

TÉCNICAS Y METODOS DE ESTUDIO

El taller **Técnicas y Hábitos de Estudio** está basado en la necesidad de corregir y mejorar a tiempo los hábitos de estudio de los chicos y de enseñarles una mejor actitud frente a los asuntos académicos, los cuales pueden ser entretenidos y edificantes

- 1) Aprender a planear y Organizar mejor el tiempo y las actividades de estudio
- 2) Desarrollar una mejor actitud frente a materias "difíciles"
- 3) Detectar y corregir a tiempo hábitos nocivos para el rendimiento académico
- 4) Participar en un espacio propicio para el crecimiento y la interacción grupal
- 5) Brindar herramientas de ayuda.

Por qué son necesarios y qué te aportan los métodos de estudio

Fuente: http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_de_estudio.htm

¿Es el estudio un arte? ¿Es la inteligencia decisiva para triunfar en el estudio?
¿Puedo mejorar?

Sin duda la inteligencia ayuda. Pero no es decisiva. La motivación y las técnicas de estudio pueden hacer que un estudiante supere año tras año con brillantez sus estudios sin estar dotado de unas cualidades mentales específicas que le hagan diferente a los demás.

Algunas investigaciones vienen a demostrar que la inteligencia y las facultades especiales solo determinan de un 50-60% el éxito de los estudios. Queda, pues, la otra mitad para el esfuerzo y las técnicas de estudio y algunos factores ambientales ej. (motivadores o desmotivadores). Suficiente para que empleemos nuestro tiempo en técnicas que nos permitan mejorar sustancialmente nuestro rendimiento y eficiencia en los estudios.

¿Soy un buen estudiante? Las respuestas deseables...			
Mantengo hábitos regulares	Sí	Hago deporte y ejercicio regularmente	Sí
Planifico mi tiempo: día, semana...	Sí	Estudio hasta altas horas de la madrugada	No
Me ajusto a lo planificado	Sí	Me sitúo en las primeras filas de la clase	Sí
Me cuesta trabajo ponerme a estudiar	No	En los exámenes imprevistos suspendo	No
Hablo en mi tiempo libre de mis estudios, con mis amigos, padres...	Sí	Cuido mi alimentación, es variada, sin comidas o cenas pesadas.	Sí
Tengo ordenados mis materiales de estudio: libros, apuntes...	Sí	Concentro de mi estudio antes de los exámenes sin repasos iniciales o intermedios?	No
Presto atención a los títulos, subtítulos cuando leo un capítulo	Sí	Duerdo una media de siete horas de forma regular	Sí

¿Soy un buen estudiante? Las respuestas deseables...			
Mantengo hábitos regulares		Hago deporte y ejercicio regularmente	
Planifico mi tiempo: día, semana...		Estudio hasta altas horas de la madrugada	
Me ajusto a lo planificado		Me sitúo en las primeras filas de la clase	

Me cuesta trabajo ponerme a estudiar		En los exámenes imprevistos suspendo	
Hablo en mi tiempo libre de mis estudios, con mis amigos, padres...		Cuido mi alimentación, es variada, sin comidas o cenas pesadas.	
Tengo ordenados mis materiales de estudio: libros, apuntes...		Concentro de mi estudio antes de los exámenes sin repasos iniciales o intermedios?	
Presto atención a los títulos, subtítulos cuando leo un capítulo		Duelmo una media de siete horas de forma regular	

La Planificación de tu tiempo

¿Ajusto mi trabajo a un horario? ¿Adopto con regularidad mis tareas día a día?
Diez minutos perdidos "tontamente" cada día equivalen a ¡60 horas desaprovechadas al año!

El análisis de los hábitos de los estudiantes nos proporciona casos muy frecuentes en los que pasan más de cuatro horas desde que un estudiante se levanta por la mañana y se pone a estudiar. Si se analizan todas las actividades realizadas durante ese tiempo, en la mayoría de los casos, la pérdida de tiempo que generan determinadas "costumbres" es realmente muy notable...

Se ha de comenzar por un análisis de las costumbres personales. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, incluyendo las horas que pasamos en la cama.

Distribución actual de mi tiempo en las siguientes actividades (horas):								
<i>Actividad</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miercol</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Doming</i>	<i>Total</i>
Dormir								
Comidas								
Clases								
Estudio								
Deporte								
Distracción, ocio...								
Acciones necesarias								
Tiempo malgastado								

Tras una semana analizando en que empleas cada hora de tu tiempo, estarás en condiciones de conocer el tiempo que malgastas y de hacer una reflexión personal de si la distribución de tu tiempo está acorde con tus necesidades, prioridades u objetivos.

