

TÉCNICAS DE ESTUDIO



IES Brianda de Mendoza



Castilla-La Mancha

¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO?

Técnicas de estudio para el éxito académico

Importancia



Potencian el **aprendizaje efectivo** y la **retección de información**.



Métodos claves

- Organizar el tiempo.
- Toma de apuntes estructurados.
- Resúmenes y esquemas.
- Practicar de forma regular.



Desarrollo de:

- Habilidades de concentración.
- Gestión del estrés.

Se deben **adaptar** las técnicas a las preferencias y **necesidades individuales**.

Invertir **tiempo** y **esfuerzo** en generar unas técnicas tiene un valor incalculable para el **éxito académico**.

INTRODUCCIÓN

Es importante que el alumno se pregunte y responda con sinceridad :



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. ¿Cuando 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 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 para alcanzar mi objetivo?

Estas preguntas te permitirán conocer mejor tu realidad

¿QUÉ DEBEMOS DE TENER CLARO?

Nuestro cuerpo no es una “máquina”

Hay que preparar y buscar las **condiciones óptimas**

- Comer saludable.
- Hay tiempo de estudio y tiempo de descanso.--> Para esto **Marca unos objetivos** y cuando los logres **DESCANSA**.

- Descansar mínimo 8 horas diarias.
- Tener una rutina, actividades en las mismas horas --> **Generar un Hábito**



FACTORES AMBIENTALES

● **Tranquilo:** siempre en el mismo sitio.

● **Bien iluminado:** Si eres zurdo la luz debe venir de la derecha y si eres diestro la luz debera proceder de la izquierda.



Si no hay acceso a luz natural se podran usar lamparas de luz especial.



Evitar que la luz haga sombras y mejor si esta es natural.

● **Funcional:** la habitación debe ser lugar de estudio, prepara el material necesario antes de empezar asi evitaras distracciones.

I. Lugar de estudio:

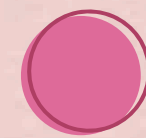
Son las condiciones físicas que permiten un desarrollo del trabajo intelectual



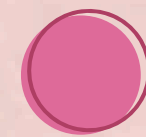
FACTORES AMBIENTALES

I. Lugar de estudio:

Son las condiciones físicas que permiten un desarrollo del trabajo intelectual



Temperatura adecuada: Lugar bien ventilado y temperatura de 16-22 grados.

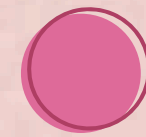


Mobiliario adecuado:

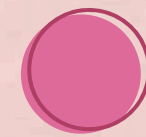
La mesa: plana y segura, a la altura de los codos. NO estudiar de pie, ni tumbado. **La Silla:** siempre con respaldo y los pies en el suelo.



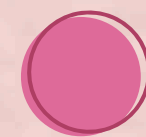
Un mobiliario adecuado y una distancia que no sea inferior a 25cm permitira que **cuidemos la postura y la vista.**



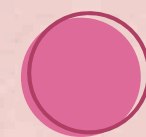
Flexibilidad: el plan debe adaptarse a cada situación.



Prioridades: Si el estudio es la prioridad, debe realizarse antes de otras actividades.



Constancia: estudiar DIARIAMENTE.



Hábito: Mantener un horario fijo para reforzar la disciplina.

II. Planificación del Estudio

Generar un plan adecuado.

TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN

A. Organizar

Primer recurso

Dividir la información en grupos pequeños y relacionados

Útil cuando hay que memorizar mucha información

B. Acrósticos

Crear palabras con las iniciales de conceptos clave

P.A.S.E.R.R.:

P: prelectura

A: anotaciones

S: subrayar.

E: esquema.

R: revisión

R: repaso

C. Técnica de Fichero

Usar tarjetas con preguntas y respuestas

1. Escribir en un lado de la ficha una pregunta y en el dorso la respuesta.
2. Leer la pregunta y recordar la respuesta:
Si aciertas, pasas la ficha a otro montón y si fallas la colocas debajo.
3. Al finalizar el montón, se revisa el de las acertadas. Si no recuerdas alguna bien colocala en el primer montón.
4. Repetir el proceso hasta memorizar todas las respuestas.

TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN

D. Grabación

Leer, repetir y escuchar grabaciones para recordar con precisión

Se trata de prestar mucha atención

Ir de poco en poco.

