

Técnicas de Estudio

- Factores internos y ambientales
- Planificación del estudio
- El subrayado



Factores internos y ambientales

A la hora de estudiar debemos tener claro que nuestro cuerpo no es una "Máquina". Hay que prepararlo para que se encuentre en unas condiciones óptimas a la hora de estudiar:

Descansar lo conveniente: 8 horas diarias

Comer correctamente

Coger una rutina, para crear un HÁBITO

Combinar tiempos de trabajo con tiempo libre.

Factores internos y ambientales

Lugar de estudio: se debe tener un lugar para el estudio, siempre el mismo, para que así influya positivamente en la concentración. Que sea tranquilo. Bien iluminado.

Temperatura adecuada. Para concentrarse con mayor facilidad, el lugar de estudio debe estar bien ventilado y con una temperatura adecuada, que ronda los 16 - 22 grados.

Factores internos y ambientales

Mobiliario adecuado. Para estudiar correctamente, es básico que tanto la mesa como la silla sean adecuadas. La mesa debe ser plana y amplia, que permita tener encima varias cosas a la vez para no necesitar levantarse continuamente. La silla debe tener respaldo y una altura que haga que los pies lleguen al suelo.

El mobiliario debe posibilitar una postura correcta: espalda recta y apoyada en el respaldo, los pies en el suelo y los brazos en la mesa.



¿Cuándo estudiar?

El estudio debe ser diario y a la misma hora.

- Momento del día: dependerá de las posibilidades de cada uno. Debes tener en cuenta como norma general que las primeras horas del día suelen ser más propicias para el estudio.
- Ten presente que a tu edad, se debe programar sesiones de estudio de varias horas, las cuales deben interrumpirse con uno o dos descansos intermedios de unos diez minutos.

¿Dónde estudiar?

Es aconsejable estudiar siempre...

- En el mismo sitio, en un lugar definido y destinado para ello.
- Este lugar debe estar aislado, lo más posible, de ruidos y elementos que puedan distraerte.
- Tener buenas condiciones de iluminación. A ser posible luz diurna o solar que entre por el lado izquierdo (para los diestros). Si es luz artificial es aconsejable un flexo o lámpara sobre la mesa.
- Ventilación y temperatura adecuada: los lugares muy cerrados con mala oxigenación cansan y fatigan.
- Se debe disponer de una mesa amplia y ordenada donde quepa todo el material que se necesite.
- Silla cómoda pero no excesivamente confortable o que invite al relajamiento o el sueño.

¿Cómo estudiar?

- Preferentemente estando solo. El estudio individual es imprescindible para la reflexión y la asimilación.
- Teniendo todo preparado antes de empezar, sin tener que hacer interrupciones, ni visitas a otras dependencias de la casa.
- Comenzando a estudiar con energía y una postura decidida. Para ello lo mejor es tener un horario fijo que facilite una correcta habituación.
- Siguiendo un plan u horario establecido, con una correcta distribución del tiempo.
- Activamente: utilizando todos los medios y técnicas a tu alcance.

Planificación del estudio.

Confección de un horario
personal

El horario:

El horario nos sirve para estudiar de forma planificada, constante y sistemática. Estos tres elementos tan esenciales en el estudio, no se alcanzarán si hay desorganización. (falta de planificación del tiempo, inconstancia en el trabajo, superficialidad -hacer las cosas para salir del paso- y distracción).

Todo buen estudiante debe confeccionar un horario que le servirá para ahorrar esfuerzo y tiempo.

Cómo distribuir el tiempo de una sesión de estudio:

- Comenzar con materias de dificultad media. Entre 45 minutos y 1 hora.
- Descanso de 5 minutos. Si el descanso es de más tiempo, la concentración que se había ganado se pierde.
- Continuar con materias de alta dificultad, ya que es cuando se está más concentrado.
- Descanso de 10 minutos.
- Terminar con materias de dificultad baja, ya que es cuando se está más cansado. (Ej. Realizar los deberes).

Confección del horario personal:

PASOS:

- Deja libres las horas que permaneces en el centro.
- Tacha con una cruz las horas posteriores a las comidas.
- Señala las horas empleadas en deportes, clases particulares y otras actividades poniendo su nombre en los cuadros correspondientes.
- Estudia de 2 a 3 horas diarias.
- Los fines de semana tienes que estudiar un total de 3 o 4 horas. Podrías seguir una de estas combinaciones: sábados y domingos por las mañanas, viernes y domingos por la tarde, tarde del viernes y mañana del sábado, etc.