Un Plan, consejos:

1. Diseña **un plan** con lo quieres alcanzar cada curso o cada año.

2. **Planifica el horario de cada semana y de cada día**, intentando con fuerza **cumplir el plan** que te has trazado.
3. **Lleva un diario** en que apuntes todas las incidencias que sean importantes en el cumplimiento de lo que planificas.

Procura que tu familia, amigos y compañeros te ayuden a respetar el Plan. Hazlo público. Propóntelo como un reto personal.

El Plan en Marcha, más consejos..

- Pregunta a tus profesores, compañeros cuantas horas de estudio son necesarias a la semana para tu nivel de estudios.
- Evita el horario nocturno, especialmente las últimas horas de la noche.
- Dedicar mayor cantidad de horas a las asignaturas que sean más complejas y difíciles, aunque no sean tus preferidas.

Es muy importante intercalar breves periodos de descanso cada hora de estudios (cinco minutos). Algún movimiento físico moderado puede ser muy recomendable.

Motivaciones para estudiar

Estudiar no es divertido... me aburre... No me puedo concentrar.
Ya que no es divertido... ¿Podemos hacerlo interesante?

Las razones que pueden motivar a un joven universitario no son las mismas que pueden motivar a un niño de primaria o a un joven de secundaria. Vamos a considerar algunas motivaciones a corto plazo. Además, a cada persona le motiva algo diferente o algo en un grado distinto que a los demás.

El entusiasmo mueve montañas... ¿Cómo puedo entusiasmarme con mis estudios?

1. Los estudios son interesantes. Admitamos que no son tan divertidos como la tele, jugar a la play, una charla con los amigos, un baño a la piscina... Pero me esfuerzo en verlos interesantes y hacerlos interesantes yo mismo con mi imaginación y mi esfuerzo. Soy consciente de que este esfuerzo me ayuda.
2. Estudiar y **aprovechar bien el tiempo** me deja más tiempo libre para divertirme y pasártelo bien.
3. Mis profesores y mis padres me van a estimar, premiar y valorar mucho más...
4. Me he dado cuenta que cuando conozco bien un tema, me gusta.
5. Cuando hago las cosas bien, me siento más seguro.
6. Disfruto más en mi tiempo libre, con mis amigos, la tele, Internet si previamente he hecho mi trabajo bien.

Cada vez que alcanzo un pequeño triunfo me animo y me hace sentir más seguro y con ganas de ir más lejos...

Padres y motivación

Los **padres** y los profesores tienen la inmensa obligación de esforzarse imaginativamente en hacer ver a sus hijos que estudiar, conocer... es útil, asombroso, entretenido... Los padres tienen que poner miles de ejemplos sobre la utilidad de los temas de estudio y relacionarlos con cosas que sus hijos ya conocen.

Una relación fluida entre **padres y tutores** es fundamental

No me puedo concentrar... ¿soy así?

- El estudio me produce desinterés , cansancio..
- El sitio donde estudio me distrae: mis hermanos, la tele, mi familia habla fuerte...
- No sé trabajar rápido... Hago las cosas muy lentamente...

No **me ajusto a un horario**, se me queda todo para el final y me desborda...

Mis conflictos

1. Conflictos con otras actividades: deseo hacer otra cosa.
2. Conflictos emocionales. Son frecuentes y requieren de un análisis con personas de vuestra confianza para solucionarlos.

En ambos casos el control de la atención hacia el estudio se hace muy difícil.

Truco para el control de la atención: **Trabajar muy rápido**

1. Contra la distracción: **RAPIDEZ**. Ponte un reloj y oblígate a un reto cada 10 minutos.
2. Contra la inercia de ponerse a trabajar: coger papel y lápiz y ponerse a escribir.

Contra la indecisión: **planes y horarios**.

Los hábitos y el estudio

Al hacer tus **planes y horarios** hemos pedido que hagas un análisis de tu tiempo en un semana. Seguro que si tienes la intención de hacer un mayor esfuerzo y dedicar más horas al estudio no será tarea fácil y tendrás que luchar contra viejos hábitos, cambiarlos y adquirir unos nuevos.