Un máximo de 4 líneas por repetición

Si fallas en una palabra (varias veces) la clave esta repetirla mentalmente

Útil para las **definiciones**

E. Parafraseado

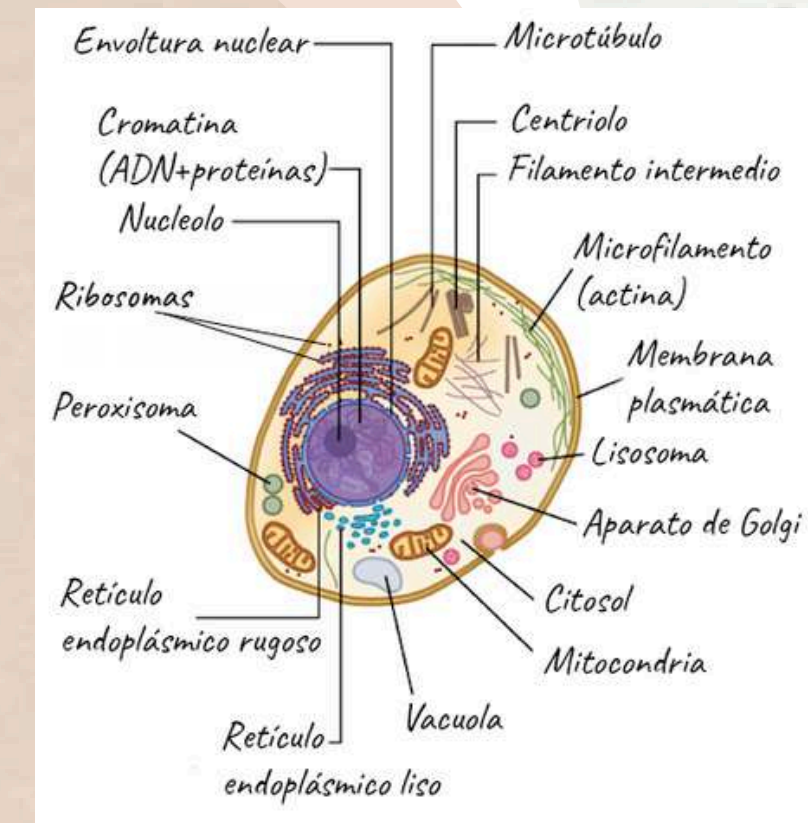
Explicar con palabras propias los apuntes para interiorizar ideas

Útil para memorizar textos y resúmenes extensos de forma no literal

Te permitira memorizar ideas e interiorizar la relación de estas

F. Dibujar el Texto

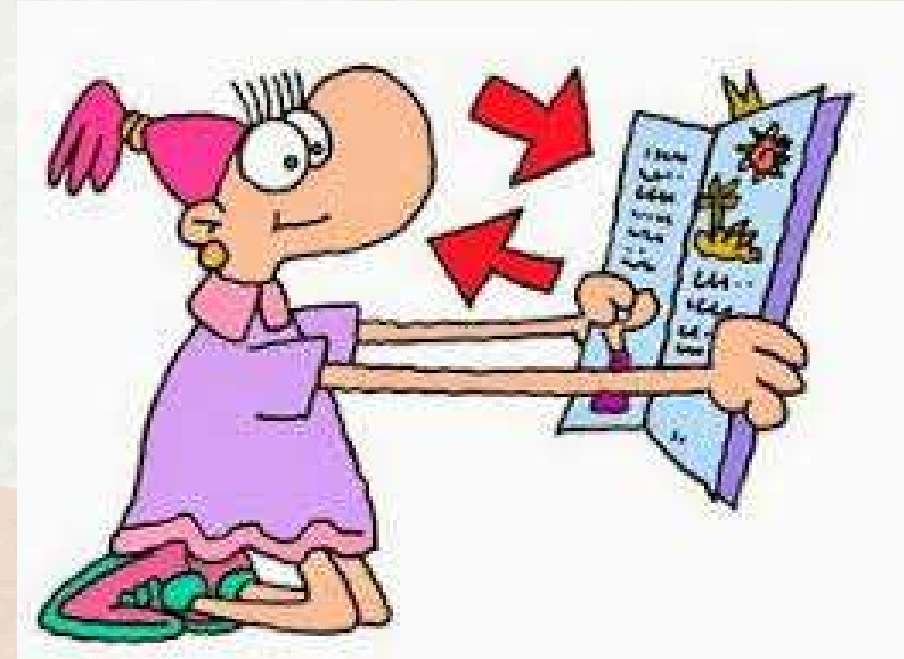
Representar ideas con imágenes/dibujos para facilitar el recuerdo



EL PROCESO DE ESTUDIO

1. Prelectura

- Permite generar una preparación de la mente.
- Te permite concentrarte y tener una visión global del tema.
- No hay que leerlo todo con detalle, hay que centrarse en títulos, subtítulos o palabras en negrita y cursiva.



El método P.A.S.E.R.R.:

P: prelectura.

A: anotaciones marginales.

S: subrayar.

E: esquema.

R: revisión.

R: repaso.

