanso bueno es de 5-10 minutos. Tiempo suficiente para despejarte, ventilar el cuarto y estirar las piernas. Más te supondrá una pérdida notable de tiempo y esfuerzo. Ya descansarás cuando acabes la jornada que te has marcado. Y te sentirás tan satisfech@, que te habrá merecido la pena el esfuerzo.

### Sesión de Estudio

Para que una sesión de estudio sea óptima, debes dedicar unos 60 minutos al estudio y unos 5-10 minutos al descanso

El orden en el que debes estudiar es el siguiente:

Empieza con las asignaturas de **dificultad media**, puesto que si empiezas con las difíciles gastarás toda tu energía y si en cambio, arrancas con las fáciles, al final tendrás que enfrentarte con las más complicadas, y la memorización y concentración no son las mismas cuando ya se lleva un buen rato de estudio.

Sigue con las **asignaturas complicadas** y termina con las más sencillas o **las que más te gusten**, porque verás cómo estudias rápido y te animarás a terminar. Cuando acabes, te mereces un premio, así que dedícate a tus hobbies, a escuchar música y a descansar.