



TÉCNICAS DE ESTUDIO

¿Qué es el estudio para un estudiante?

El estudio ocupa en general, aproximadamente la tercera parte de la vida de un estudiante, y las técnicas de estudio apropiadas pueden y deben contribuir a que este sea un tiempo de crecimiento personal. El estudio tiene repercusiones en diferentes ámbitos: mental, emocional, físico, social y espiritual.

Principios para adoptar un buen enfoque

- El estudio puede realizarse de tal forma que suponga una forma de satisfacción, una diversión, un reto y un desafío.
- Cada asignatura, cada materia, cada nuevo aprendizaje, contribuye al desarrollo personal, ayuda también a configurar la personalidad.
- El estudio es un premio. La educación y formación constituyen un privilegio del que se suele tener más conciencia cuando no se dispone de los recursos necesarios para acceder a ellas.
- El conocimiento aporta libertad al individuo. El saber es una fuente de libertad. La persona que desconoce es, de algún modo, esclava de su propio desconocimiento, y disfruta de menos autonomía e independencia.
- En la mayoría de los casos la clave no está en estudiar más tiempo, sino en estudiar mejor. Es preciso optimizar el rendimiento del tiempo de estudio.
- La fuerza de voluntad, que con frecuencia suele utilizarse como arma arrojada o como discurso para autoinculparse, no suele ser necesaria si la persona cree que sus propias capacidades, y quiere y desea realizar aquello que está haciendo.
- El estudio eficaz es un estudio activo, en el que el estudiante no es un mero receptor pasivo de contenidos, que se dedica a leer y memorizar. El



Eugenia Piñero

estudiante debe ser un procesador de información, capaz de realizar actividades muy diversas.

- Leer y escuchar son actividades muy valoradas en la educación tradicional, pero resultan igualmente esenciales las habilidades complementarias: escribir y hablar. Debemos revisar y desarrollar la capacidad de expresar ideas, tanto de forma escrita como oralmente.
- La actividad de estudio puede requerir menos esfuerzo y ser más eficaz, si se orienta a la solución de problemas reales, a la aplicación práctica y a la utilización posterior de los contenidos aprendidos.
- Antes de introducir cambios en las técnicas de estudio, es necesario realizar una evaluación o diagnóstico preciso de capacidades, habilidades y actitudes, así como de las dificultades relativas al estudio.

Planificación de una sesión de estudio

- **Periodo inicial:** 5 minutos para la preparación de material.
- **Duración** de cada periodo de estudio: 30-40 minutos.
- **Intervalos de descanso:** No más de 10 minutos. No pasar a realizar actividades muy motivadoras.
- **Organización** de las asignaturas:
 - Inicio: asignatura de dificultad media
 - A continuación: Máxima dificultad
 - Final: asignaturas más fáciles.

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

Algunas condiciones pedagógicas favorecen el rendimiento en el estudio. El aprendizaje debe ser preferentemente:

- Activo: el alumno no puede limitarse a ser un mero receptor pasivo.
- Concreto: implica reducir a lo esencial.
- Variado: la monotonía reduce la capacidad de responder a los estímulos.
- Progresivo: Los nuevos conocimientos se apoyan en los que ya tenemos.
- Personalizado.



Eugenia Piñero

- Motivador
- En grupo: A pesar de que el estudio suele ser considerado una actividad fundamentalmente individual, el aprendizaje cooperativo en grupos ha demostrado ser fundamental.
- Dirigido: El esfuerzo tiene que tener una dirección clara.

LA DISPOSICIÓN DEL MATERIAL DE ESTUDIO

Cuestión muy sencilla: ¿Qué pondremos encima de la mesa a la hora de estudiar?. Tenemos tendencia a llenar la mesa de materiales, aunque no sean necesarios.

Con tantas cosas en la mesa, lo único que conseguimos es reducir el espacio, acumular estímulos distractores. Muchas veces el aburrimiento hace empezar a ojear cosas de otras asignaturas. También puede provocar una sensación de agobio ver la imposibilidad de terminar la tarea.