2. Anotaciones Marginales

Análisis del texto y captar ideas principales:

- Lectura completa (rápida y comprensiva)
- Preguntas dudas.
- Leer párrafo por párrafo.
- Preguntarse ¿Cuál es la idea del párrafo? y apuntar al margen del párrafo.
- Apuntarse las ideas con tus palabras

Pulsa botones verdes para ver anotaciones, subrayar

Organiza las ideas

Forma

Escamas

Aletas

Un resumen

ADAPTACIONES EXTERNAS AL MEDIO EN PECES

La adaptación más evidente de los peces es la forma de huso de su cuerpo. Esta forma alargada ofrece menos resistencia al movimiento en el agua (es hidrodinámica) y les permite desplazarse con facilidad. La piel de los peces óseos está cubierta por escamas superpuestas, que los protegen y facilita su desplazamiento en el agua.

Los peces, para avanzar en el agua, utilizan las aletas, que les impulsan y les permiten desplazarse o cambiar de dirección con rapidez cuando es necesario.

Buscar en diccionario

Cae en examen

Compara con disección

Comentarios

¡Aprender tipos de aletas!

Las tres adaptaciones están relacionadas con desplazamiento

idea principal

idea secundaria

dato importante

D Huso

E

X

EL PROCESO DE ESTUDIO

3. Subrayar:

Objetivo es localizar frases o palabras con información básica del tema.

- Hacerlo en la **segunda lectura** del tema.
- Basarse en las **anotaciones marginales**.
- Subrayar palabras **cortas y claves**.
- Deben tener sentido por sí solas.
- Principalmente **Sustantivos**.

Jerarquización del subrayado:

- Idea general: RECUADRO.
- Idea principal: CÍRCULO.
- Ideas secundarias: Subrayas con dos líneas.

Ventajas del subrayado:

- Activa el estudio y lo hace más dinámico.
- Mejora la concentración y la comprensión.
- Facilita la creación de esquemas, resúmenes y mapas conceptuales.
- Desarrollo de habilidades de análisis y observación.

El método P.A.S.E.R.R.:

P: prelectura.

A: anotaciones.

S: **subrayar**.

E: esquema.

R: revisión.

R: repaso.



EL PROCESO DE ESTUDIO

4. Esquemas

Objetivo es tener una visión clara y estructurada del tema.

Características de un buen esquema:

- **Claridad visual:** debe ser fácil de captar en un solo vistazo.
- **Organización:** dejar márgenes amplios, usar palabras **claves** y frases cortas.
- Jerarquizar con tamaño, color y disposición.
- Usar mismo papel, bolígrafos...
- Mantenerlo Ordenado y Guardado en carpetas.

Ventajas de los esquemas:

- Desarrolla la capacidad de **síntesis**.
- Fomenta un **aprendizaje activo y significativo**.
- Facilita el **recuerdo y la revisión**.

El método P.A.S.E.R.R.:

P: prelectura.

A: anotaciones.

S: subrayar.

E: **esquema**.

R: revisión.

R: repaso.

Ejemplo de Estructura del Esquema:

IDEA GENERAL (Título)

◆ IDEA PRINCIPAL 1

◆ IDEA SECUNDARIA 1

→ DETALLE 1

→ DETALLE 2

◆ IDEA SECUNDARIA 2

◆ IDEA SECUNDARIA 3

→ DETALLE 1

→ DETALLE 2

EL PROCESO DE ESTUDIO

5. Revisión

Objetivo comprobar que el esquema no omita información clave ni contiene detalles innecesarios.

Consiste:

- Lectura de control.
- Contrastar con el temario del libro.
- Conseguir un esquema depurado y completamente claro.

Ventaja: Hacer una buena revisión te asegurará que **no** te **olvides** de **detalles importantes**.

El método P.A.S.E.R.R.:

P: prelectura.

A: anotaciones.

S: subrayar.

E: esquema.

R: revisión.

R: repaso.



EL PROCESO DE ESTUDIO

6.Repetición Activa

Objetivo: reconstruir el tema utilizando palabras clave.

Características:

- Hacerse preguntas y responderse en basa al esquema elaborado.
- Explicar el tema en voz alta como si se lo contases a un amigo.
- Escribir sobre el tema como si fuera una respuesta de examen.

Ventajas de los esquemas:

- Desarrolla la capacidad de **síntesis**.
- Fomenta un **aprendizaje activo y significativo**.
- Facilita el **recuerdo y la revisión**.

El método P.A.S.E.R.R.:

P: prelectura.

A: anotaciones.

S: subrayar.

E: esquema.

R: revisión.

R: repaso.

El método P.A.S.E.R.R. no se puede empezar una semana antes de los exámenes.

Es importante tener un **trabajo diario** desde el inicio de cada evaluación y **estar atento en clase**.

