



TÉCNICAS DE ESTUDIO

INTRODUCCIÓN

A la hora de enfrentarse a realizar un curso de técnica de estudio, lo primero que se pretende es que el alumno sea consciente de lo que se le va a pedir y, fundamentalmente que conozca su realidad para que, a partir de ahí, pueda trabajar y así mejorar día a día.

Para ello, lo más idóneo es que al principio, el alumno pueda contestar con la MAYOR SINCERIDAD POSIBLE las siguientes cuestiones:

1. ¿Quiero estudiar?
2. ¿Me gusta estudiar?
3. ¿Conozco el grado de dificultad que requieren los estudios de Bachillerato?
4. ¿Estudio todos los días?
5. ¿Cuántas horas estudio?
6. ¿Cuándo estudio, hago primero los deberes?
7. ¿Estudio siempre a la misma hora?
8. ¿Estudio siempre en el mismo sitio?
9. ¿Con cuánto tiempo preparo un examen?
10. ¿Conozco los factores que influyen en el estudio?
11. ¿Cuántas horas duermo todos los días?
12. ¿Me alimento correctamente todos los días?
13. ¿Tengo claro lo que dura un curso de Bachillerato?
14. ¿Conozco realmente el tiempo que tengo que emplear en el estudio para poder alcanzar el objetivo?

Todas estas preguntas, que se hacen con el objetivo de que el alumno conozca lo mejor posible la realidad, se van a ir contestando a continuación.

2. FACTORES INTERNOS:

A la hora de estudiar, en todo momento debemos tener claro que nuestro cuerpo no es una "máquina", que la programemos y funcione al máximo durante un tiempo. Hay que tener claro que hay que prepararlo para que se encuentre en unas condiciones óptimas a la hora de estudiar.

Por ello, tenemos que tener claro cuestiones como las siguientes:

- Descansar lo conveniente. Mínimo ocho horas diarias.
- Intentar coger una rutina, es decir, procurar que las actividades a realizar sean a la misma hora, para crear en nuestro organismo un HÁBITO.
- Comer correctamente y a la misma hora todos los días.



19001076.ies@edu.jccm.es

- Combinar tiempos de trabajo con tiempo libre, siempre que en todo momento se hayan cumplido los objetivos marcados. PARA GANARSE EL TIEMPO LIBRE, ANTES HA HABIDO QUE REALIZAR UN TRABAJO.

3. FACTORES AMBIENTALES:

Dentro de estos factores, va a ser clave el lugar de estudio.

- A. LUGAR DE ESTUDIO: El lugar de estudio se refiere a las condiciones físicas en que se desarrolla el trabajo intelectual del estudio, tales como el mobiliario, la luz, la temperatura, la ventilación, etc. Las características que debe presentar el lugar de estudio deben ser las siguientes:
 - B. • Tranquilo: No debe ser un lugar de paso. Lo mejor es que el estudiante tenga un lugar para el estudio, y este debe ser SIEMPRE EL MISMO, PARA QUE ASÍ INFLUYA POSITIVAMENTE EN LA CONCENTRACIÓN.
 - C. • Bien iluminado: Normalmente la luz deberá venir de la izquierda si somos diestros y de la derecha si somos zurdos. Hay que evitar que la luz (lámpara o ventana) venga del techo o por detrás, ya que esto provoca sombras, haciendo que los ojos se cansen más rápidamente. Siempre que se pueda, hay que trabajar con luz natural. Si no es así, si es posible, se debe hacer con lámparas de color azul, especiales para leer. 5
 - D. • Temperatura adecuada: Para que un alumno se pueda concentrar con mayor facilidad, el lugar de estudio debe estar BIEN VENTILADO y con una TEMPERATURA ADECUADA, que rondan los 16 – 22 grados.
 - E. • Funcional: La habitación debe ser el lugar de estudio. Por ello, a la hora de empezar a estudiar, el alumno se debe programar para saber lo que va a utilizar y lo que no, y así evitar que continuamente se esté levantando a coger algún material.
 - F. Mobiliario adecuado: Para que un alumno pueda estudiar correctamente, es básico que tanto la mesa como la silla sean adecuadas. Por ello, deben presentar las siguientes características:
 - G. La mesa debe ser segura plana y amplia, que permita tener encima varias cosas a la vez para no necesitar levantarse continuamente. Debe estar adaptada al desarrollo fisiológico del estudiante. Se considera que es adecuado cuando estando sentado, queda a la altura del estómago o codo. Por tanto, no



es aconsejable estudiar ni de pie ni tumbado en la cama de la habitación, como muchas veces ocurre.

