

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Con este documento pretendo dar una serie de pautas, hábitos y estrategias para dirigir el estudio de cualquier área o materia. Para estudiar correctamente, al igual que para andar un bebe, o para nadar, o para montar en bici, es necesario aprender, por tanto, en el estudio también es necesario **aprender a estudiar**.

Pero para *aprender a estudiar* nadie nos va a abducir ni nos va a hipnotizar para que los conocimientos nos lleguen de un submundo imaginario, **¡no!**; para *aprender a estudiar* es necesario mucha voluntad y un buen entrenamiento, al igual que en cualquier entrenamiento físico hay que sacar partido de nuestras capacidades personales. El objetivo final es que el alumno sepa ser autónomo en su aprendizaje.

La motivación depende de ti mismo, no depende de que asignaturas o profesores tenemos, la responsabilidad del estudio siempre es tuya, por muy complicado que te pueda resultar lo que te rodea debes pensar en positivo, como por ejemplo que puedes poner de tu parte para superarla. Cuanto mejor te planifiques y te conozcas como estudiante, mejor te motivarás.

Para este conocimiento debes tener claro que nuestro cuerpo no es una máquina y hay que prepararlo para optimizar su rendimiento, por ello hay que tener en cuenta una serie de **factores internos** tales como:

- Descansar un mínimo ocho horas diarias y comer correctamente y a la misma hora todos los días.
- Intentar coger una rutina, es decir, procurar que las actividades a realizar sean a la misma hora, para crear en nuestro organismo un HÁBITO.

El tiempo de estudio consta de tiempos de trabajo y de descanso. A medida que pase el tiempo cada vez los descansos serán más largos y los tiempos de estudio más cortos. Cada uno debe adaptarlos a sí mismo, conocerse y saber a qué hora y cuánto tiempo es capaz de estudiar concentrado.

- Realizar actividades que nos permitan descansar de nuestra rutina diaria como actividades deportivas o cualquiera distinta que nos permita despejar la mente es necesaria para el descanso intelectual.
- Hay que despejar la mente de ideas negativas y no vale deprimirse, éstas, sólo nos llevarán al fracaso, el fracaso a la ira y la ira al lado oscuro, como diría el maestro Yoda.

Si esto ocurriera, puedes tomarte unos minutos de descanso y proseguir con la tarea después o cambiar de asignatura a otra que te apetezca más en ese momento (aunque es mejor no abusar de este último punto).

En cuanto a los **factores externos** hay que tener muy en cuenta el lugar de estudio:

El lugar de estudio debe ser siempre el mismo, debe tener buena temperatura, ser tranquilo, con un mobiliario adecuado y debe estar bien iluminado. La luz, si puede ser, con luz natural, en caso contrario se debe usar un flexo que focalice la luz de izquierda a derecha en el caso de ser diestros o al contrario, si somos zurdos.

En la medida de lo posible debe evitarse todo tipo de ruidos audiovisuales como la radio, televisión, imágenes que distraigan, conversaciones de otros, etc. Por ese motivo no es aconsejable ir a estudiar a una biblioteca, en ellas siempre encontramos perturbaciones externas que nos distraen de nuestro estudio.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

El alcance de tu concentración es el tiempo que puedes dedicar a una tarea sin perder la concentración. Este alcance puede ampliarse si se entrena ¿Cómo?. Simplemente, cada vez que nos pongamos con una tarea debemos aumentar progresivamente unos minutos el tiempo que dedicamos a ella.

Debemos ser conscientes de cuando perdemos la concentración y actuar rápidamente, así podemos realizar distintas acciones para recuperar la actividad en el estudio, por ejemplo:

- Puedes establecer un objetivo limitado y concreto, por ejemplo una página más o dos ejercicios más. Si al alcanzar este objetivo ya has recuperado la concentración, aprovecha y sigue, si no es así, déjalo al alcanzarlo. La ventaja

que tiene esta estrategia es que una tarea es más fácil de controlar que el tiempo.

- Actividades que te pueden ayudar a aumentar tu actividad en el estudio pueden ser subrayar, hacer señales o escribir en los márgenes, resumir, parafrasear oralmente o por escrito, formar asociaciones con imágenes, construir reglas mnemotécnicas, plantear preguntas y dar respuestas, imaginarte enseñando a otra persona, hacer diagramas de relaciones entre partes del texto, hacer mapas mentales o conceptuales,...

Cuidado con el **síndrome de los ojos cristalinos**, es uno de los más frecuentes y más duros de identificar, ocurre cuando estamos leyendo sin saber lo que lees y además, no te das cuenta hasta que pasan varias hojas.

