

# **TALLER** **“TÉCNICAS DE ESTUDIO”**

**C.E.P.A. CASTILLO DE ALMANSA**

**MARZO 2017**

# INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

VÍDEO INICIAL

VIDEO INICIAL I Y II

## **CONSEJOS GENERALES**

- Tómate estas técnicas en serio. Realmente te pueden ayudar.
- Aunque estas técnicas te pueden ayudar, no son mágicas: sin tu esfuerzo no valen para nada.
- Estudia todos los días. No vale decir: hoy no tengo que estudiar porque los profesores no me pusieron tarea.
- Proponte objetivos a la medida de tus posibilidades.
- Comprueba el grado de cumplimiento. Aprende de tus errores y aciertos.
- ¡Trabaja con ENERGÍA y DECISIÓN!
- Haz siempre los ejercicios y tareas que te manden. Siempre corregirlos en clase con atención.
- Cuando tengas una duda debes, si es en casa: consultar diccionarios, enciclopedias, libro de texto, anotar la duda para preguntarla y si es en clase: preguntar al profesor y a los compañeros. No deben quedar dudas.
- Cuida siempre: ortografía, letra y expresión.

**PIDE CONSEJO A TUS PROFESORES.**

# PLANIFICACIÓN

- Planifica el estudio. Haz un horario de estudio para diario y uno especial para la semana antes de los exámenes.
- Ten tu horario en lugar bien visible. Deja tiempos vacíos de comodín. El horario ha de ser realista (que se pueda cumplir) pero riguroso (que se cumpla con precisión).
- El horario debe estar equilibrado: Si estás matriculado de varios ámbitos dedica un tiempo a cada uno.
- Deja lo más fácil y rutinario para el principio y el final de las horas de estudio.
- Los periodos de estudio serán de unos 60 minutos alternando con 10 minutos de descanso. Si eres muy inquieto haz los periodos de estudio y descanso más cortos.
- No abuses de la tele, de las videoconsolas, ni del móvil.
- Dormir bien. Lo ideal es dormir entre 7 y 8 horas por la noche. El cansancio te hará rendir menos en los exámenes. Si no tienes tiempo para estudiar, planifícate.
- Una buena idea es leerse el tema que el profesor va a explicar al día siguiente.
- Lleva una agenda. Llévala siempre a clase. En ella puedes anotar tareas, fechas de examen, de entrega de trabajos, las notas que sacas
- No dejes los trabajos o cuadernillos para el final. El trabajo tiende a acumularse, especialmente en época de exámenes.
- Procura estar descansado a la hora de estudiar.

# AMBIENTE

- Estudia en un lugar específico para ello.... Debe haber un silencio razonable.
- La mesa ha de estar despejada y ordenada, a una altura suficiente para apoyar los antebrazos. Quita aquello que pueda distraerte (tele, equipo de música, móvil,...).
- Usa una silla adecuada. Debe tener la altura adecuada: que llegues bien a la mesa, que no te obligue a estar doblado... No debe ser ni demasiado cómoda ni demasiado dura.
- Necesitas una buena iluminación y una temperatura adecuada. La luz debe ser potente, por ejemplo un flexo con bombilla azulada (es más natural) La luz debe estar a la izquierda si eres diestro. No te debe dar directamente en los ojos.
- La temperatura adecuada está entre los 17°C y los 20°C
- Cuando vayas a estudiar prepara todo aquello que puedas necesitar. Así no tendrás excusa para levantarte: bolis, agua, libros...
- La zona de estudio debe estar ventilada. Si vas a estar varias horas estudiando, aprovecha un descanso para ventilar cinco minutos.
- No se estudia con música. Solo puedes escuchar música suave ambiental (nunca cantada), cuando hagas tareas rutinarias y que no requieran concentración.
- Evita interrupciones durante el estudio. Apaga el móvil y sácalo de la habitación. Si tienes que hacer un recado, que sea durante los periodos de descanso.

# UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO

## **LA LECTURA**

- Una buena lectura es esencial para un buen estudio, y tanto la rapidez como la comprensión han de abordarse desde las técnicas de estudio.
- Tres aspectos a tener en cuenta ante el estudio:
  - **Primero:** Realizar una lectura exploratoria. (Lectura rápida para enterarnos de qué trata el tema).
  - **Segundo:** Llevar a cabo la lectura comprensiva. (Volver a leer el texto más despacio reflexionando sobre el sentido de lo leído). Es fundamental para asimilar contenidos.
  - **Por último,** será necesario ampliar el vocabulario, conocer el vocabulario específico del tema, consultar el significado de términos que no conozcamos.