Problemas a la hora de ponerte a estudiar

Si tienes problemas a la hora de ponerte a estudiar tienes que analizar con sinceridad la causa o causas. Te indicamos algunas causas más frecuentes (H. Maddox):

1. No veis la utilidad de los estudios.
2. Materias con alto grado de dificultad y carencia de una base previa sobre las mismas.
3. Miedo al fracaso. Miedo a que el esfuerzo sea infructuoso.
4. Un entorno no adecuado (sitio de estudio, ruidos, interrupciones, TV, distracciones, hermanos, amigos...)
5. Demasiadas actividades fuera de los estudios.
6. No poseéis materiales adecuados para el estudio (libros, buenos apuntes...).
7. Preocupaciones de tipo emotivo (pareja, familia...)

Una vez identificada la causa o causas debes considerar las determinaciones que hay que tomar para solucionar el problema y si necesitas ayuda para resolverlo.

Formar hábitos nuevos

La necesidad de tener éxito cuanto antes, repetir, repetir...

1. Los nuevos hábitos se adoptan como fijos si las consecuencias que llevan consigo conducen al éxito y son satisfactorias.
2. El hábito se fija con la repetición continuada del mismo.

Los hábitos que se oponen a apetitos personales fuertes solo pueden formarse si nos imponemos una fuerte iniciativa.

Las tres máximas de H. Maddox

- Empezar un nuevo hábito con toda tu fuerza y determinación. Para la adquisición de un nuevo hábito o para abandonar uno viejo tienes que emprenderlo con la mayor decisión y coraje posible.
- No permitas ninguna excepción hasta que el nuevo hábito este plenamente arraigado e implantado en tu vida.

Aprovecha y busca todos los aliados posibles, automotivación, tu familia, tus amigos, tus profesores.. Rompe con tu viejos comportamientos.

SQ3R (EPL2R)

(**S**urvey, **Q**uestion, **R**ead! **R**ecite! **R**eview)

Se trata de una de las **técnicas de estudio americanas** más tradicionales (Robinson, 1970) que ha dado buenos resultados a generaciones de estudiantes en Estados Unidos. Por ejemplo ver [Virginia Polytechnic Institute and State University](#), la [University of Arizona](#), [Minnesota](#) o incluso la prestigiosa [Stanford University](#). Es sencilla y clara. Pincha cada palabra de la derecha.

EXPLORAR (Survey)

Antes de leer, el capítulo de un libro hay que hacer una exploración con el objetivo, **hacerse una idea global, de lo que se va a estudiar**. Para hacer esto:

- Fijarnos muy bien en **título, encabezados, y subtítulos** del capítulo.
- Inspeccionar las informaciones bajo cuadros, diagramas, gráficos o mapas (el autor del libro nos quiere llamar la atención por su importancia)
- Prestar atención la orden de los títulos y subtítulos, lo que está junto.
- Tener presentes las notas, apuntes, recomendaciones... del profesor.
- Leer la introducción y las conclusiones (final del capítulo)"
- Leer cualquier resumen que haya al principio o al final del capítulo.

Tras esto debemos tener **una perspectiva general** del capítulo.

Explora algún capítulo de algún manual que tengas a mano y que tengas que estudiar, fíjate muy bien en los títulos, subtítulos, los cuadros, mapas, gráficos... busca el resumen ... las conclusiones..

PREGUNTAR (Question)

Esta parte os estimula y os obliga a pensar y a ordenar los conocimientos que ya poseéis. Para ello rápidamente:

- Anotar todas las preguntas que se os ocurran sobre cada Título, títulos, y/o subtítulos.
- Intentar recordar los comentarios del profesor sobre cada apartado.

Echa a volar la imaginación durante unos segundos si no se ocurre nada.

- Ten en cuenta que cuanto mejor sean las preguntas que hagas, mejor va a ser la comprensión de la lectura

- Cuando empieces a leer tu mente estará activa buscando respuesta a tus preguntas y enganchada más fácilmente y más eficazmente en el proceso de aprendizaje.

Consejos sobre el tipo de preguntas que te deben venir a la mente cuando lees cada título o subtítulo...

- Qué significa una frase o palabra
- Qué significa en ese contexto en particular
- Estar atento a las preguntas que los autores hacen en cada capítulo.

Con el tiempo los estudiantes que ejercitan este paso llegan a desarrollar una **actitud crítica** muy útil.

