

## ¿Por qué si estudio no saco mejores notas?

Si estudias el mismo tiempo que tus compañeros, pero suspendes o tus notas son peores, lee esto, puede que la solución sea más fácil de lo que imaginas.



Hay asignaturas que se atragantan. A todos nos pasa. Pero si tus notas son más bajas que las de tus compañeros, aunque tú te esfuerzas el doble que ellos, es posible que empieces a dudar de tus propias capacidades y que te desanimes. En la mayoría de los casos no es un problema de falta de inteligencia, capacidad o memoria, sino de **falta de técnica**.

Es, por lo general, una cuestión de estudiar de forma poco eficaz, así que no te desanimes y te pongas a culpar al universo, o a una maldición ancestral: **mejorar el rendimiento y, por lo tanto, las notas, tiene solución si corriges algunos malos hábitos**.

- **Evita las distracciones.** Lo primero que debes evitar mientras estudias son las distracciones. Cierra el Instagram, deja el móvil en otra habitación, no pongas música y busca un lugar de estudio adecuado. Si tu idea de una jornada de estudio es tirarte en la cama a leer los apuntes por encima mientras suena una lista de reproducción con tus temas favoritos y tus hermanos se gritan, ¿de verdad te extraña sacar malas notas? Si tienes que estudiar, hazlo, no pierdas el tiempo intentándolo al final te habrás aburrido un montón para nada.
- **Crea un espacio adecuado.** Otro error típico es estudiar en lugares que no están adaptados para el estudio. Mesas bajas, sillas incómodas, poca luz... Si quieres mejorar tus notas, es necesario crear un espacio agradable, donde puedas aislarte y concentrarte, colgar tus esquemas en la pared, tener espacio para cada asignatura, etc. Adáptalo a tus necesidades cambiando un corcho de la pared, poniendo una buena

mesa, archivadores para tener cada cosa en su sitio y, por favor, elige una buena silla que no te destruya la espalda.

- **Mejor NO lo dejes para el final.** Si hay un error típico es este: dejarlo todo para el último momento y luego pegarnos panzadas a estudiar de doce horas sin levantar la vista de los libros. Si no te organizas y estudias un poquito cada día, lo llevas claro. El cerebro tiene límites y cuando, además, coinciden los exámenes muy pegados, es probable que acabes con un cacao mental que se refleje en las notas. Si quieres ser un buen estudiante, recuerda repasar al menos cinco días a la semana lo que has visto en clase.
- **Mala organización.** Otro de los errores comunes es organizarse mal, no planificar el tiempo que requiere cada asignatura, no tener al día los apuntes, no saber en qué día vivimos... ¿Solución? Cómprate una agenda y cuelga un calendario de la pared de tu cuarto donde puedas señalar las fechas de entrega de trabajos o exámenes. Planifica el tiempo que necesitarás para cada materia en plan pesimista, es decir, nada de «*esta está tirada y me la aprendo en dos días*», sino más bien lo contrario: calcula el tiempo necesario para terminar un trabajo contando con que seguro que surgirán problemas. Así, si todo sale bien, lo tendrás listo antes, pero si falla algo, no habrá problemas con la fecha de entrega.
- **Que nunca falte material.** Libros, apuntes, lecturas obligatorias..., lo debe tener todo y mucho antes de que llegue el momento de preparar los exámenes. Es imprescindible para que puedas hacer tu trabajo diario y que no te veas al final con demasiados textos para leer con los que no contabas o con los apuntes incompletos.
- **Prueba otras técnicas de estudio.** Puede que la técnica que usas no te funcione bien. Sería un error no probar con otras distintas si las habituales no te funcionan como se debe. Lógicamente esto no nos funciona a todos y además es la más dura de todas, es decir: requiere más esfuerzo y más tiempo que otras. Prueba con reglas nemotécnicas para memorizar, con mapas mentales, con asociaciones de ideas para fijar conceptos, con tus propias pruebas, fichas... Tienes mucho para elegir.

Y sobre todo NUNCA tires la toalla.

**M.<sup>a</sup> Inés Alonso del Rey**

**Orientadora IESO Puente de Domingo Flórez**