## ❖ LO MÁS IMPORTANTE: LA ACTITUD ANTE LA LECTURA

- Atención y concentración
- Lectura activa
- Evitar los prejuicios acerca de lo que vas a leer.
- No quedarte nunca con la duda (busca el significado, el sentido...).

# EL SUBRAYADO

- Es un elemento fundamental para llevar a cabo una lectura activa y un estudio eficaz:

## LOS 6 MEJORES CONSEJOS PARA REALIZAR UN BUEN SUBRAYADO:

**1. Elección de colores.** Lo recomendable es utilizar **dos subrayadores de colores muy distintos**. Uno para marcar las ideas principales y otro las secundarias.

**2. Lectura del texto.** Se debe leer una vez el texto antes de empezar a subrayar. Esto te ayudará a saber de qué trata y captar las ideas principales y secundarias..

**3. El subrayado.** Aquí iremos leyendo detenidamente párrafo a párrafo y subrayando las **palabras claves**. No es conveniente subrayar frases muy largas solamente palabras que te recuerden la idea principal y/o secundaria (básicamente sustantivos)

**4. Volver a leer el texto una vez subrayado.** Una vez subrayado el texto es recomendable volver a leerlo, para ver si es necesario aumentar lo subrayado.

**5. Anotaciones.** Es aconsejable que durante el subrayado se hagan **anotaciones breves** en lápiz que nos ayuden a estructurar la información

**6. Esquema.** Para finalizar, con las ideas principales y secundarias es recomendable hacer un esquema.

<https://www.youtube.com/watch?v=8jn5Oe68kyk> (Vídeo sobre el Subrayado)

# ESQUEMAS Y RESÚMENES

## EL RESUMEN

- El resumen es una síntesis de las ideas principales que dan sentido a la información.
- Ayuda a la atención y concentración, al reducir la cantidad de información
- **¿Cómo lo elaboramos?**
  - No realizarlo sin haber comprendido antes el contenido.
  - Es recomendable realizar antes el subrayado.
  - Debe ser breve y claro, pero sin olvidar ninguna idea esencial.
  - Realizarlo dándole un toque personal. (Con vuestras propias palabras)

## EL ESQUEMA

- El esquema es una representación gráfica de las ideas principales y secundarias de un texto, extraídas a partir del subrayado.
- **¿Cómo lo elaboramos?**
  - Primero es necesario hacer una lectura comprensiva y subrayado, diferenciando ideas principales y secundarias.
  - Emplear palabras clave, frases muy cortas.
  - Partir del título o idea principal e ir organizando los diferentes apartados o ideas secundarias, descendiendo en los detalles.
  - Emplear palabras propias que le den sentido a las ideas representadas.

## DEMOSTRACIÓN

# PÁGINAS WEB

- WEB «APRENDER A ESTUDIAR» (Todas las estrategias y técnicas, también en formato imprimible)
  - ◉ [http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender\\_estudiar/index\\_2.html](http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index_2.html)
- WEB ORIENTA GUIA (Muy completa, tiene en cuenta todo tipo de enseñanzas)  
<https://orientaguia.wordpress.com/aprendo-a-estudiar/tecnicas-de-estudio/>
- WEB MÓNICA DIZ ORIENTA (Fichas para imprimir, en las que se trabajan las diferentes técnicas de estudio).
  - ◉ [http://monicadizorienta.blogspot.com.es/2013/02/tecnicas-de-estudio-fichas-de-trabajo\\_4.html](http://monicadizorienta.blogspot.com.es/2013/02/tecnicas-de-estudio-fichas-de-trabajo_4.html)