H. La silla SIEMPRE debe tener respaldo, y una altura que haga que los pies lleguen al suelo, sin que se levanten las rodillas. El mobiliario debe posibilitar una postura correcta: espalda recta y apoyada en el respaldo, los pies en el suelo, los brazos en la mesa y la cabeza ligeramente inclinada sobre el libro a una distancia que no debe ser inferior a 25cm. para no perjudicar la vista, ni excesivamente alejada.

- I. B. PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO: Contar con un plan de estudio no es un obstáculo para la realización de planes, pues éstos deben ser flexibles y adaptados a cada circunstancia concreta. En todo momento, el estudiante debe saber cuáles son sus prioridades personales. Si estas son el estudio, tiene que tener muy claro que antes de hacer otras actividades (deporte, música, idiomas, etc.) debe estudiar. Cuándo estudiar: El ESTUDIO DEBE SER DIARIO (entre semana) y realizarse siempre a la misma hora, para crear un HÁBITO.

Cómo distribuir el tiempo de una sesión de estudio, aunque depende del curso que realice.

Comenzar con asignaturas de dificultad media	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso de 5 minutos	
Continuar con asignaturas de Alta Dificultad, ya que es cuando se está más concentrado.	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso de 10 minutos	
Terminar con asignaturas de dificultad baja	1 hora

4. TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN:

A día de hoy, existen muchas técnicas de memorización que ayudan a la hora de estudiar.

A continuación, se exponen las siguientes:

- **ORGANIZAR:** El primer recurso para memorizar es la organización del material que se desea asimilar. Si hay que memorizar una gran cantidad de datos es importante dividirlos en grupos reducidos. Estos grupos se pueden formar atendiendo a alguna relación que exista entre dichos datos.
- **GRABACIÓN:** Se trata de leer con mucha atención las líneas de texto (NO MÁS DE CUATRO) que se quieren memorizar e intentar repetirlas, tras unos segundos de espera. Si en el



primer momento no se recuerda perfectamente, se vuelve a leer con la máxima concentración. Si se falla, en una palabra, clave, se repite varias veces mentalmente y se vuelve a intentar. Esta técnica sirve para textos que se deben recordar con exactitud como pueden ser algunas DEFINICIONES. Es más eficaz hacer la lectura en voz alta y con énfasis en algunas palabras. A veces, como ejemplo, andar mientras se lee y se repasa aumenta la eficacia de esta técnica. Los alumnos que tienen buena memoria auditiva, o que son más eficaces por vía auditiva que visual, es conveniente que graben la lectura y se escuche antes de iniciar la repetición. Si la lectura es muy deficiente, se lo puede grabar otra persona y que él lo lea oyendo la grabación

- **ACRÓSTICOS:** Un acróstico es una palabra inventada y sin significado que se forma con las iniciales de una serie de conceptos que nos interesa recordar. Por ejemplo, la palabra PASERR (que no tiene significado), se obtiene de nombrar una serie de características en las técnicas de estudio como:

- Prelectura

- Anotaciones marginales.

- Subrayado

- Esquemas

- Revisión

- Repaso

- **PARAFRASEADO:** Para memorizar textos o resúmenes algo extensos de forma no literal, se lee el texto, y se reproduce con otras palabras. Se puede intentar incluso traducir al lenguaje cotidiano, si es posible, los términos más complicados. Así se logra memorizar una serie de ideas y a la vez se interiorizan las relaciones existentes entre ellas.

- **TÉCNICA DE FICHERO:** Hace más ameno y ordenado el acto repetitivo que supone recordar una serie numerosa de datos aislados (fórmulas, vocabulario, fechas...). Se deben dar los pasos siguientes:

1. Escribir en un lado de una ficha la pregunta, y en el dorso, la respuesta, hasta obtener un montón de fichas.

2. Se coge la primera ficha, se lee la pregunta y se intenta recordar la respuesta. Si se acierta, se pasa la ficha a otro montón; si se falla, se mira la respuesta y se coloca al final del primer montón.