Para evitar todo esto la recomendación es tan simple como efectiva: Encima de la mesa se tiene que poner solo el material necesario para estudiar la asignatura que se tenga entre manos. Una vez acabada esta tarea se pondrá el material necesario para la siguiente, y así sucesivamente.

LA LECTURA

¿Cómo mejorar los hábitos lectores?

1. La primera recomendación es la práctica: A leer sólo se aprende leyendo.
2. Es segundo lugar es importante leer rápido: Un lector rápido puede comprender mejor porque capta en conjunto la información sin detenerse a descifrar cada una de las palabras
3. La tercera recomendación para mejorar la eficacia lectora es disponer de un vocabulario amplio: Para mejorar el vocabulario es recomendable leer a diario y distintos tipos de textos.

LAS TAREAS DEL PROCESO DE ESTUDIO

Realización de forma secuenciada y ordenada de tareas para recoger, analizar, sintetizar, memorizar la información y al final, expresar y aplicar los conocimientos. Aprovechar el estudio requiere su aplicación sistemática, no realizarlas solo de manera puntual.



Eugenia Piñero

TÉCNICAS DE ESTUDIO

- ANTICIPAR LA INFORMACIÓN GENERAL DEL TEXTO

Localizar la información y seleccionar los contenidos más importantes:

- ¿Cuál es la idea general?
- ¿Qué aspectos desarrolla el tema?
- ¿Qué interés tiene la información?
-

Todas estas actividades solo ocupan unos minutos.

- LECTURA DEL TEXTO.

Después de escudriñar los títulos e ilustraciones se pasa a leer todo el texto. El objetivo de esa primera lectura es captar la información general y localizar los aspectos más destacados del tema. El trabajo anterior mejora la atención y facilita la comprensión del texto. Una vez leído se trata de enumerar los conceptos más relevantes y que mejor respondan a los enunciados de los títulos.

En ocasiones, sobretodo si el tema es novedoso, se pueden necesitar dos lecturas. A continuación se inicia una tercera lectura, detallada, y el análisis de cada apartado del tema.

Para captar la idea hay que leer bloques enteros de información, es decir, todos los apartados que desarrollen un mismo asunto. La exploración de los títulos, introducción, resumen e ilustraciones ayuda, antes de leer a organizar los contenidos y después de leer a encontrar la información más relevante.

- ANÁLISIS DE LOS CONTENIDOS DEL TEMA

Leer y analizar uno a uno los apartados del tema. Buscar respuestas concretas a las preguntas realizadas a cada uno de los apartados del tema. El objetivo del análisis de la información es identificar los conceptos clave y la información más relevante, es decir, distinguir las ideas de los datos y descubrir las relaciones entre los conceptos.

- SÍNTESIS DE LA INFORMACIÓN

- El esquema:



Representación gráfica, jerarquizada y simplificada de los contenidos más importantes y sus interrelaciones. La información se recoge y organiza desde la más general a la más específica. 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 el tema.
- “En un solo golpe de vista” deben poder leerse todas las ideas y distinguirse como es estructuran.
- Realizarse en un único folio.
- Poder archivarse.

- El resumen:

Síntesis de la información más relevante del texto de manera ordenada y elaborada, por escrito, de forma simple y concisa y empleando palabras propias. Un buen resumen no es solo una reproducción reducida de la información del texto. Exige comprensión. Sólo puede hacerse después de localizar, seleccionar y organizar la información más relevante del texto. Es una de las últimas tareas del estudio. Una de las mayores ventajas es que puede ser un ensayo del examen. Expresión verbal de los conocimientos.

Recomendaciones para hacer un buen resumen:

- Emplear frases cortas.
- Utiliza el propio vocabulario para expresar las ideas.
- Empezar y finalizar el resumen con la síntesis de las ideas principales.
- Desarrollar cada concepto con sus argumentos en un párrafo.
- Incluir solo los datos más ilustrativos de cada concepto.
- Incluir todos los términos o expresiones técnicas empleados en el texto.
- Las fórmulas, principios, leyes o definiciones deben transcribirse literalmente.
- La extensión de un resumen no debe sobrepasar una tercera parte del texto original.