# PREPARACIÓN DE EXÁMENES

## DÍAS ANTERIORES

- Saber qué entra en el examen. Conocer con claridad que apartados del libro entran, qué ejercicios.
- Preguntar al profesor de qué tipo será el examen. Para todos hay que estudiar la materia pero:
  - Si es de test: habrá que estudiar los detalles en profundidad.
  - Si es de temas: habrá que tener muy claro el esquema con los apartados.
  - Si es de preguntas cortas: conocer bien las palabras clave y las definiciones...
- Las empolladas de última hora no suelen funcionar. Hay que estudiar a diario. El día de antes es para repasar.
- Si dispones de tiempo justo antes de examen no intentes repasarlo todo, céntrate en un apartado concreto. Te pondrías muy nervioso y tendrías la sensación de que no sabes nada.
- Si tienes mala letra... No dudes en hacer abundantes ejercicios de caligrafía. Aunque te parezca de niño pequeño. Es peor suspender porque no te entiendan.
- Si tienes faltas de ortografía... Busca ejercicios, juegos para practicarla. Siempre revisa lo que has escrito.
- Nunca duermas menos de 8 horas. Si quitas horas de sueño para el estudio cometerás muchos errores.
- Lleva todo el material que vaya a ser necesario para el control: RELOJ, BOLIS, lápices, pinturas, regla, goma de borrar, material de dibujo, calculadora, líquido o cinta correctora. Incluso de repuesto.
- Si eres nervioso, cálmate. Si la preparación fue buena irás menos nervioso. Una técnica sencilla de relajación es:
  - 1º Respira hondo. Llena bien los pulmones de aire.
  - 2º Deja salir el aire lentamente.
  - 3º Repite 7 veces.

# DURANTE EL EXAMEN

- Antes de comenzar a escribir...
  - Dedicar unos minutos a relajarte: cierra los ojos, respira hondo varias veces...
  - Escucha las indicaciones de los profesores (siempre). Son vitales.
  - Da un vistazo general al examen para organizarte el tiempo.
- Responde primero las preguntas más fáciles. Pon una marca en las dudosas para volver a verlas después.
- No dediques mucho tiempo a una pregunta que se resista, pasa a otra y ya la contestarás después.
- Lee muy bien las preguntas hasta comprenderlas. Puede que tengas que leerlas varias veces. Sobre todo los problemas en Matemáticas.
- Contesta exactamente lo que se pide. Si tienes dudas sobre si poner más cosas primero pon lo que te piden y luego amplía.
- Preguntar las dudas al profesor pero NO COPIES. Si copias no eres honesto ni con el profesor ni contigo. Además es fácil que te acaben pillando. No merece la pena.
- Cuida la limpieza, la letra y la presentación. Es importante que se entienda
- Procura que te sobre tiempo y antes de entregar revisa:
  - La ortografía (sustituyendo las palabras dudosas). Las operaciones, la redacción. ¿Quedan preguntas sin contestar? Mira el reverso del examen. ¿Pusiste el nombre? Relee el examen No uses lápiz si es posible. Deja márgenes a los lados. Deja espacio entre pregunta y pregunta, que puede servir para añadir algo después y también para que el profesor no se salte preguntas al corregir
- Evita distracciones y la tentación de acabar antes porque ya hayan acabado tus amigos.
- Es mejor no entregar el examen hasta el final. Puede que el profesor haga una aclaración interesante a mitad del examen. Además después de terminar tu examen, deja unos minutos de descanso y repásalo.

# DESPUÉS DEL EXAMEN

- Después del examen trata de buscar las preguntas que no supiste. Pueden volver a caer en exámenes posteriores.
- Toma nota cuando se corrige en clase. Entérate bien de cómo se respondían las preguntas. Copia, si puedes, las preguntas en tu cuaderno para revisarlas en casa.
- Hazte las siguientes preguntas con el fin de mejorar para los exámenes posteriores:
  - ¿Olvidé contestar algo? ¿Fui ordenado? ¿Hice una letra legible? ¿Repasé bien el examen antes de entregar? ¿Fue suficiente la preparación? ¿Qué correcciones me hizo el profesor en el examen? ¿Cuidé la expresión y la ortografía.
- Apunta las notas obtenidas en tu agenda. Podrás ir valorando tus posibilidades y necesidades para próximos exámenes y podrás calcular tu nota media.

## TRUCOS

- Consulta a alumnos de años anteriores sobre tu profesor: entérate de qué tipo de exámenes hace, qué aspectos de la materia considera más importantes, cómo puntúa, qué no le gusta...
- Elabora tú mismo exámenes. Puedes además intercambiarlos con tus compañeros. Es como un entrenamiento o ensayo general antes del examen.
- Presta mucha atención a los repasos que se hagan los días anteriores en clase. Se suelen decir cosas muy interesantes y que suelen entrar en el control.
- Cuando un profesor, mientras explica, dice "esto es importante"... es que tiene muchas posibilidades de caer en el control. Pon, en el libro o apuntes, una marca a ese apartado. Si quieres saber cómo aprobar sin estudiar vete a este apartado "Cómo aprobar sin estudiar".