

### ►Técnicas de Estudio

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes os queda la opción de mejorar vuestro rendimiento con normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

#### Mentalízate

Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental.

El estudio diario, sienta decirlo, es casi obligatorio. No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario. Sí, digo bien, "trabajo" ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral. Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir (mételelo en la cabeza), no para nuestros padres.

#### **Organízate antes de empezar**

La organización es uno de los elementos fundamentales a la hora de empezar a estudiar o a la hora de comenzar a preparar un examen, una oposición, una prueba, etc.

### ►El Método de estudio

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz

### ►Organización y planificación

Es necesario disponer de una planificación del estudio en la que estén comprendidos los contenidos de las distintas asignaturas, repartidos convenientemente, con arreglo a una distribución del tiempo bien pensada.

### ►Lectura

A la hora de enfrentarnos a un texto debemos dar una serie de pasos :  
Pre-lectura o lectura exploratoria: que consiste en hacer una primera lectura rápida para enterarnos de qué se trata.

### ►El subrayado

¿Qué es subrayar?  
¿Por qué es conveniente subrayar?  
¿Qué debemos subrayar?  
¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?  
¿Cómo se debe subrayar?

#### ►El esquema

Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

#### ►Reglas mnemotécnicas

Os presentamos algunas técnicas para evitar que se olviden las cosas aprendidas: Las reglas mnemotécnicas.

#### ►¿Cómo preparar un examen?

¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?

Trabajar diariamente para asegurarte de que entiendes la materia. Preguntar en clase cuando sea necesario.

#### ►Atención-concentración

La atención es el proceso a través del cuál seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

#### Organización y planificación

Es necesario disponer de una planificación del estudio en la que estén comprendidos los contenidos de las distintas asignaturas, repartidos convenientemente, con arreglo a una distribución del tiempo bien pensada.

#### ►Lectura comprensiva

¿Que debo hacer cuando leo?

Centra la atención en lo que estás leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al libro.

Ten Constancia. El trabajo intelectual requiere repetición, insistencia.

#### ►El resumen

El último paso para completar el éxito de nuestro método de estudio es el resumen.

Pues bien, el siguiente paso consiste, sencillamente, en realizar una breve redacción que recoja las ideas principales del texto pero utilizando nuestro propio vocabulario.

#### ►Técnicas para desarrollar la memoria

Si quieres potenciar tu capacidad de memorizar te aconsejo estés atento a lo siguiente:

Mejora la percepción defectuosa: intenta que en el aprendizaje intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima atención y concentración.

#### ►Realizar un trabajo por escrito

Para la correcta elaboración de un tema por escrito es preciso dar los siguientes pasos:

Seleccionar bien el tema sobre el que se desea trabajar.  
Recopilar el material necesario relacionado con el tema: notas, artículos, bibliografía, material gráfico....

#### ►Técnicas de relajación

Es muy aconsejable para alumnos nerviosos y preocupados. Se recomienda practicar cada día una o dos sesiones de relajación de diez o quince minutos aproximadamente.

## **La pereza.**

La pereza es hoy en día uno de los enemigos más difíciles en la vida de un estudiante. En otros tiempos causaban más estragos otras cosas, pero ahora es distinto. La elevación general del nivel de vida ha introducido numerosos cambios en las circunstancias en medio de las cuales cada uno de nosotros va formando su carácter.

El perezoso sufre tremendamente. Hace su trabajo con desgana y además, luego, se aburre en su tiempo libre. Al perezoso todo le cansa, todo le aburre, no sabe pasarlo bien más que un rato.

A quien lleva una vida sofocadamente cómoda le resulta muy difícil cualquier esfuerzo.

## **La falta de organización.**

Debe aprender a organizar su tiempo y decidir sobre el mejor modo de dar cabida a todo: estudio, descanso, aficiones, ratos de tertulia familiar, encargos en la casa, etc.

Que razone a la hora de aplicar orden de prioridades en las cosas que tiene pendiente. Se pierde a veces mucho tiempo por no tener a mano todos los apuntes al día y bien ordenados. Lo mismo sucede con los libros, el material de dibujo, de deporte, etc. Es muy interesante utilizar una agenda para las cuestiones académicas, para programarse bien y evitar olvidos.

## **Técnicas de estudio.**

Todo buen estudiante debe tener preocupación por ir mejorando su propio sistema de estudio. El modo de estudiar es algo muy personal. Cada persona tiene sus peculiaridades y le van bien cosas que a otro no le servirían para nada o le harían perder el tiempo.

Es cuestión de tener preocupación por ir investigando a lo largo de la propia vida académica sobre los diversos métodos y técnicas que favorecen el estudio personal. Para cada uno serán distintas, aunque hay muchas reglas generales que pueden enseñar

mucho. Pero que nadie piense que las técnicas de estudio son la panacea o que podrá suplir la falta de esfuerzo por concentrarse o la necesidad de dedicarle el tiempo suficiente.

## **Diez Dificultades en el Estudio**

### **Consejos para superarlas**

Hay una serie de dificultades típicas en el estudio en las que probablemente habéis caído alguno de vosotros. Ya sea porque tenéis dificultades en la concentración, falta de base, demasiado optimismo, etc. hay que superarlas, porque según pasen los años, esos problemas no van a mejorar. Al contrario, tenderán a empeorar ya que el grado de exigencia académica va aumentando.

