

LOS MEJORES HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

- 1.- **Organizar** el estudio
- 2.- Desarrollar la **Velocidad y Comprensión lectora**
- 3.- Desarrollo de la **Memoria**
- 4.- Localizar las **Ideas principales y Subrayar.**
- 5.- Tomar apuntes y realizar **esquemas.**

Educación Primaria. Estudiantes.

Autores: José Jiménez Ortega. Fátima Sousa Salguero

Resumen: Pilar Iglesias Martínez (C.P. Arturo Dúo)

1. - ORGANIZAR EL ESTUDIO

- El **lugar** donde estudias debe cumplir una serie de características:
 - Tienes que utilizar siempre el mismo lugar.
 - Con buena ventilación
 - Con buena luz
 - Organizado y Ordenado
 - Con estanterías o cajones para guardar libros y apuntes de consulta
- El **horario** de estudio también debe ser siempre el mismo.
- El **cuerpo y la mente** tienen que estar fuertes.

El **cuerpo** se encontrará fuerte, con energía, si comemos sano y variado:

- Comemos frutas y verduras
- Comemos pescado, carne y huevos
- Comemos pan, patatas y legumbres
- Comemos frutos secos y algo de chocolate.
- Bebemos 2 litros de agua diariamente.

El desayuno debe ser fuerte, la comida y merienda normales y la cena ligera. También hay que practicar algún **deporte** para tranquilizarnos, eliminar tensiones y encontrarnos de buen humor. Tenemos que **dormir** bien para que nuestro cuerpo se encuentre fuerte.

Recuerda que el cuerpo que tenemos nos tiene que durar toda la vida.

La **mente** se encuentra íntimamente relacionada con el cuerpo, por lo que si nos alimentamos bien, practicamos deporte y dormimos adecuadamente nos ayudará a tener mejor salud mental.

- Debes procurar acostarse todos los días a la misma hora
- Tienes que irte a la cama tranquilo y relajado (si has tenido un problema ese día, no te vayas a la cama con él, solucionarlo o habla con alguien de confianza)
- Para que la mente se encuentre fuerte y el tiempo de estudio sea productivo, debemos estar atentos y concentrados en lo que hacemos y leemos.
- La atención es el interés o cuidado que ponemos al realizar algo.

Para aprender, lo más importante es querer hacerlo.

2.- LA VELOCIDAD Y CONCENTRACIÓN LECTORA

Existen varios tipos de lectura:

- **Prelectura.** Consiste en echar un vistazo al texto. Nos sirve para saber de qué trata.
- **Lectura Comprensiva.** Se realiza después de la prelectura. Se lee tranquilamente y enterándonos bien. Si tenemos dudas buscamos en el diccionario o preguntamos.
- **Lectura Informativa.** Sirve para buscar una información concreta
- **Lectura Recreativa.** Es la lectura de textos que nos divierten o entretienen.

Si quieres llegar a ser un buen lector, debes evitar algunos obstáculos:

- Evita la **vocalización**. Consiste en mover los labios o leer en voz alta. Si no vocalizas leerás más rápido ya que la vista va más deprisa que los labios.
- **No muevas la cabeza.** Ten en cuenta que los ojos se mueven más rápido que la cabeza. La cabeza se cansa antes que los ojos.
- Evita **leer siguiendo el renglón con el dedo**. El dedo es más lento que los ojos. El dedo puede tapar el texto.
- Cuidado con **las regresiones**. Las regresiones consisten en volver atrás con la lectura para leer lo que ya habías leído; para evitarlas, no vuelvas la vista atrás y utiliza la técnica de la tarjeta.
- Evita la subvocalización o "**repetición mental**". Consiste en pronunciar mentalmente cada palabra que leemos. Para evitarla, lee lo más rápido posible, estate atento y comprende lo que lees.

Recuerda que cuanto más ejercites la lectura, mejor leerás.

