**PLANIFICA EL ESTUDIO**

Aprender a estudiar sacándole partido a las capacidades personales es muy parecido a un entrenamiento físico: hace falta voluntad, un buen entrenador y constancia. Si no conocemos la manera de hacerlo no llegaremos a tener buenos resultados. Hay que querer, pero también saber.

Puedes empezar intentando saber algo más de ti como estudiante. El siguiente ejercicio te será útil:

* **Haz una lista con ideas que empiecen: “No soy capaz de...” o “Me es difícil...” y otra lista con ideas que empiecen: “Soy capaz de...” o “Me gusta, se me da bien...”**
* **Ahora analiza la primera lista y piensa si eso puede cambiar y qué puedes hacer tú para eso.**
* **Finalmente tacha las frases de la primera lista y vuelve a escribirlas de la siguiente forma: “Soy capaz de concentrarme bien” en lugar de “Me es difícil mantener la concentración”. Esas listas ponlas en un lugar visible de tu lugar de estudio y repítelas en voz alta de vez en cuando.**

Que seas capaz de motivarte depende no sólo de que te gusten previamente las asignaturas sino de ti mismo. La última responsabilidad del estudio siempre es tuya, por muy complicado que te pueda resultar lo que te rodea (alguna materia, las explicaciones del profesorado, etc.) piensa que siempre puedes poner de tu parte para superarla. Cuanto mejor te planifiques y te conozcas como estudiante mejor te motivarás.

La manera en que estudias es fundamental si pretendes ser un gran estudiante. Generar un hábito no es sencillo, pero es necesario. Para crear una rutina de estudios, considera los siguientes consejos para encontrar una manera sencilla y agradable de estudiar:

**1. Estudiar siempre en el mismo horario**

Acostúmbrate a estudiar siempre a la misma hora y adapta además tus horarios para comer, de este modo tu mente se habituará a estudiar del mismo modo que el cuerpo se adapta a un horario para desayunar, comer o cenar. Asegúrate de no estudiar luego de comer, esa es la hora cuando estás más cansado y es peligroso el funcionamiento intenso del sistema digestivo y la mente.

**2. Designa un espacio para estudiar**

Del mismo modo que existen lugares específicos para comer o dormir…elige un espacio adecuado únicamente para estudiar. De este modo al entrar allí te mentalizarás enseguida de que es hora de estudiar.

**3. Estudia de día**

La luz natural es mejor para esta actividad, estudiar de noche es más difícil. Si lo haces, asegúrate de buscar luz indirecta, y que caiga sobre lo que estudias y no en tus ojos.

**4. Debes estar cómodo**

Hay cierta indumentaria que utilizas solamente en tu casa cuando quieres estar cómodo. Esa es la ropa ideal para estudiar, de ese modo estarás más a gusto y podrás estudiar mejor.

**5. No estudies acostado**

Quien estudia acostado suele dormirse, ya estás en esa posición por ende si cierras los ojos es probable que te duermas. Además, si te acuestas tu postura para estudiar será incómoda y el exceso de sangre en el cerebro dificulta el aprendizaje.

**6. No comas ni bebas mientras estudias**

Ya es bastante difícil mantenerse concentrado en el estudio mientras no haces nada más. Si comes o bebes te concentrarás más en ello y no lo suficiente en el estudio.

**7. Evita las distracciones**

Evita tener papeles o cosas que te distraigan encima de la mesa donde estudias. Remueve todo lo ajeno al estudio porque dificultan la concentración. Asegúrate de tener lo necesario antes de comenzar a estudiar para no tener que levantarte en la mitad de tu sesión para buscar elementos que falten o tener un motivo de distracción. Lee con rapidez, pero siempre tratando de entender.

**8. Proponte aprender algo nuevo cada vez que estudies**

Al hacer esto tendrás algo a lo que aspirar será más sencillo motivarte y prepara tu humor y ánimo para estudiar. Lee previamente algo sobre el tema, de ese modo sabrás qué esperar y sobre qué aprenderás.

**CONFECCIÓN DE UN HORARIO DE ESTUDIO DIARIO**

1. Para comenzar debes tener en cuenta todas las actividades que tengas (clases, deportes, repasos, manualidades, etc.).
2. Las horas que hay que dedicar a cada asignatura dependen de la dificultad que tengas con cada una de ellas.
3. El tiempo de estudio se ha de distribuir por asignaturas concretas. No podemos decir: “estudiaré”, hace falta saber qué estudiaremos, así:
* Evitaremos dudas.
* Podremos distribuir el tiempo mejor.
* No dejaremos deberes o materias sin preparar.
1. El horario ha de ser flexible y realista; no hagas un horario tan duro que después no puedas cumplir.
2. El horario ha de ser provisional, lo puedes ir modificando hasta que encuentres el que te acomode mejor, pero una vez decidido, lo debes realizar.
3. Debes estudiar diariamente, como mínimo, una hora y media por asignatura. Descansarás cuatro o cinco minutos, cada 45 minutos de estudio.
4. Tras realizar y terminar cada rutina de estudio felicítate por tu trabajo y comenta a tus padres lo que has hecho.

