

Aprender a estudiar

- El estudio como un proceso.



EL ESTUDIO EN CASA.

- 1. Anticiparse a la exposición del tema.**
- 2. Leer el texto.**
- 3. Analizar los contenidos del tema.**
- 4. Sintetizar la información: esquema – resumen.**
- 5. Memorizar.**
- 6. Repasar de forma programada.**

Anticiparse a la exposición.

- Una condición importante para seguir y comprender una explicación es conocer anticipadamente qué tema y qué contenidos se van a desarrollar.
- Antes de la explicación de un nuevo tema, lee en el libro de texto, al menos, los títulos, la introducción, las conclusiones y toda la información gráfica, para conocer, de modo general, qué cuestiones se tratan y la complejidad de la materia.
- Así, es más fácil distinguir los aspectos importantes, tomar notas de lo esencial, resolver dudas...
- Mejora sustancialmente la atención durante la exposición y la comprensión de los temas desarrollados.

3. Analizar los contenidos del tema.

Para realizar un buen análisis del texto has de realizar las siguientes tareas:

- ✓ Buscar en los títulos del tema, en la introducción, en las ilustraciones qué aspectos del contenido general se abordan y qué sabes de ello.
- ✓ Leer rápidamente todo el texto para conocer el contenido general y los apartados del tema.
- ✓ Leer detalladamente cada apartado del tema, poner títulos a los párrafos y hacer anotaciones.
- ✓ Sólo después de analizar la información es posible distinguir y resaltar los aspectos más importantes **subrayándolos.**

4. Sintetizar la información.

Una información se comprende correctamente cuando se puede sintetizar y estructurar.

Sintetizar y organizar la información de un texto requiere aprender a expresar, oralmente y por escrito, de forma esquemática y resumida, las ideas principales, mostrando las relaciones entre ellas.

Los métodos más útiles para estructurar la información de un texto son los **esquemas y los resúmenes**.

ESQUEMA.

Representación gráfica, jerarquizada y simplificada de los contenidos más importantes y sus interrelaciones.

Un esquema siempre debe:

- ✓ Ir encabezado por el título del texto al que corresponde (tema o apartado).
- ✓ Contener toda la información importante.
- ✓ Elaborarse con frases concretas y cortas, empleando palabras clave.
- ✓ “En un solo golpe de vista” deben poder leerse todas las ideas y distinguirse cómo se estructuran.
- ✓ Realizarse en un único folio.

RESUMEN.

Síntesis de la información del texto ordenada y elaborada por escrito, de forma simple y concisa, y empleando las propias palabras.

Alternativa al esquema especialmente útil para entrenar los exámenes de desarrollo de tema cuando el profesor va a exigir una exposición comprensiva del mismo.

Un buen resumen exige comprensión, sólo puede hacerse después de localizar, seleccionar y organizar la información más relevante del texto.

Recomendaciones para hacer un resumen.

- Desarrolla cada concepto con sus argumentos en un solo párrafo.
- Incluye sólo los datos más ilustrativos de cada concepto.
- Incluye todos los términos o expresiones técnicas empleadas en el texto.
- Emplea frases cortas.
- Utiliza tu vocabulario para expresar las ideas.
- Las fórmulas, los principios, las leyes o las definiciones deben transcribirse literalmente.
- La extensión de un resumen no debe sobrepasar una tercera parte del texto original.

MEMORIZAR

Memorizar consiste básicamente en REPETIR.

- Analizar y sintetizar el texto.
- Utilizar el esquema para repetir las ideas principales. Repite esta información hasta que puedas recordarla y explicártela perfectamente a ti mismo.
- Recurrir al texto para fijar toda la información relevante que te permita explicar, argumentar y ejemplificar cada idea, pero sólo después de haber dado el paso segundo. Lee sobre el subrayado las ideas y los datos. Repite la información hasta que puedas desarrollar cada uno de los conceptos y cómo se relacionan.

RECUERDA: Para memorizar fija primero la estructura del tema (palabras claves), y Sólo después rellénala con las correspondientes ideas y datos. Para conseguirlo puedes Seguir este proceso: lee la palabra clave del esquema y repite el contenido que has Subrayado. Repite el proceso (generalmente 2 o 3 veces con cada párrafo) hasta que se Te quede. Sólo cuando hayas memorizado todo, coge el esquema y empieza a desarrollar El tema como si fueras un orador que únicamente necesita un pequeño índice para Desarrollar un discurso.

REPASAR DE FORMA PROGRAMADA

REALIZAR UN REPASO PROGRAMADO PARA REDUCIR EL OLVIDO:

- Al finalizar la sesión, repasa por primera vez los textos memorizados ese día. Repasa siempre sobre el esquema.
- Comienza cada sesión de estudio repasando los temas memorizados el día anterior.
- Repasa cada tema al cabo de una semana y también después de dos y tres semanas de memorizarlo por vez primera.
- Recuerda programar y anotar en tu diario los repasos de los temas estudiados.

El repaso bien hecho no necesita de una relectura del texto, sino que ha de hacerse directamente tomando como única apoyatura la síntesis (esquema) que se haya realizado del tema. Mirando el esquema se debe ser capaz de repasar el tema. Cuando olvidemos alguna idea, tendremos que detenernos en ella y “repetirla de nuevo”.

COMPRENSIÓN Y MEMORIZACIÓN

Una misma información podemos fijarla de forma mecánica o de forma comprensiva. Por ejemplo, un número de teléfono podemos memorizarlo repitiéndolo mecánicamente hasta recordarlo, o bien memorizarlo de forma significativa relacionando las cifras con valores o fechas que uno recuerde bien.

En el estudio, la **memorización debe asociarse siempre a la comprensión.**

Comprender supone adquirir y recordar un concepto. Pero toda información comprendida y no memorizada se olvida. **Para retener cualquier información es necesario memorizar.**

La comprensión y la memorización son indisociables en el proceso de aprendizaje y del estudio. Estudiar de forma comprensiva, estableciendo relaciones entre las ideas y con los conocimientos disponibles, mejora la memorización y facilita el recuerdo de lo adquirido.

El paso del recuerdo inmediato al recuerdo duradero depende de que la información se repita el tiempo suficiente para facilitar que se organice e integre con la ya almacenada.

Estrategias para mejorar la retención y recuperación de la información.

1. Cuanto más se elabora un texto más información se adquiere, más se interrelaciona e integra con otros conocimientos, y se establecen más claves para recuperar con facilidad lo adquirido.
2. Repetir la información. Se deben repetir los contenidos estructurados siguiendo el esquema.
3. Evitar interferencias entre informaciones.
 1. Al memorizar, recalca lo más importante al principio y al final.
 2. Sintetiza en pocas palabras las ideas. Las frases cortas y sencillas requieren un menor esfuerzo de fijación.
 3. Memoriza durante períodos de tiempo breves pero frecuentes.
 4. Realiza descansos durante la sesión de estudio y cambia de tarea.
 5. Se recuerda mejor al día siguiente aquello que se memorizó antes de dormir.
 6. Memoriza con un buen nivel de concentración y relajación.
 7. Evitar el desuso de la información repasando.
 8. Aplicar reglas mnemotécnicas.

El Proceso de Estudio:

En definitiva, para conseguir unas buenas estrategias de estudio:

- Hay que ser constante.
- Estudiar TODOS LOS DÍAS.
- Utilizar la misma metodología.
- Tener claro la meta que se pretende.
- Conocer las prioridades personales de cada uno, es decir, si para un alumno lo primero son los estudios, habrá que anteponerlos a otras actividades.