Eugenia Piñero

TÉCNICAS DE ESTUDIO

LA MEMORIZACIÓN Y EL REPASO

Un aprendizaje completo exige siempre la posibilidad de conservar y recuperar lo aprendido. La adecuada utilización de la memoria es una forma eficaz de desarrollar la capacidad de aprendizaje.

Memorizar consiste básicamente en repetir, como ya saben los estudiantes, pero ¿qué es repetir y cual es el procedimiento?

1. Analizar y sintetizar el texto siguiendo el método descrito.
2. Utilizar el esquema para repetir las ideas principales y cómo se estructuran. Repite esta información hasta que puedas recordarla y explicártela perfectamente a ti mismo.
3. Recurrir al texto para fijar toda la información relevante que te permita explicar, argumentar y ejemplificar cada idea, pero solo después de haber dado el paso 2. Recurrir a los márgenes para localizar rápidamente la información que se busca y leer sobre el subrayado las ideas y los datos. Repetir la información hasta que se pueda desarrollar y explicar cada uno de los conceptos y cómo se relacionan.
4. Disponer de condiciones para mejorar la retención y recuperación de una información.

REPASO PROGRAMADO

Cualquier información que hayamos asimilado tiende a olvidarse sobretodo por el desuso. La falta de uso de los datos nos lleva a olvidarnos de ellos.

Siempre que dejamos un momento pequeño de descanso después de memorizar, el recuerdo se optimiza, pero después de unas horas comienza a olvidarse y se va haciendo cada vez más notable.

Como reducir el olvido.

- Al finalizar la sesión, repasar por primera vez los textos memorizados ese día. Repasar siempre sobre el esquema.
- Comenzar cada sesión de estudio repasando los temas memorizados el día anterior.
- Repasar cada tema al cabo de una semana y también después de uno y tres meses de memorizarlo por vez primera.
- Programar y anotar en el diario los repasos de los temas estudiados.



Eugenia Piñero

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Cómo repasar.

El repaso no necesita una relectura del texto, sino que ha de hacerse tomando como único apoyo una síntesis. Si nos damos cuenta de que hemos olvidado alguna idea, deberemos detenernos en ella y repetirla. El tomar conciencia de que algo se nos olvida no significa que la próxima vez lo recordemos.

Repasar un tema a partir del esquema suele ocupar un tercio del tiempo que llevó estudiarlo

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES?

La familia ejerce una notable influencia en el rendimiento académico porque desempeña un papel decisivo en la adquisición de hábitos y en la motivación de los hijos. Los niños aprenden hábitos y actitudes cuando hablan, juegan o simplemente conviven con los padres, que además de servir de modelos, fomentan, no siempre deliberadamente, unos u otros comportamientos.

El éxito de la tarea de estudio depende fundamentalmente, de que existan las condiciones ambientales, del hábito de trabajo, del empleo de un método adecuado para lograr resultados y de la obtención de recompensas que refuercen la utilidad del esfuerzo y de los logros escolares.

La influencia de la familia sobre el aprendizaje y el rendimiento académico de los hijos depende siempre de acciones concretas cotidianas para favorecer día a día la tarea de estudio. En particular, la actuación de los padres de cara a favorecer el aprendizaje escolar tiene fundamentalmente dos frentes que se complementan. Uno, disponer y controlar las condiciones que hacen posible adquirir hábitos de estudio. Y dos, recompensar adecuada y suficientemente el trabajo y el aprendizaje de los hijos.

El entorno familiar y los hábitos de trabajo

El hábito de estudiar, es sin duda, difícil de adquirir y mantener, sin embargo, para establecerlo es igualmente importante adecuar y controlar las condiciones ambientales.

Es decisiva la actuación de los padres para el control de las condiciones ambientales y la creación de un ambiente adecuado de trabajo.

- Adecuar el lugar de estudio:
- Establecer y respetar un horario y un método de estudio adecuado.
- Servir de modelos adecuados.
- Reforzar adecuadamente los esfuerzos.