A continuación, veremos unos cuantos **TRUCOS para leer más deprisa:**

- **Técnica de la tarjeta.** Consiste en acostumbrarte a mirar la parte de arriba de las letras. ----Mi hermano Luis es el mayor ----
- **Reduce el número de fijaciones.** Cada parada que hacen los ojos se llama fijación. Nuestros ojos no ven durante el salto, solo ven en las paradas, en las fijaciones. Si reducimos el número de fijaciones leeremos más deprisa.
- **Amplía tu campo visual.** El salto de ojo es el salto que da la vista al leer. La fijación es cada parada entre los saltos. El campo visual es la distancia recorrida entre una parada y la siguiente. Cuanto más amplio sea tu campo visual con mayor rapidez leerás.

3.- DESARROLLAR LA MEMORIA

Existen varios tipos de memoria:

- Según el **sentido** que utilicemos para recordar las cosas podemos clasificarlos en cinco, tantos tipos como sentidos tenemos:
 - Memoria **visual**: Si memorizamos algo al verlo.
 - Memoria **táctil**: Si memorizamos porque lo hemos tocado
 - Memoria **auditiva**: Si memorizamos al oírlo.
 - Memoria **gustativa**: Si memorizamos porque lo probamos
 - Memoria **olfativa**: Si memorizamos porque lo hemos olido.
- Según la **duración** que los recuerdos permanecen en nuestra memoria:
 - Memoria a **Corto Plazo**: Retenemos datos de un vistazo, como un número de teléfono. Olvidamos rápidamente.
 - Memoria a **Largo Plazo**: En ella retenemos los datos durante mucho más tiempo. Tardamos en olvidar.

- Según la **técnica** que utilicemos para memorizar:
- Memoria **mecánica**: Intentamos recordar mediante la repetición.
 - Memoria **significativa**: Intentamos recordar mediante el subrayado, resumen y el esquema; es decir, comprendiendo.

¡Si comprendemos, mejor recordamos!

- Según la **intención** que pongamos para recordar:
- Memoria **voluntaria**: Nos acordamos de las cosas porque nos esforzamos en recordarlas de forma voluntaria.
 - Memoria **involuntaria**: Recordamos sin intención de retener esa información.

Te ayudará a memorizar:

- ✓ Estar muy atento
- ✓ Una alimentación sana
- ✓ Dormir bien
- ✓ Estar relajado
- ✓ Comprender lo que vayas a memorizar
- ✓ Usar los cinco sentidos
- ✓ La organización del estudio (lugar y horario)
- ✓ Reglas Mnemotécnicas

Las **Reglas Mnemotécnicas** son las que te ayudan a mejorar la memorización. Las más destacables son las siguientes:

- **La visualización**: Consiste en imaginar o ver mentalmente lo que vamos a memorizar.
- **Técnica de la cadena**: Consiste en crear una imagen para cada palabra que queremos memorizar, asociándolas entre sí como en una cadena.
- **Técnica de los lugares**: Consiste en relacionar las palabras que queremos recordar con diferentes lugares de un recorrido.

- **Técnica numérica:** Consiste en sustituir los números por palabras para construir oraciones con ellas y memorizarlas mejor.
- **Técnica de los acrósticos:** Consiste en construir palabras partiendo de las letras o sílabas iniciales de las palabras que queremos memorizar.
- **Técnica de la historieta:** Consiste en formar una historia o historieta con las palabras que queremos memorizar.

El Olvido ¿Por qué olvidamos tan fácilmente lo que hemos aprendido?

Puede ser por...

- Memorizar sin comprender
- No relacionamos lo nuevo que aprendemos con lo que sabíamos
- No repasamos
- No practicamos ni utilizamos lo aprendido.

Consejos para recordar lo que has estudiado:

- Si estudias por la tarde, tardarás más en olvidar que si lo haces por la mañana.
- Por la mañana aprenderás más deprisa pero olvidarás antes.
- Repasa de una forma programada: Estudia un tema y repasa. Verás que si marcas un ritmo diario en los exámenes, serás un alumno/a brillante.

4. - LOCALIZAR LAS IDEAS PRINCIPALES Y SUBRAYAR.

Si **localizas las ideas principales** de un texto:

- Comprenderás mejor
- Memorizarás con más facilidad
- Podrás realizar resúmenes y esquemas.