Consejos previos:

- Una **lectura lenta y completa**, teniendo siempre en mente cuando se lee el **título o subtítulo** del capítulo.

Otro consejo frecuente: **LEER ACTIVAMENTE** (Harry Maddox). La lectura tiene que ser activa. Hay que subrayar, para resaltar los conceptos más importantes, poner señales - una cruz, una estrella - para personalizar el texto, para hacerlo tuyo y para que no sea una sopa de letras...

Lectura activa:

- Pensar en lo que estás leyendo. A veces puedes estar leyendo algo y estar pensando en otra cosa. Hay que leer y analizar a la vez para que sea lectura activa y **no perder una alta concentración**.
- Uno de los objetivos debe ser **mantener a toda costa la concentración**. Ser activo y rápido puede contribuir decisivamente a ello.
- Trata de **responder a las preguntas** que te has hecho. Reformula tus preguntas si es necesario.
- Responde a la preguntas que hace el autor del libro.
- Hacer **un reto contigo mismo** relacionado con el texto que estás leyendo. Rétate contigo mismo, continuamente sobre si estás entendiendo lo que lees.
- **Anota activamente**. Por ejemplo: los términos que deduzcas de tu lectura que son importantes.
- Presta atención sobre todo lo que el autor intente llamar tu atención (itálica, subrayados, gráficos, recuadros...). Analízalos lenta y cuidadosamente.
- Detente y relee aquellas partes que no estén claras. Anotar al margen.
- Cada vez que lees una palabra que no comprendes, busca su sentido en un diccionario. Hay muchos diccionarios en Internet gratis. Utilízalos... Ej, **Historia**.

Es bueno **subrayar y hacer anotaciones** mientras se lee. En una segunda lectura estas anotaciones te ayudarán mucho.

Anexo: Un poco más... sobre la lectura

Es interesante que nos demos cuenta de que no todas lecturas tienen el mismo fin. Te recordamos "otras lecturas"...

1. **Lectura como diversión** - por ejemplo una novela o una revista. Cada uno aplica la fórmula que más le relaja. No hay reglas.
2. **Lectura exploratoria** - leer algo rápido para hacerte una idea de qué va. Leer rápido teniendo en cuenta tus preguntas, no leas cada palabra, presta especial atención al primer párrafo de cada capítulo o sección y lee todas las primeras frases. Intenta captar frases claves.
3. **Lectura como repaso** - buscar algo en un texto que ya te es familiar para confirmar un concepto, una fecha u otro tipo de conocimiento.
4. **Lectura como búsqueda** - buscar la respuesta a una pregunta, una información que no sabes, un hecho etc. Piensa qué tipo de información es la que buscas. ¿Es un número? ¿una palabra? ¿con qué empezará? Visualiza cómo será el numero o la palabra o la frase, lee rápido hasta que te aproximas al tipo de información que buscas, luego ir más despacio para encontrarla.
5. **Lectura para corregir un texto propio** - céntrate en la redacción, la ortografía, la puntuación y la estructura gramatical.
6. **Lectura para dominar un tema** - leer con mucha atención para conseguir información detallada sobre un tema, o para aprenderlo. Es importante leer pausadamente, con mucho cuidado, y de forma repetida (al menos 3 veces). Es la que se puede asimilarse a la que recogemos arriba en nuestro método.

Lectura crítica - leer para cuestionar un texto y escribir un artículo, una crítica de las ideas que contiene, una reseña de un libro etc. Primero, leer todo muy rapido. Luego volver a repasarlo, haciendo preguntas. ¿Porqué dice tal cosa el autor del texto? ¿Qué siento yo sobre eso? ¿Qué opiniones, sentimientos o actitudes están siendo expresados?

¿Son hechos o opiniones? ¿Es lógico? ¿Qué tipo de palabras de utilizan. Mientras lees, anota cosas en el margen y sobre papel para ayudarte escribir el trabajo después. Volver a leer en voz alta (al ser posible) varias veces. Lo más importante en la lectura crítica es HACER PREGUNTAS.

RECITAR (recite)

Harry Maddox recuerda que **la recitación** como tal es un método anticuado. Por "recitar" no debe entenderse pues la repetición palabra por palabra, o "aprender de carrerilla".