Para facilitar la confección de tu horario de estudio a continuación queda uno disponible para que puedas utilizar y modificar libremente.

|  |  |
| --- | --- |
|  **HORARIO DE ESTUDIO** |  |
| **HORAS** | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| **8:00 a 9:00** | ***Levantarse******Bañarse y vestirse******Desayunar*** | ***Levantarse******Bañarse y vestirse******Desayunar*** | ***Levantarse******Bañarse y vestirse******Desayunar*** | ***Levantarse******Bañarse y vestirse******Desayunar*** | ***Levantarse******Bañarse y vestirse******Desayunar*** |
| **9:00 a 10:00** | *Ordena tu habitación y prepara tu lugar de estudio* | *Ordena tu habitación y realiza actividad física* | *Ordena tu habitación y realiza actividad física* | *Ordena tu habitación y prepara tu lugar de estudio* | *Ordena tu habitación y prepara tu lugar de estudio* |
| **10:00 a 10:45** | **Actividades escolares MATEMATICA** | **Actividades escolares MATEMATICA** | **Actividades escolares LENGUAJE** | **Actividades escolares** **INGLES** | **Actividades escolares MATEMATICA** |
| **10:45 a 11:30** | **Actividades escolares LENGUAJE** | **Actividades escolares LENGUAJE** | **Actividades escolares** **HISTORIA** | **Actividades escolares MATEMATICA** | **Actividades escolares LENGUAJE** |
| **11:30 a 11:40** | *Breve descanso* | *Breve descanso* | *Breve descanso* | *Breve descanso* | *Breve descanso* |
| **11:40 13:00** | **Actividades escolares** **CIENCIAS**  | **Actividades escolares** **CIENCIAS** | **Actividades escolares HISTORIA** | **Actividades escolares** **EDUCACION FISICA** | **Actividades escolares** **INGLES** |
| **13:00 a 14:00** | ***ALMUERZO***  | ***ALMUERZO*** | ***ALMUERZO*** | ***ALMUERZO*** | ***ALMUERZO*** |
| **14:00 a 15:00** | *OCIO, SIESTA, MANUALIDAD, ETC* | *OCIO, SIESTA, MANUALIDAD, ETC* | *OCIO, SIESTA, MANUALIDAD, ETC* | *OCIO, SIESTA, MANUALIDAD, ETC* | *OCIO, SIESTA, MANUALIDAD, ETC* |
| **15:00 a 16:00** | **Actividades escolares** **MUSICA**  | **Actividades escolares** **MUSICA** | **Actividades escolares** **ARTES VISUALES** | **Actividades escolares** **LECTURA** | **Actividades escolares** **REPASO** |
| **16:00 a 17:00** | **Actividades escolares** **TECNOLOGIA** | **Actividades escolares TECNOLOGIA** | **Actividades escolares** **ARTES VISUALES** | **Actividades escolares**  | **Actividades escolares**  |
| **17:00 a 17:30** | *DESCANSO* | *DESCANSO* | *DESCANSO* | *DESCANSO* | *DESCANSO* |
| **17:30 a 18: 00** | *ACTIVIDAD FISICA, JUEGO LIBRE, HOBBY, ETC* | *ACTIVIDAD FISICA, JUEGO LIBRE, HOBBY, ETC* | *ACTIVIDAD FISICA, JUEGO LIBRE, HOBBY, ETC* | *ACTIVIDAD FISICA, JUEGO LIBRE, HOBBY, ETC* | *ACTIVIDAD FISICA, JUEGO LIBRE, HOBBY, ETC* |
| **19:00 a 20:00** | ***ONCE O CENA*** | ***ONCE O CENA*** | ***ONCE O CENA*** | ***ONCE O CENA*** | ***ONCE O CENA*** |
| **20:00 a 21:00** | ***TIEMPO LIBRE*** | ***TIEMPO LIBRE*** | ***TIEMPO LIBRE*** | ***TIEMPO LIBRE*** | ***TIEMPO LIBRE*** |
| **21:00**  | *CEPILLAR TUS DIENTES Y A DORMIR* | *CEPILLAR TUS DIENTES Y A DORMIR* | *CEPILLAR TUS DIENTES Y A DORMIR* | *CEPILLAR TUS DIENTES Y A DORMIR* | *CEPILLAR TUS DIENTES Y A DORMIR* |