

Sábado

idealdigital

Registro

Hemeroteca

BUSCAR

en idea

PORTADA ÚLTIMA HORA ECONOMÍA DEPORTES OCIO PARTICIPACIÓN SERVICIOS CLASIFI

[SECCIONES]**Última hora**

Granada

Costa

Vivir

Lo más leído

Imágenes del día

Más secciones

[MULTIMEDIA]

Vídeos TeleIdeal

Video Noticias

Clip Musicales

Punto Radio

[INTERACTIVO]

Objetivo Granada

Foto denuncias

Blogs

Foros

Chats

[CANALES]**Hoy Cinema****Hoy Inversión****Hoy Motor**

Hoy Tecnología

IndyRock

Waste Ecología

Eurosport

Canal Moda

[SUPLEMENTOS]

Deporte Base

Expectativas

Inmobiliario

LaguíaTV

Hoy Mujer

XLSemanal

[SERVICIOS]**LOCAL****GRANADA****Los exámenes que ponen enfermos a los alumnos****Una correcta aplicación de las técnicas y hábitos de estudio garantiza la superación de la prueba y evita vómitos y llantos**

UN buen hábito de estudio y unas buenas técnicas son sinónimo de éxito. Lo negativo es que un altísimo porcentaje de estudiantes no tiene ese hábito y desconoce esas técnicas. Tienen ese problema los alumnos de instituto, los universitarios y también algunos opositores. Hay quienes directamente no estudian y quienes creen que están estudiando, pero en realidad no es así. En los próximos meses -mayo, junio y julio- miles de estudiantes se enfrentarán a duras pruebas y se jugarán el curso. Aún no es tarde para aprender correctamente esas pautas y adquirir una rutina que permita sino tener un éxito total si aprobar el mayor número de asignaturas.

Desde el Gabinete Psicopedagógico de la **Universidad de Granada** (UGR), que atiende las dudas y enseña a aprender a bachilleres, universitarios y opositores, recuerdan que cuando hay que apuntarse a talleres y organizarse es en septiembre, «pero aún no es tarde». En el citado servicio destacan once estrategias para desarrollar el hábito de estudio: Hacer una lectura completa del material, leer y hacer una lista de preguntas de lo que no se entiende, trabajar con un tutor... -el listado completo en la ficha adjunta-. Al mismo tiempo, evidencian lo importante que es organizar bien el tiempo así como desarrollar una serie de pautas antes, durante y después de las pruebas.

Sagrario López Ortega, psicóloga del Psicopedagógico, explica que la clave está en cómo se trabaja antes del examen. Alerta de que hay pocos alumnos que sepan estudiar. En esta línea, resalta que hay estudiantes que entiende que lo que están haciendo es estudiar, pero «no es así».

Con y sin dolor

No pocos alumnos no sólo se ponen de los nervios con los exámenes sino que también padecen vómitos, diarreas, llantos, tristeza... Derivado en muchas ocasiones de que creen que están estudiando bien y al final no son capaces de presentarse al examen y si lo hacen suspenden.

Sagrario López indica que lo que falla en muchos de estos casos es que se aplica el «estudio que no duele». Para tener éxito hay que aplicar también el que «duele». Traducido esto significa que no sólo sirve con subrayar, hacer esquemas... hay que memorizar y repasar poco a poco y no dejarlo para el último momento.

Los alumnos que sólo preparan la materia para estudiar y no desarrollan un aprendizaje progresivo van a tener después problemas. «El estudio con dolor -memorizar, repasar...- es suficiente con poco tiempo, por ejemplo una hora diaria», anota Sagrario López, que imparte cada curso diferentes talleres de



LOS CONSEJOS. Fijar un horario y un lugar para estudiar cada día. En la UGR hay varias salas. /IDEAL

Publicidad



TUJ

pro

::F

ESF

Gra

Fra

Sal

20C

XX

20C

XX

Infoempleo[SacaCasa !\[\]\(99f58673407353e96a019fbca558fd72_img.jpg\)](#)**Tus Anuncios**[Horóscopo](#)[Descargas | **PDF**](#)[Tus anuncios](#)[Coches Ocasión](#)[Pág. Blancas](#)[Pág. Amarillas](#)[Postales](#)[Masters](#)

técnicas y hábitos y atiende a decenas de alumnos con problemas en el estudio.

En esta línea, la experta hace hincapié en la importancia de la progresividad y de ir poco a poco avanzando.

«Es como una carrera de fondo en la que uno se prepara físicamente, aquí hay que hacerlo para conseguir fondo a nivel intelectual». Una vez que el alumno sea capaz de seguir unas pautas y desarrollar día a día su trabajo, también debe recordar que debe cuidar el sueño, la alimentación, no abusar de las sustancias excitantes y compaginar el estudio con el ocio.

Las guías con pautas para ser buen estudiante se pueden pedir en el Gabinete Psicopedagógico. Todavía se puede salvar el año.

[Subir](#)**[Y ADEMÁS]**[Agricultura](#)**Canal-SI**[Ciclismo](#)[Esquí](#)[Infantil](#)[Libros](#)[Amistad](#)[Juegos](#)[Sudoku](#)

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)
Tfno_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master de Periodismo](#) | [Club Lector 10](#) | [Visitas a Ideal](#)