Debemos evitar aprender memorizando algo aisladamente como una unidad sin sentido

Según algunas experiencias se requieren de **cuatro a cinco lecturas** antes de poder dominar el contenido de lo que se ha leído. Pero hay que insistir que la repetición no tiene ningún valor, si no se lee de una forma **activa y atenta**.

Ideas para "recitar" inteligentemente:

- Tracemos un objetivo más ambicioso para cada lectura. Ej. Dominar mejor esta u otra cuestión.
- Hagamos cada "recitación" poniendo énfasis en algo distinto (subrayados propios, esquemas...).
- Subraya y resalta aquello que encuentres más importante **en cada lectura**. Intenta descubrir en cada lectura nuevos matices que enriquezcan lo que ya sabes.
- Si un tema es importante, nos gusta, o lo encontramos interesante, profundicemos un poco por nuestra cuenta.
- Diseñemos "un incentivo" cada vez que leemos. Incluso el tiempo que tardamos en leerlo de forma activa, atenta y comprensiva.
- Aprendamos de memoria aquello que no nos quede más remedio. Aún así no dejemos de leer activamente y estableciendo pequeños retos.

¿Cuándo puedes considerar que has "recitado" suficientemente?

- Si eres capaz de establecer con claridad las principales ideas bajo cada título o subtítulo.
- Si puedes hacer un resumen completo y comprensivo sin mirar a las páginas del libro.
- Si has solucionado las omisiones y errores más significativos para comprender y dominar el tema.

Consejos:

- Mientras lees, haz paradas de vez en cuando para volver a recitar la parte más importante del capítulo.
- Cada vez que ves un nuevo titular, para, y vuelve a repasar todo lo importante de la sección que acabas de terminar.
- Haz esto para cada sub-capítulo, y cuando llegas a un nuevo capítulo, hazlo dos veces

El tipo de asignatura y los materiales cuentan

Si estás aprendiendo material suelto sin demasiado significado (por ejemplo, reglas, cosas, normas, fórmulas...), tu forma de estudio principal habrá de utilizar la recitación para tratar de memorizar, y esta técnica (memorizar) ocupará desde 90 hasta 95% de tu tiempo de estudio. El vocabulario de un idioma, las unidades del sistema nervioso, el sistema óseo, los nombres de los ríos...

Para otros materiales como la historia o la filosofía, este tipo de método solo supondrá el 20% a 30% del tiempo global del estudio.

REPASAR (Review)

Una vez que el tema de estudio se domina hay que **repasar**. Debe evitarse a toda costa repasar solo antes de los exámenes.

Generalmente se tiende a olvidar un porcentaje importante muy rápidamente. Una forma de evitarlo es el triple repaso: **inmediato intermedio y final** (antes de los exámenes)

Regla general:

- El **primer repaso** general debería tener lugar **lo más pronto posible**. Mejor inmediatamente después de dar por dominada la materia tras la "recitación". Si la materia es difícil harán falta otros repasos periódicos para "reforzar".
- Antes del examen es importante **planificar la disponibilidad de tiempo** para un repaso a fondo. Se debería prestar atención a lo primero que se aprendió.

Trata en todo momento, incluso en los repasos, de llevar cabo un **estudio inteligente** - frente al puramente memorístico-. Recuerda que el primero favorece la retención mediante la organización de los materiales y le establecimiento de conexiones entre sí.

Consejos para memorizar mejor

Algunas recomendaciones:

1. **Si necesitas memorizar algo, trata de entenderlo primero**. La simple memorización de las cosas se almacena en tu memoria a corto plazo. Una vez que vienen las distracciones se suele olvidar todo muy rápidamente. Por el contrario, si has estudiado a fondo una cosa, profundizando en ella y comprendiéndola se introducirá en tu memoria a largo plazo y será más difícil que la olvides.
2. **Crea "pistas" para ayudarte a recordar las cosas**. He aquí algunos ejemplos:

Tipos de pistas:

- **Reglas Mnemotécnicas**

o Son especialmente útiles si tienes que memorizar algo en materias como las matemáticas o las Ciencias.
o Uso de abreviaturas, acrónimos, ritmos, imágenes o números asociados al material que necesitas memorizar.