Pasos para localizar las ideas principales de un texto:

- Realizar una prelectura o lectura rápida
- Hacerse preguntas sobre el texto: ¿De qué se trata? ¿Qué se del tema? ¿Qué nos cuenta de...?
- Realizar una lectura comprensiva: Pensar en el título, mirar las ilustraciones y la letra en negrita, fijarnos en expresiones como: por lo tanto, en resumen.
- Buscar las palabras desconocidas en el diccionario.
- Tenemos que tener en cuenta y fijarnos de modo especial en: El título, los subtítulos, palabras destacadas, el primer párrafo y el último.

Subrayar significa "hacer una raya debajo". La técnica del subrayado sirve para destacar las palabras claves o más importantes del texto.

Para subrayar correctamente debemos:

- Leer con atención, así la lectura será más lenta y comprenderemos mejor lo que hemos leído.
- Buscar en el diccionario todas las palabras que desconozcamos.

La actividad de subrayar es individual y personal. Cada uno debe subrayar teniendo en cuenta lo que sabe y lo que se propone con el subrayado. Un chico que posea conocimientos sobre el tema, subrayará menos que otro al que el tema le sea totalmente desconocido.

Cómo subrayar

- El subrayado debe realizarse tras la prelectura.
- Las anotaciones realizadas al margen deben tenerse en cuenta para subrayar.
- Lo debemos realizar con lápiz, para poder borrar en caso de cometer errores.
- El número de palabras subrayadas no debe ser mayor que la cuarta parte del texto.
- Intentaremos subrayar palabras aisladas o frases breves. Las palabras serán frecuentemente nombres.
- Las frases o palabras deben tener sentido por sí mismo.

Las ventajas del subrayado son las siguientes:

- Ahorramos tiempo a la hora de estudiar
- Nos facilita la memorización al reducir el texto
- Cuando repasemos, lo hacemos de modo más sencillo y dinámico
- Si queremos elaborar un resumen o esquema, nos facilita la tarea.

5.- TOMAR APUNTES Y REALIZAR ESQUEMAS.

Cuando **tomamos apuntes**, estamos reproduciendo información y explicaciones escribiéndolas. Estas notas nos ayudan a seguir el tema durante la explicación y a recordar cuando estamos estudiando. Para tomar apuntes, existen varios métodos; dependiendo de lo que pretendamos hacer con los apuntes, utilizaremos uno u otro.

Vamos a conocer dos métodos que te resultarán muy útiles: método lineal y método de los siete pasos:

➤ **MÉTODO LINEAL:** Este método consiste en transcribir un discurso o una explicación, es decir, anotar lo que el profesor va diciendo con palabras y abreviaturas. Permite recoger el máximo de información. Para hacerlo bien es importante:

- Escuchar atentamente y no perder el hilo de lo que se está diciendo
- Sentarse cerca del profesor o profesora.
- Anotar al pie de la letra las definiciones, fórmulas y gráficos
- Utilizar abreviaturas.

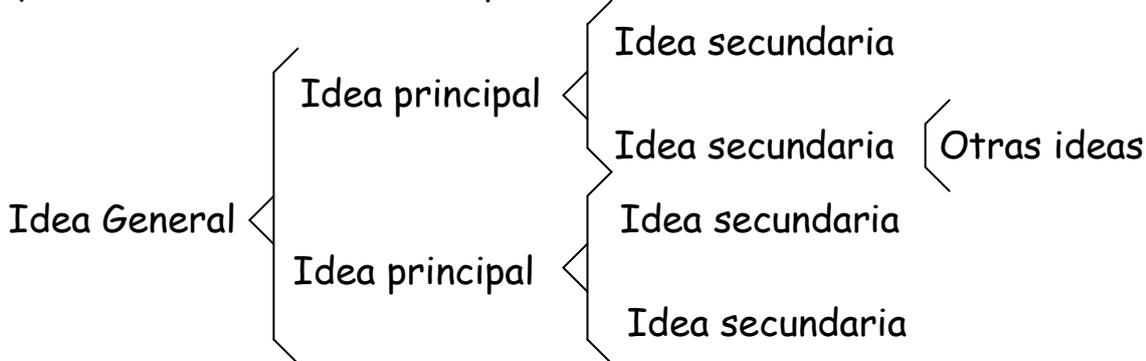
➤ **MÉTODO DE LOS SIETE PUNTOS:** Este método se utiliza cuando quieres realizar un trabajo sobre un tema determinado. Los siete puntos son siete preguntas que debes contestar antes de elaborar ese trabajo; así podemos centrar la atención sobre los aspectos más importantes que debemos tratar. Las preguntas son:

- ¿Quién? ¿Quiénes? Son los personajes o personas implicadas
- ¿Qué? El tema que se trata
- ¿Cuándo? El tiempo o época
- ¿Dónde? La localización

- ¿Cómo? Las técnicas, época...
- ¿Cuánto? La duración...
- ¿Por qué? ¿Para qué? La razón, la causa. La finalidad.