PLANIFICACIÓN TEMPORAL DE UNA SESIÓN DE ESTUDIO

Es conveniente cambiar de actividad a lo largo de la sesión de estudio, pues favorece la concentración. Una posible secuenciación de actividades para un curso de 4º ESO o bachillerato, basándose en la curva del rendimiento, sería la siguiente:

Comenzar con asignaturas de DIFICULTAD MEDIA	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso (5 min.)	
Continuar con asignaturas de DIFICULTAD ALTA	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso (10 min)	
Terminar con asignaturas de DIFICULTAD BAJA*	Aproximadamente 1 hora

* Es en este momento cuando hay que realizar los deberes, en teoría estos requieren menos concentración.

Todo alumno debe conocer una serie de datos básicos para una buena planificación global de estudio:

- El *empolle* produce mala memoria y crea un vacío de conocimientos posterior al examen, que genera en el alumno una sensación de decepción ante lo estudiado.
- El repaso en los primeros 30 minutos después de la clase produce un alto nivel de recuerdo. Como esto muchas veces no puede llevarse a cabo, es fundamental realizar sesiones de repaso de lo dado en clase por la tarde, ese mismo día.

- Después de los 30 minutos se empieza a producir una pérdida de memoria, y esta es tal, que a las 24 horas hemos olvidado el 80 % de los contenidos dados en la clase.
- Sin embargo, si se realiza un plan de repaso diario de las materias estaremos siempre en la zona superior de memoria, del 80 % al 100 %.

EL PROCESO DE ESTUDIO

Un método eficaz para el aprendizaje debe seguir las siguientes pautas:

1. **Prefectura:** En este apartado no se trata de leer todo el tema, sino de dar una ojeada por encima, pues el objetivo es obtener una visión global del tema.
2. **Anotaciones marginales:** Se realiza la primera lectura del tema, es una lectura rápida y comprensiva a la vez, realizada en silencio. Se llama así por que es aquí donde deben de anotarse ideas que se desarrollan en el texto y/o en los párrafos.
3. **Subrayado:** Es la segunda lectura completa del tema y en ella podemos empezar a subrayar palabras o frases cortas claves para la comprensión del tema. Podemos subrayar en recuadros, círculos o con dos líneas según sean ideas generales, principales o secundarias respectivamente.

Subrayar facilita la concentración, la comprensión, hace el estudio más agradable y activo, y además, mejora las funciones mentales de análisis, observación y jerarquización.

4. **Esquemas/cuadro sinoptico/resumen/mapa conceptual:** En esta fase, además de los esquemas se pueden trabajar mapas conceptuales o resúmenes. El objetivo es obtener una visión de conjunto del tema, global y concreta a la vez, reconstruyendo el esqueleto del mismo.

El resumen o esquema debe ser claro, utilizar sólo palabras claves o frases breves, y jerarquizar las ideas. Ambas herramientas desarrolla la capacidad de síntesis, fomenta el estudio activo, más elaborado, creativo y personal, y además facilita el recuerdo (la mejor base para repasos posteriores).

El resumen será breve, con sólo ideas fundamentales. Se aconseja que sea la cuarta parte de lo que es el texto original. Debe expresar todo seguido y sus

ideas deben estar correlacionadas entre sí con objeto que el conjunto tenga orden y sentido.

5. **Revisión:** El objetivo es comprobar si en el esquema o resumen no se ha omitido nada, o si por el contrario, se han colocado detalles que estén de más.
6. **Repetición activa:** Finalmente hay que reconstruir el tema a partir de las palabras clave. La repetición activa tiene la ventaja de que a la hora de decir el tema, se expresa con las propias palabras del alumno. Es decir, lo que se pretende es que en todo momento el alumno entienda lo que aprende y no se lo aprenda todo de memoria.

Como podemos observar, este método no se puede trabajar una semana antes de los exámenes. Se debe hacer desde el PRINCIPIO DE CADA EVALUACIÓN, DIARIAMENTE, siendo vital el estar ATENTO EN CLASE, ya que esto hará que a la hora de iniciar este dicho método, se conozca el tema a tratar.

En definitiva, el alumno para trabajar correctamente esta herramienta de estudio, debe concienciarse desde el principio de curso del objetivo que pretende. **Hay que ser constante, estudiar todos los días, utilizar la misma metodología, tener claro lo que se pretende y conocer las prioridades personales de cada uno;** es decir, si para un alumno lo primero son los estudios, habrá que anteponerlos a otras actividades.