

## TÉCNICAS DE ESTUDIO

### BLOQUE I: CREA TU RUTINA

Este primer bloque aborda los primeros pasos a seguir para que las técnicas de estudio que se realicen sean realmente eficaces.

Antes de conocer las diferentes técnicas de estudio y estrategias para llevarlas a cabo correctamente, es necesario tener en cuenta otros aspectos generales que pueden estar influenciando en el estudio y que ayudan a crear una rutina:

#### -DESCANSO ADECUADO:

- Es habitual confundir hacer un descanso con “no hacer nada”. Pero cuando queremos tomar un descanso, es importante **cambiar a otra actividad** de corta duración, no relacionada con el estudio.
- Establecer un **horario habitual** para levantarse y acostarse.
- No divagar en otras cuestiones cuando es la hora de ir a dormir.
- Puede ser positivo darse un baño antes de cenar. Pues preparamos al cuerpo para dormir.

#### -DIETA APROPIADA:

- Es importante que en nuestra dieta primen las **frutas, verduras y cereales**.
- Recordad que es recomendable realizar las **5 comidas al día** (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). Sería adecuado tomar un desayuno fuerte y una cena suave.

#### -ORGANIZACIÓN DEL LUGAR DE ESTUDIO

- El lugar de estudio debe estar bien **iluminado** y **sin ruido**, o con el menor posible.
- Mantener **ordenado el lugar de estudio**, sobre todo la mesa. Retira aquello que es innecesario para la actividad a realizar.

#### -ELABORACIÓN DE HORARIO:

- Dedicar 10 minutos a la organización de tareas y **planificación**.
- Crear un horario de estudio en el que estén planificados los **momentos de descanso**. Recuerda incluir las tareas más difíciles en los momentos del día donde crees que tienes un mayor rendimiento.

#### -PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

- Proponerse **objetivos concretos** en cada sesión de estudio
- **Si la tarea es muy larga, divídela** en pequeñas partes. Puedes anotar esta división en un papel aparte para no olvidarlo.