EL ESQUEMA. Sus técnicas.

Realizar un esquema consiste en **ordenar lógicamente las ideas de un tema con el menor número de palabras posibles**. Podemos decir que un esquema es el esqueleto de un texto. Si es un buen esquema, podemos tener una visión general del tema que estamos estudiando y de la relación que existe entre todas sus partes.



Pasos para hacer un esquema:

- 1.- **El primer paso es la prelectura.** Te recuerdo que consistía en leer el texto rápidamente; así nos podemos hacer una idea del tema que trata.
- 2.- **El segundo paso es la lectura comprensiva.** Si miras el primer tema, verás que consistía en leer detalladamente y comprendiéndolo todo. Si aparecen dudas hay que resolverlas, bien preguntando o consultándolo en una enciclopedia. Si no lo comprendemos, resulta muy difícil memorizarlo.
- 3.- **Escribir notas al margen.** En el margen izquierdo escribimos la idea general de cada párrafo. Estas son las ideas principales de nuestro esquema
- 4.- Y por último, antes de hacer el esquema, **subrayar el texto.** Debajo de las palabras más importantes hacemos una línea. Lo subrayado da respuesta a las notas al margen.

Y ahora, ya puedes hacer tu esquema.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- 1.- Túmbate boca arriba o ponte lo más cómodo posible. Cierra los ojos.
- 2.- Cierra el puño izquierdo. Aprieta fuerte (5s.) Abre el puño. Aflójalo (10s.)
- 3.- Cierra el puño derecho. Aprieta fuerte (5s.) Abre el puño. Aflójalo (10s.)
- 4.- Lleva las manos hacia atrás flexionando las muñecas de modo que las puntas de los dedos señalen el techo (5s.) Afloja esos músculos (10s.)
- 5.- Cierra los puños y llévalos hacia los hombros para poner en tensión los bíceps ("las molas de los brazos") Siéntelos (5s.) Distiéndelos (10s.)
- 6.- Arruga la frente (5s.) Relájala (10s.)
- 7.- Cierra los ojos muy fuertemente. Siente la tensión a su alrededor (5s.) Aflójalos (10s.)
- 8.- Aprieta los dientes. Siente la tensión (5s.) Aflójalos (10s.)
- 9.- Pon atención a tus labios. Apriétalos (5s.) Separa los labios, déjalos flojitos (10s.)
- 10.- Presiona la nuca contra el lugar en que se apoya. Siente la tensión (5s.) Relájala (10s.)
- 11.- Agacha la cabeza y trata de hundir la barbilla en el pecho (5s.) Descansa (10s.)
- 12.- Arquea la espalda llevando el pecho y estómago hacia delante (5s.) Afloja esos músculos. Relájate (10s.)
- 13.- Inspira. Llena de aire los pulmones y consérvalo (5s.) Aflójate. Relájate.
- 14.- Tensa los músculos del abdomen. Saca la panza (5s.) Aflójate. Relájate más y más.
- 15.- Junta las rodillas y estira las piernas. Siente la tensión en los músculos (5s.) Relájalos (10s.)
- 16.- Tensa los músculos de las pantorrillas apuntando a la cabeza con los dedos de los pies (5s.) Aflójalos. Relájate cada vez más (10s.)
- 17.- Mentalmente repasa cada uno de los músculos citados; asegúrate de que están muy relajados.
- 18.- Relájate cada vez más. (2 min.) Ahora levántate lentamente y, por último, levanta la cabeza y comienza tu tarea.

NOTA: Realizarás mejor estas sesiones de relajación si memorizas previamente los puntos anteriores.

¡ Cuanto más practiques, más fácil será relajarte!