

TECNICAS DE ESTUDIO

DÓNDE Y CÓMO ESTUDIAR

- Habitación amplia y bien ventilada, con temperatura adecuada, sin ruidos (tele, música que nos distraiga, móvil,...)
- Mesa amplia para tener encima todo el material ordenado que vas a necesitar (sin revistas, juegos, adornos,... que nos distraigan)
- Luz natural o blanca (debe proceder del lado contrario a la mano con la que escribes para no hacerte sombra)
- Mesa y silla en consonancia con tu altura (nunca excesivamente cómodo)
- Cuidar la postura (estar a 30 cm. del libro que leemos)
- Estar decididos y mentalizados cuando vamos a estudiar
- Antes de empezar tener todo el material preparado (diccionarios cerca, agua para beber, bolis,...)
- Planificar el estudio de forma realista (dentro de cada hora parar a descansar entre 5-10 minutos)
- Detectar el mejor momento de cada uno para estudiar: mañana-tarde
- Las horas de ocio son imprescindibles: ¡no olvides hacer 2 horas de actividad física en días separados a la semana!
- Dormir mínimo 8 horas es imprescindible para rendir bien

MÉTODO DE ESTUDIO A UTILIZAR SIEMPRE

- Prelectura: primer vistazo antes de que lo explique el profesor para saber de qué va a hablar en clase (idea general del texto). Conseguiremos:
 - Conocimiento rápido del tema
 - Formar un esquema mental del texto
 - Comenzar el estudio de forma suave
 - Dar un vistazo a los apuntes antes de ir a clase
 - Conectar con la explicación del profesor; si hemos leído el tema en casa nos “sonará” lo que diga en profesor en clase por lo que resultará más improbable que desconectemos de la exposición del profesor.
 - Saber tus dudas y resolverlas en clase.
- Lectura comprensiva: leer detenidamente el tema. Buscar palabras que no entendemos, notas al margen que faciliten la comprensión, la asimilación y el entendimiento del tema. En esta fase del estudio es muy importante ampliar vocabulario buscando sinónimos o antónimos que nos resulten más sencillos para memorizar de forma comprensiva el tema.

- **Subrayado:** señalar con una línea inferior las palabras o conceptos más importantes. Después realizaremos:
 - *Esquema:* expresar gráficamente y de forma jerarquizada las diferentes ideas del tema (obtener su estructura)
 - *Resumen:* extraer de un texto lo que nos interesa saber de forma breve y clara.
- **Memorizar:** grabar los conocimientos, almacenarlos para recuperarlos en el momento en que nos hagan falta

SUBRAYAR

Marcar o señalar con una línea inferior las palabras o frases clave en un texto para su comprensión.

Ventajas:

- Convierte la tarea en un estudio activo (leer es una tarea pasiva; toda tarea que comporta movimiento, creación, síntesis,... es activa y retrasa la aparición del aburrimiento)
- Reduce el tiempo de repaso de la información
- Facilita el estudio posterior y la memorización comprensiva (si utilizamos la memorización por repetición almacenamos la información en la memoria a corto plazo que es muy limitada. Si entendemos los conceptos se almacenan en la memoria a largo plazo, memoria ilimitada y de mayor duración)
- Mejora la concentración en el estudio
- Hace manejable la cantidad de información
- Destaca lo principal sobre lo accesorio
- Es el paso previo a otras técnicas de estudio (resumen, esquema, mapa conceptual,...)
- A tener en cuenta:
 - Subrayaremos siempre con lápices de colores por si hay que borrar (rojo o verde, un color para las ideas principales y otro para las secundarias). La vía visual de recuerdo por colores nos puede ayudar a diferenciar las ideas principales de las secundarias.
 - Nunca subrayaremos en la primera lectura ni hasta que conozcamos el significado de todas las palabras

RESUMEN

Exposición abreviada, precisa y ordenada de un tema considerando sólo las ideas más importantes y necesarias.

Consejos:

- Debe ser personal: cada uno debe realizar su propio resumen porque cada uno tiene unos conocimientos previos, una historia previa, una capacidad analítica diferente,... por lo que el resumen de otra persona no nos va a valer de la misma forma.
- Realizarlo en material que permita su archivo, para que cuando lo finalicemos todo podamos unirlo en un único documento.
- Es muy importante apoyarse en apuntes de clase ya que es donde el profesor realiza la explicación del temario con información extra que nos permite comprender los conceptos, ideas,...
- Debe ser breve y no superar el 30% de la longitud del texto original.
- Debe tener unidad y sentido pleno; cuando leamos el resumen debemos entender todo lo principal del texto original y las ideas secundarias que consideramos importantes.

ESQUEMA

Representación gráfica estructurada, jerarquizada y simplificada que pretende condensar las ideas más importantes de un texto y la dependencia entre ellas.

Ventajas:

- Aumenta la concentración por convertir la tarea en estudio activo.
- Favorece la memorización comprensiva de los contenidos
- Estructura de forma lógica las ideas del tema
- Favorece la memorización visual y la capacidad de recuerdo debido a su estructura visual y reducida