3. Cuando se llega de nuevo a la primera ficha "no sabida", se toma el segundo montón y se comprueba que se saben bien todas, si se ha olvidado alguna se pasa al primer montón.

4. Se vuelve al primer montón y se continúa el proceso por el paso 2.

- DIBUJAR EL TEXTO; expresar las ideas principales mediante dibujos.

5.EL PROCESO DE ESTUDIO: EL MÉTODO P.A.S.E.R.R.

A la hora de estudiar DIARIAMENTE, el alumno puede emplear distintos

modos de estudiar y afianzar las asignaturas.

Para ello, a continuación, se presenta un método el cuál es eficaz en el

aprendizaje de los estudiantes.

Este método consta de seis apartados:

1. Prelectura.
2. Anotaciones Marginales.
3. Subrayado.
4. Esquemas – cuadro sinóptico – resumen – mapa conceptual.
5. Revisión.
6. Repetición activa.

1. PRELECTURA:

El objetivo de este primer paso es conseguir una especie de preparación de la mente antes de entrar de lleno en el estudio pormenorizado. Es muy importante no saltarse este paso, ya que ayuda a la concentración.

En este primer paso, no se trata de leer todo el tema, sino de dar una ojeada por encima, pues el objetivo es obtener una visión global del tema y ver si el estudiante ya tiene conocimientos anteriores de ese tema.

No se trata de analizar todo en profundidad, sino captar la idea general, ver de qué tema se trata y los aspectos en que se desglosa el desarrollo del mismo.

Por tanto, lo que sí se debe leer es: el título, los subtítulos de los apartados, las palabras destacadas en negrita o cursiva y, los gráficos o fotos.

Si el tema no queda perfectamente delimitado o aclarado, no importa porque es el objetivo del siguiente apartado.

2. ANOTACIONES MARGINALES:

Una vez realizada la prelectura, se trata de analizar la estructura del texto y captar las ideas principales que se desarrollan. Las características de este segundo paso son:

- Es la primera lectura completa del tema.



19001076.ies@edu.jccm.es

Debe realizarse teniendo en cuenta la idea general captada al realizar la prelectura. Es una lectura rápida y comprensiva a la vez, realizada en silencio.

- Es el momento adecuado para aclarar todas las dudas que surjan,

preguntando al profesor, consultando el diccionario, enciclopedias, libros de texto, etc.

Para realizar este proceso se han de seguir las siguientes pautas:

- Leer párrafo por párrafo. Generalmente cada uno contiene una sola idea principal, aunque hay párrafos que tienen más de una o incluso ninguna.

- Al leer contestar a este tipo de preguntas: ¿Cuál es la idea que desarrolla?

- La respuesta a esta pregunta, se debe poner en el margen izquierdo o derecho del párrafo correspondiente. (por eso este apartado se llama

ANOTACIONES MARGINALES).

- Utilizar en estas anotaciones palabras que sean más fácil de comprender que las que aparecen en el libro, utiliza sinónimos.

3. SUBRAYADO:

El objetivo de esta fase del proceso de estudio es localizar las palabras o frases que contienen la información básica o fundamental del tema, sin las cuales no es posible aprender la materia:

Las características que debe presentar un subrayado son:

- Es la segunda lectura completa del tema. Hay que insistir en este punto porque se tiende a subrayar ya en la primera lectura y no conviene hacerlo.

- Al subrayar deben tenerse en cuenta las ANOTACIONES MARGINALES. Es más, el subrayado es la respuesta a esas anotaciones.

¿Qué es lo que hay que subrayar?

- Tender a subrayar únicamente palabras aisladas y ocasionalmente

frases, lo más breves posibles.

- Estas palabras o frases deben ser claves para la COMPRENSIÓN del tema en estudio.

- Deben tener sentido por sí mismas.

- La mayor parte de las palabras subrayadas serán nombres o sustantivos.

- Es importante ir jerarquizando a la hora de subrayar, como por ejemplo del siguiente

_ IDEA GENERAL: En un recuadro.

_ IDEA PRINCIPAL: En un círculo.

_ IDEAS SECUNDARIAS: Subrayado con dos líneas.

Lo más idóneo es, si se tienen bolígrafos de colores, utilizar, por ejemplo, el rojo para las ideas principales, el negro para las secundarias, etc.