Horario Personal



Confecciona tu horario

	lunes	Mar.	mier	juev	viern	sábad	dom

Características

- - Realista: que contemple tus necesidades y características, incluyendo también el tiempo que vas a dedicar al deporte, al ocio y a otras actividades.
- - Flexible: ha de ser un horario que te facilite el estudio; por eso, debes tener en cuenta en su programación incluir imprevistos que pueden surgir para resolverlos sin mayor complicación.
- - Personalizado: ha de ser un horario que se adapte a tu manera de ser, horas que prefieres estudiar, cómo vas a descansar los fines de semana, etc.

Características

Revisable: de vez en cuando tienes que revisar el grado de cumplimiento y si ves que es imposible cumplirlo, modificarlo. También puedes cambiarlo cuando se acerquen los exámenes, trabajos extras, etc.

Equilibrado: no es conveniente que un día dediques 5 horas al estudio y otros ninguna, ni mucho menos que estés varias semanas sin hacer nada y trabajes mucho los días antes de los exámenes.

Escrito: el horario ha de estar escrito y bien visible. De este modo, es más fácil detectar los fallos y omisiones que se produzcan así como su revisión y modificación.

EL SUBRAYADO

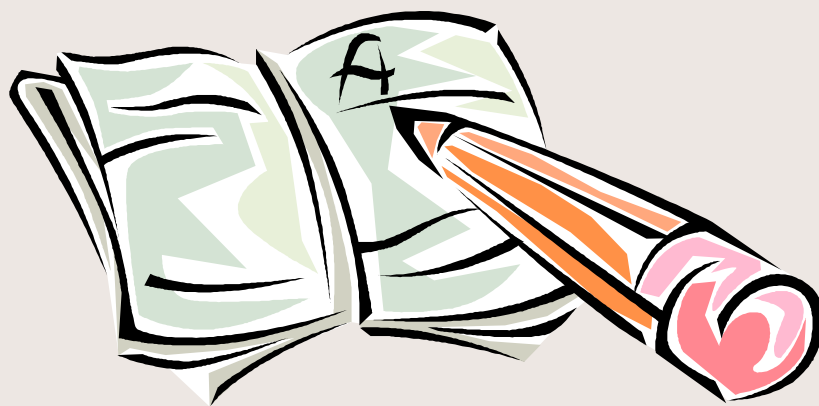
Lee atentamente

“La técnica del subrayado consiste en poner una o más rayas debajo de las ideas principales, secundarias o todos aquellos detalles que nos interesan destacar. También pueden utilizarse otros signos convencionales o anotaciones marginales.

El objetivo de la lectura comprensiva es, en primer lugar, extraer las ideas principales de un texto, así como las ideas secundarias que refuerzan, aclaran o complementan aquéllas; en segundo lugar, captar la estructura del texto.

Con el subrayado pretendemos captar nuestra atención hacia esas ideas por medio de señales, anotaciones marginales o llamadas de atención.”

- ¿Qué te ha llamado más la atención?
- ¿Qué frases o ideas subrayarías de este texto?



Directrices:

- - Lee el párrafo atentamente.
- - Subraya las palabras clave.
- - Localiza las ideas principales y subráyalas de manera que destaquen.
- - Subraya también las ideas secundarias y los detalles importantes.
- - Si quieres destacar todo el texto utiliza mejor rayas verticales.
- - Haz aquellas llamadas de atención o anotaciones marginales que consideres oportuno.
- El subrayado será correcto si las palabras subrayadas en una oración tienen sentido por sí mismas.

El Proceso de Estudio:

Método P.A.S.E.R.R.

Consta de 6 apartados:

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

El Proceso de Estudio:

PRELECTURA:

El objetivo es conseguir una especie de preparación de la mente antes de entrar de lleno en el estudio. Este paso ayuda a la concentración.

No se trata de leer todo el tema, sino de dar una ojeada por encima, ya que el objetivo es obtener una visión global del tema y captar la idea general, ver de qué tema se trata y los aspectos en que se desglosa el desarrollo del mismo.

Se debe leer el título, los subtítulos de los apartados, las palabras destacadas en negrita o cursiva y los gráficos o fotos.

El Proceso de Estudio:

ANOTACIONES MARGINALES:

Una vez realizada la prelectura, se trata de analizar la estructura del texto y captar las ideas principales que se desarrollan.

Es la primera lectura completa y comprensiva del tema.

Es el momento de aclarar dudas, preguntando al profesor, consultando el diccionario, libros de texto....

Pautas: Leer párrafo por párrafo. Generalmente cada uno contiene una sola idea principal ("¿Cuál es la idea que desarrolla?"). La respuesta se anota en el margen del párrafo correspondiente ("anotaciones marginales").

