

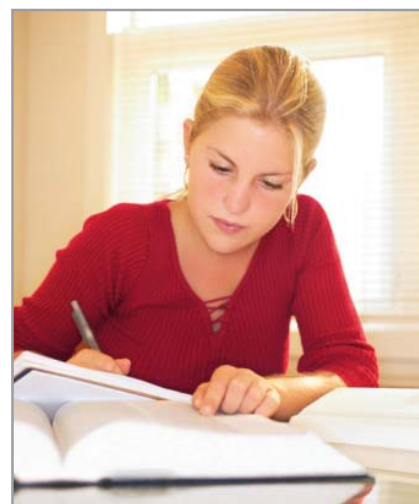
## Orientaciones para el estudio en Bachillerato

La familia tiene, entre otras, una tarea relacionada con los estudios de los hijos e hijas: **realizar el seguimiento de los hábitos y técnicas de estudio ya cristalizados en etapas anteriores.**

Partimos de la idea de que ya sabrán subrayar, extraer ideas principales, realizar esquemas, etc. Por ello, ahora **conviene ayudarles en la organización y distribución de su tiempo de estudio**, aunque es interesante el asegurarse de que no comentan errores en las técnicas básicas anteriormente indicadas.

**Para ayudar a planificar adecuadamente el estudio:**

1. **Deben tomar conciencia de cuáles son sus hábitos a la hora de estudiar:** lugar de estudio, tiempo dedicado, técnicas utilizadas, etc y los resultados que obtienen para ver si han de mejorar algo.
2. **Recordarles que han de estudiar 5 ó 6 días a la semana durante 2 ó 3 horas al día.** Dependiendo de si es época de exámenes y de sus propias capacidades pueden necesitar algo más o algo menos.
3. **Para planificar su tiempo de estudio deben repartirlo entre las distintas asignaturas según la dificultad que cada una les supone y el grado de importancia que le otorgan.** Al final de esta fase, sería conveniente que realizaran un cuadro semanal que registre el tiempo semanal que van a dedicar a cada asignatura. Además, deberían preparar otros dos cuadros de planificación: uno para las épocas de exámenes y otro para las épocas en que no hay exámenes. También deberían incluir las actividades de ocio a las que no piensan renunciar (TV, deporte, etc) para incluirlas en los momentos de descanso en el estudio.
4. **Insistir en que deben estudiar todos los días, no dejando para los días previos a los exámenes el trabajo de todo el trimestre.** Estudiar todos los días y hacerlo a la misma hora hace que se convierta en un hábito que cueste menos hacerlo.
5. **En cada sesión de estudio, lo más adecuado es comenzar por alguna asignatura que no le resulte excesivamente difícil para ir “calentando motores”;** después, cuando ya están a pleno rendimiento, deben estudiar las asignaturas más complejas para ellos. Al final, cuando la fatiga comienza a aparecer, volver a las asignaturas que les resultan más fáciles. Es necesario hacer descansos de 5 a 10 minutos cada hora aproximadamente en los que aprovecharán para relajarse un poco pero no para realizar una tarea que les desconcierte.
6. **En cada sesión de estudio deben incluir, además del estudio de nuevos contenidos, momentos para realizar breves repasos de lo que han estudiado los días previos y evitar que la curva del olvido haga su aparición.** Esta curva nos indica que cuando se ha memorizado algo, el mayor olvido se produce en los primeros momentos de la memorización. Por ello, conviene que tras aprenderse un tema, realicen repasos visuales y breves en los primeros momentos (ej.: a los 5 minutos, a la hora, al día siguiente, a los tres días, a la semana y al mes). Dichos repasos no deben llevarles más de 5 minutos.



## El estudio de las asignaturas

LETRAS Y CIENCIAS NATURALES	CIENCIAS E IDIOMAS
Leer y comprender la materia de estudio	Comprobar que tenemos correctamente recogidos los apuntes y corregidos los ejercicios
Subrayar las ideas principales	
Hacer esquemas de lo subrayado	Estudiar la parte teórica de las asignaturas siguiendo las pautas descritas en el cuadro anexo
Memorizar lo esquematizado	

FUENTE: Cuadernos de Orientación de Bachillerato y Ciclos Formativos de Grado Superior. Anexo para las Familias. Editado por APOCLAM (2010).

## Para saber más

GONZÁLEZ VINAGRE, A. (2007): **Técnicas de estudio para adolescentes**. Madrid. Ed. CCS.

JIMÉNEZ ORTEGA, J. y GONZÁLEZ TORRES, J. (2005): **Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio. Bachillerato y Universidad**. Madrid. Ed. La Tierra Hoy.

**Técnicas de estudio para adolescentes, jóvenes y adultos**. Documento elaborado por Pedro López de Murillas, profesor de Educación Secundaria en el Colegio 'Amor Misericordioso' de Alfaro (La Rioja). El archivo completo se puede descargar en formato PDF desde la web del centro, [www.coami.com](http://www.coami.com), en el menú lateral **Departamentos >> Técnicas de estudio**