- **Fichas rápidas ("chuletas")**. Las chuletas son muy efectivas. Muchos estudiantes tras trabajar a fondo, nos las necesitan durante el examen.
o Se trata de escribir un concepto o una fórmula matemática en una cara de la ficha; y en el otro más detalles o la demostración formal. Se examina uno así mismo viendo la ficha y tratando de recordar los detalles de la otra cara. Es el mismo método con el que hemos recomendado **tomar y repasar los apuntes de clase**

Técnicas para mejorar la lectura

El defecto más generalizado la que se enfrentan los lectores más jóvenes es un excesivo análisis de las palabras o la lectura palabra por palabra. A veces esta costumbre se acompaña por movimientos de labios y de boca. Una lectura rápida no solo se consigue con un movimiento adecuado de los ojos, se debe ampliar el vocabulario y la capacidad de la comprensión mediante una lectura inteligente.

La lectura rápida solo es posible cuando estamos muy familiarizados con el lenguaje y su contenido. Es por esto que remitimos al **método de lectura SQ3R o EPL2R**, especialmente la sección **LEER** que cubren nuestras necesidades en esta materia. No obstante, te damos algunos consejos adicionales para mejorar la comprensión de la lectura y la velocidad.

1. Intenta mejorar tu vocabulario, consulta frecuentemente el diccionario. Haz fichas de las nuevas palabras que aprendes y esfuérate por utilizarlas.
2. No leas más rápido de lo que te permite tu comprensión. La velocidad de la lectura no es un reto en sí mismo. Lo es, sin embargo, la comprensión.
3. Practica la lectura durante tres o cuatro semanas intentando mejorar comprensión y rapidez durante 15 minutos cada día.

Cada semana, cronométrate leyendo un capítulo de uno de tus libros y mide el número de páginas por hora puedes leer.

Tomar bien los apuntes en clase (el método 5R)

Sabías que....

- Sentarse en la primeras filas es muy productivo.... tomarás mucho mejor tus apuntes.
- Los apuntes ayudan a reforzar tu atención sobre lo que dice el profesor. La propia acción de tomar unas notas refuerza nuestra capacidad de prestar atención.
- Aprendemos a fijarnos en detalles que más tarde seremos capaces de recordar a través de nuestros apuntes.

- Sabremos la importancia que le concede un profesor a un tema, una cuestión... Más allá de lo que recogen nuestros libros.

Los alumnos que toman apuntes y los toman bien tienen garantizado el éxito en un porcentaje muy elevado respecto de los que no los toman (o lo hacen de forma muy deficiente...).

El método 5R ó 6R (Cornell Note Taking System)

Cada hoja para tomar apuntes se divide en tres zonas: la **columna de apuntes (notetaking)**, **columna de observaciones** y parte de abajo destinada a un **resumen**. Ver [Ejemplos gráficos](#).

1. **Registra.** En la columna de apuntes, registra tantos hechos e ideas significativas como puedas. Utilice las oraciones telegráficas pero, cerciórese de que puedas reconstruir el significado completo más adelante. Escribe legible.
2. **Resume.** Después de clase, resume tus notas escribiendo en la columna de observaciones palabras clave y frases cortas. Resumir clarifica significados, revela relaciones, establece continuidad, y consolida la memorización.
3. **Recita.** Tapa la columna de apuntes con una hoja del papel. Entonces, mirando las palabras y las frases en la columna de observaciones solamente, el recita en voz alta y con tus propias palabras la clase o tema completo.
4. **Reflexiona.** El Profesor Hans Bethe, físico nuclear y Premio Nobel afirma, "... la creatividad viene solamente con la reflexión." Debes reflexionar haciéndote preguntas como las siguientes, por ejemplo. ¿Cuál es el significado de estos hechos? ¿En qué principio se basan? ¿Cómo puedo aplicarlos? ¿Cómo los integro con lo que sé ya?
5. **Revisa.** Pasa diez minutos cada semana repasando tus notas. Si los haces podrás retener mucho mejor su contenido de cara a los exámenes.
6. **Recapitulación.** Deja un espacio al final de cada hoja para una síntesis a modo de recapitulación.

Cada día

1. Emplear tiempo en ordenar vuestras notas y apuntes cuando notéis que estáis en una fase de más bajo rendimiento.
2. Mejor emplear los cuadernos de hojas sueltas.
3. Revisa y clasifica tus apuntes el mismo día que los has tomado.

Trucos:

1. Construye y diseña tus propios símbolos y abreviaturas. Tienes mucha experiencia en [abreviaturas de messenger y sms](#) ¡no la desaproveches!
2. Completa tus apuntes nada más salir de clase con el libro / los libros de la asignatura.