Ventajas del subrayado:



19001076.ies@edu.jccm.es

- Hace que el estudio sea más activo y agradable.
- Facilita la concentración al estudiar.
- Fomenta la comprensión de lo estudiado.
- Deja "en bandeja" la realización del paso siguiente, sea éste la realización de esquemas, resúmenes o mapas conceptuales.
- Desarrolla funciones mentales de análisis, observación y jerarquización, implicadas en el proceso descrito.

4. ESQUEMAS

En esta fase, además de los esquemas se pueden trabajar mapas conceptuales o resúmenes, que más tarde se explicarán. El objetivo es obtener una visión de conjunto del tema, global y concreta a la vez, reconstruyendo el esqueleto del mismo. Las características que debe presentar un esquema son:

- Ser claro. Debe "entrar por los ojos", captarse de un solo golpe de vista.

Para ello:

- _ Dejar amplios márgenes.
- _ Utilizar solo palabras clave; ocasionalmente frases.
- _ Jerarquizar las ideas, básicamente por su colocación, aunque también se puede recurrir al tamaño de letras, color, subrayado, etc.

- Estar archivado:

- _ Cada materia debe realizarse en el mismo tipo de papel, normalmente en folios blancos.
- _ Almacenarlo ordenadamente en carpetas. EL ORDEN VA A SER CLAVE PARA PODER ESTUDIAR.

La realización del esquema es muy sencilla; sólo hay que tener en cuenta:

- _ Que el armazón del esquema nos lo dan las anotaciones marginales, y se completa con las palabras subrayadas, que no tienen que ser necesariamente todas, ni registrarse en el esquema tal cual vienen en el texto.

- _ Se trata de ir colocando progresiva y jerárquicamente las palabras más importantes subrayadas, coincidiendo las que conllevan ideas del mismo orden a la misma altura o distancia del margen.

Un ejemplo tipo es el siguiente:

- _ IDEA GENERAL
- o IDEA PRINCIPAL 1.
- _ IDEA SECUNDARIA 1.
- _ DETALLE 1.
- _ DETALLE 2.
- _ IDEA SECUNDARIA 2.
- _ IDEA SECUNDARIA 3.
- _ DETALLE 1.
- _ DETALLE 2.



_ DETALLE 3

IDEA GENERAL: Título o apartados generales.

IDEA PRINCIPAL: Títulos de preguntas o ideas importantes...

IDEAS SECUNDARIAS: Partes de un párrafo, clasificaciones.

DETALLES: Ejemplos, aclaraciones.

Las ventajas de la elaboración del esquema son:

- Desarrolla la capacidad de síntesis.
- Fomenta el estudio activo, más elaborado y personal.
- Evita la simple memorización al posibilitar un estudio más profundo de los temas.
- Fomenta el APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.
- Facilita el recuerdo, pues es la mejor base para repasos posteriores.

5. REVISIÓN:

El objetivo es comprobar si en el esquema no se ha omitido nada, o si por el

contrario, se han colocado detalles innecesarios.

La revisión consiste en una lectura de control en la que el estudiante

contrasta el esquema con el libro.

Se trata de depurar el esquema para dejarlo completamente claro.

La ventaja de la revisión es asegurar no olvidar detalles importantes.

6. REPETICIÓN ACTIVA:

Objetivo:

- Reconstruir el tema a partir de las palabras clave.

Características:

- Se trata de intentar preguntarse y responderse a sí mismo sobre el contenido del tema en base al esquema elaborado. Es decir, si anteriormente se ha de analizar un texto y sintetizarlo en un esquema; ahora, el alumno analiza los conocimientos que posee del tema, a partir del esquema.

Cómo hacerlo:

- El alumno ha de verbalizar el tema como si se lo estuviese explicando a un compañero o exponiéndolo en clase. Otra posibilidad es escribirlo como si se lo estuviesen preguntando en un examen de clase.

La repetición activa tiene la ventaja de que a la hora de decir el tema, se expresa con las propias palabras.

Este método no se puede trabajar una semana antes de los exámenes. Se debe hacer desde el PRINCIPIO DE CADA EVALUACIÓN, DIARIAMENTE, siendo vital el estar ATENTO EN CLASE, ya que esto hará que a la hora de iniciar este método, se conozca el tema a tratar.