

ORGANIZACIÓN, PLANIFICACIÓN Y MÉTODO DE ESTUDIO

Bachillerato · Resumen de la Guía de Asistencia al Estudio

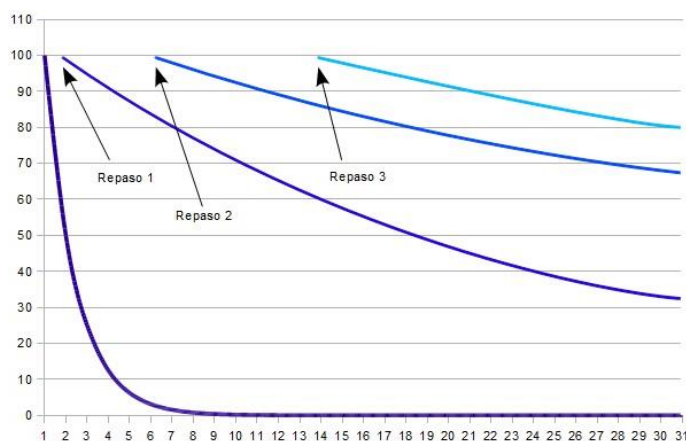
1. Organiza tu lugar y tu tiempo de estudio

- **Lugar fijo:** siempre el mismo lugar, con buena luz, sin ruido y sin el móvil a la vista.
- **Bloques de trabajo:** 50 minutos de trabajo + 10 de descanso; mantén la misma franja horaria cada día para crear el hábito.
- **Planificación semanal:** cada domingo, revisa tus prioridades del curso, conviértelas en tareas concretas de la semana y arma un horario dejando huecos para imprevistos, descanso y ocio.

2. El método: los tres repasos

Según la curva del olvido de Ebbinghaus, sin repasar apenas recordamos un 5% de lo aprendido a los cinco días. El método se apoya en tres repasos espaciados:

- **Repaso 1 (diario):** cada tarde, antes de hacer tareas, repasa todo lo dado esa mañana en clase. Es el paso que traslada lo aprendido a la memoria a medio-largo plazo — nunca te lo saltes.
- **Repaso 2 (semanal):** un día del fin de semana, repaso general de todo el contenido visto durante la semana.
- **Repaso 3 (exámenes):** repaso más profundo de cara a exámenes; amplía tu horario de estudio en esas épocas para hacerle hueco.
- **Orden dentro de la sesión:** dentro de cada sesión, empieza por la asignatura de dificultad media, sigue con la más difícil y termina con la más fácil — así mantienes el nivel de activación óptimo para rendir (ley de Yerkes-Dodson).



Curva del olvido de Ebbinghaus: % recordado sin repaso, y con los repasos 1, 2 y 3 aplicados.

3. Técnicas para estudiar de forma activa

- **Lectura y subrayado:** lectura reflexiva y, después, subrayado — nunca más del 50% del texto; solo lo que tiene más significado (sustantivos, verbos, ideas clave).
- **Esquema o mapa conceptual:** organiza las ideas por jerarquía a partir de lo subrayado; no copies, piensa qué va dentro de qué.
- **Resumen:** con tus propias palabras, nunca copiando frases; máximo un tercio de la longitud del texto original.
- **Recuerdo activo:** cierra el libro y comprueba qué recuerdas sin mirar — el recuerdo activo consolida más que releer.

La motivación que de verdad funciona a largo plazo es la intrínseca: la curiosidad por aprender y la satisfacción de trabajar bien — no solo la nota. Este método es una ayuda; el factor más importante siempre eres tú.