El Proceso de Estudio:

SUBRAYADO:

Objetivo: localizar las palabras o frases que contienen la información básica o fundamental del tema, sin las cuales no es posible aprender la materia.

Es la segunda lectura completa del tema. Al subrayar deben tenerse en cuenta las ANOTACIONES MARGINALES.

¿Qué hay que subrayar?

- Palabras aisladas y ocasionalmente frases. Deben ser claves para la **COMPRENSIÓN** del tema. Deben tener sentido por sí mismas. Es importante ir jerarquizando a la hora de subrayar (Ej. Utilizar bolígrafos de colores, rojo para las ideas principales, azul para las secundarias...).

El Proceso de Estudio:

Ventajas del Subrayado:

- 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 (esquemas, resúmenes o mapas conceptuales).
- Desarrolla funciones mentales de análisis, observación y jerarquización.

El Proceso de Estudio:

ESQUEMAS:

El objetivo es obtener una visión de conjunto del tema, global y concreta a la vez, reconstruyendo el esqueleto del mismo.

El esquema debe ser claro, captarse de un solo golpe de vista. Para ello, dejar amplios márgenes. Utilizar solo palabras clave, ocasionalmente frases. Jerarquizar las ideas.

El armazón del esquema nos lo dan las anotaciones marginales, y se completa con las palabras subrayadas, que no tienen que ser necesariamente todas.

Ventajas: fomenta el estudio activo, más elaborado y personal. Fomenta el aprendizaje significativo. Evita la simple memorización al posibilitar un estudio más profundo de temas. Facilita el recuerdo.

El Proceso de Estudio:

EJEMPLO TIPO:

IDEA GENERAL:

- IDEA PRINCIPAL 1.
 - IDEA SECUNDARIA 1.
 - DETALLE 1.
 - DETALLE 2.
 - IDEA SECUNDARIA 2.
 - IDEA SECUNDARIA 3.
 - DETALLE 1.
 - DETALLE 2.
 - DETALLE 3.
- IDEA PRINCIPAL 2.
 - IDEA SECUNDARIA 1.
 - IDEA SECUNDARIA 2.
 - IDEA SECUNDARIA 3.
 - DETALLE 1.

Título o apartados generales.

Títulos de preguntas o ideas importantes....

Partes de un párrafo, clasificaciones.

Ejemplos, aclaraciones

El Proceso de Estudio:

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.

El Proceso de Estudio:

REVISIÓN:

Objetivo: Reconstruir el tema a partir de las palabras clave.

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: 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.

A la hora de decir el tema, el alumno se expresa con sus propias palabras. El alumno **entiende lo que aprende.**

El Proceso de Estudio:

Tras exponer los seis pasos de los que se compone el MÉTODO P.A.S.E.R.R., se puede observar como cada uno es anticipo de los demás, y por tanto, no es aconsejable saltarse ningún paso.

Cuando se llega a la repetición activa, se puede observar como el alumno ha trabajado el mismo texto seis veces, es decir, en cada una de las fases, ha tenido que repasar cada concepto.

Este método no se puede trabajar una semana antes de los exámenes. Se debe hacer desde el PRINCIPIO DE CADA EVALUACIÓN, DIARIAMENTE.

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.

ALGUNA TÉCNICA DE ESTUDIO:

RESUMEN:

Finalidad: capacitar al alumno para exponer brevemente y con sus propias palabras el contenido de un texto.

Es la acción de reducir selectivamente las ideas de un texto.

Ventajas: desarrolla la capacidad de síntesis del alumno. Ayuda a tener una visión de conjunto del tema. Es muy útil para repasar y mejorar exámenes.

Cómo debe ser: breve, con sólo ideas fundamentales. Todas las ideas deben estar correlacionadas entre sí con objeto de que el conjunto tenga orden y sentido. El alumno debe hacerlo con sus propias palabras y forma de expresión. **NO DEBE SER UNA COPIA** de algunas partes del texto, sino la expresión personal del texto elaborado con muchas palabras.

ALGUNA TÉCNICA DE ESTUDIO:

Qué hay que hacer para realizar un resumen:

- Lectura silenciosa de todo el texto un par de veces.
- Buscar en el diccionario las palabras desconocidas.
- Preguntar al profesor las dudas que todavía puede haber.
- Nueva lectura comprensiva y reflexiva del texto.
- Resumir cada párrafo.
- Realizar el resumen definitivo redondeando, cuantas veces sea preciso, aquellas ideas que consideremos confusas o mal expresadas, y así luego preguntarlas.

