

# ¿Tienes que estudiar en verano?

Tienes asignaturas pendientes para septiembre y tendrás que estudiar estas vacaciones. El calor, la playa, los amigos, etc. son una tentación cuando hay que estudiar, pero hay remedio...

## ➤ Voluntad para estudiar y organizarse para sacar el máximo partido a tu tiempo

Para comenzar...

- Aparta de tu cabeza reproches, miedos, pensamientos negativos, lamentaciones, expectativas, ... Evita estas ideas irracionales que anticipan un resultado y céntrate en lo que puedes hacer AHORA.
- Cuentas con dos meses para el trabajo. ¡APROVECHALOS! Es necesario que te organices.
- Asegúrate de recopilar toda la información y material que necesites.
- Residir en un lugar de verano, poco apropiado para el estudio en el que los demás descansan y se divierten, puede no favorecer tus hábitos. BUSCA ALTERNATIVAS, otros estudiantes para estudiar, salas de estudio apropiadas, ...
- Medita sobre los errores cometidos y ¡HAZ ALGO DISTINTO! Atiende al tipo de examen al que te enfrentas y a las dificultades que tuviste para aprobar las asignaturas.



## ➤ Cuida de tu salud

- Cuida tu alimentación para tener un buen rendimiento y funcionamiento de tu memoria. Dieta equilibrada, tres comidas diarias e hidrátate (1.5 ó 2 litros de agua al día).

- Descansa, relájate, oye música cuando lo necesites, no esperes a que el cansancio se convierta en agotamiento. Pero no estudies con música, divides tu atención.
- Dedicar al menos 3 horas al día con sus descansos, es mejor que darse grandes palizas y siempre en el mismo momento del día.

### ➤ Elige un buen lugar para estudiar

- Combate el calor para aumentar tu concentración. Mantén la habitación ventilada, intenta estudiar a primera hora de la mañana o por la noche.
- Antes de ponerte a estudiar prepara todas las cosas que preveas necesarias, así no tendrás que levantarte constantemente. Pero procura tener sólo lo que necesitas para el estudio; evita las distracciones.
- Ponte cómodo/a para estudiar, postura relajada, ropa floja y cómoda, buena luz.

### ➤ Organízate

- Empieza a trabajar por las áreas que consideres de dificultad media, sigue con las difíciles y acaba por las fáciles. Comienza a estudiar con un vistazo general de los temas para tener una idea de lo que tienes que estudiar.
- Organiza tu tiempo, haz tu horario. Fragmenta en pequeños objetivos concretos y delimitados en el tiempo, que puedas ir tachando de tu lista de tareas conforme los cumplas. No tienes que olvidar incluir los descansos y el ocio.
- Al acabar la sesión de estudio, dedica cada día 15 o 20 minutos a repasar todo lo que has visto, a tratar de recordar lo estudiado, a volver a leer lo que no quedó claro... De esta manera iremos preparando el camino para que cuando se acerquen los exámenes, podamos dedicarnos a dar el repaso final y a memorizar.

### ➤ Establece una rutina

- No te quedes solo/a en casa. Puede aumentar tu sensación de agobio. Puedes ir a la biblioteca, es un lugar que fomenta la concentración y te sentirás acompañado/a.
- Respeta el tiempo de estudio. Acuerda con tu familia, amigos y pareja que no te interrumpan y decide las horas para quedar con ellos.
- Cada persona es diferente y hay quien se concentra mucho mejor por las mañanas y quien por las tardes / noches. Busca esas horas más productivas y exprímelas al máximo.

### ➤ No te olvides del OCIO, disfruta también del verano.

Si te organizas bien hay tiempo para todo. Se puede disfrutar también del sol, de los amigos, de la playa, la piscina, y de todo lo que ofrece esta época del año.

Piensa en los exámenes de septiembre como una nueva oportunidad para aprender. ¡Mucho ánimo! ¡No te rindas!<sup>i</sup>

---

<sup>i</sup> Estas propuestas son orientativas y no se pueden sustituir por una consulta individual con un especialista.

Si quieres recibir más orientaciones o consejos sobre las temáticas tratadas u otras materias de tu interés, puedes ponerte en contacto con el SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y PEDAGÓGICA (SAP), dirigiéndote a la Facultad de Ciencias de la Educación (Campus de Puerto Real), llamando al 956 01 67 96 o por e-mail. [sap@uca.es](mailto:sap@uca.es) (se ruega correo institucional).