#### 1. No estudiar o jugar a como que estudio.

El gran problema de esos chicos no es que estudien mal o no puedan, sino que, simplemente, no estudian. Hacen tareas, deberes y dibujos, pero no estudian. Se meten en su cuarto dos horas, tranquilamente, y todo el mundo está convencido de que está estudiando. Pero estos chicos han podido pasarse la tarde entera haciendo un dibujo o una redacción sin estudiar. Así no se adquiere ese poso necesario de conocimientos para cuando llegue la prueba.

**CONSEJO:** A estos, lo que más les conviene, es empezar todos los días por estudiar. Nada más sentarse, que estudien un tiempo. Si son menores de 10 años, podría ser un cuarto de hora o veinte minutos. De 10 a 14 años, por lo menos tres cuartos de hora. Y chicos a partir de 15 años, por lo menos de una hora a hora y media de estudio todos los días. Y después del estudio, hacer las tareas. Necesitan un cierto control para que realmente sigan este plan. Si un chico tiene toda la tarde para hacer las tareas, gasta la tarde entera. Si tiene sólo una hora, se ajusta y va más deprisa. Además, el estudio cansa y hay que estudiar cuando se está más descansado.

#### 2. Estudio atropellado, de últimos días.

Tiene que ver con el anterior. éste sí estudia, pero sólo unos días, antes del examen. Además, se crea en la familia la idea de que ha estudiado mucho ya que queda la sensación, tanto al chico como a los padres, de la última semana y media: se ha levantado pronto, se ha esforzado muchísimo, se ha acostado tarde estudiando. Así, piensan, no hay derecho a que luego suspenda. Pero, en realidad, falta el poso necesario para que la memoria asimile y comprenda las lecciones.

**CONSEJO:** El trabajo y el estudio diario, con control. Todos los días ha de estudiar algo. Si un día tiene mucha tarea, después del estudio hará mucha tarea. Que tiene poca tarea, después del estudio hará poca. Si no tiene tarea, sólo estudiará.

#### 3. Falta de ejercicio. Confundir Lo entiendo con Me lo sé.

Hay chicos que confunden el lo entiendo con me lo sé. Leen una lección y como la entienden, ya creen que se la saben y dejan de estudiar. O si en clase entiende las matemáticas ya creen que se lo saben. Sin embargo, lo que les hace falta es ejercitación, repasar y hacer los ejercicios un par de veces para ver cómo funcionan. Es el caso típico de los chicos que fallan en las operaciones, aunque saben cómo hacer los ejercicios.

**CONSEJO:** Que vean la ejercitación como parte de su estudio. Hay que enseñarles que "lo sé" es igual a "lo entiendo" más "me lo estudio". Entender es lo más difícil, pero una vez que lo entiendes hay que aprenderlo: hay que dedicar esfuerzo, repetirlo varias veces, hay que usar la memoria, hay que hacer tres veces más esos problemas.

#### 4. Dificultades de concentración. Falta de control de la imaginación.

Hay chicos a los que les cuesta mucho concentrarse, les cuesta el arranque: desde que se sientan hasta que empiezan a estudiar pasa más de media hora. Están muy a medio gas y se les va fácilmente la imaginación.

**CONSEJO:** Hay que empezar a estudiar a una hora fija para conseguir un buen rendimiento cerebral. Si una persona se acostumbra a hacer el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, al cabo de veinte días la cabeza se concentra con más facilidad a esa hora.

Por otro lado, el mejor consejo para sujetar la imaginación es utilizarla en el estudio en lugar de hacer el esfuerzo de cambiar de pensamientos y empezar de nuevo cada vez que se nos va, hay que poner la imaginación en cada tema de estudio. Si estoy con volcanes, me imagino cómo son, la lava que echan, etc. Eso ayuda también a que se graben mejor las lecciones.

Con respecto a la televisión, hay que decir que cansa la cabeza y daña la capacidad de concentración, lo mismo que los videojuegos. Es mejor un ratito de lectura de un libro, del periódico, o incluso del tebeo, antes de ponerse a estudiar porque eso es como un precalentamiento.

#### 5. Problemas de comprensión. Dificultades en la lectura. Vocabulario pobre.

Es el caso del chaval que se ve que se esfuerza pero que no puede. Es el chico al que si le explicas la lección y se la cuentas, se la aprende enseguida. Pero si tiene que aprenderse él solo con el libro le cuesta mucho. Se siente defraudado, pues hay esfuerzo pero no resultados.

**CONSEJO:** Lo que necesita es atajar el problema. Si lee mal tiene que leer mejor y esto no se consigue leyendo mucho, sino leyendo bien, ayudándole a leer mejor, corrigiéndole los defectos de lectura y ayudándole a hacerse un cuadernillo de vocabulario. Con ese pequeño diccionario personal tendrá que hacer ejercicios con las palabras desconocidas. Si no se ataja, no se mejora. Se le puede decir que estudie más, pero llega un momento en que se hunden. Y si hay un problema más serio, como dislexia, etc., hay que llevarle al especialista. No vale con estudiar más.

6. Lagunas. Falta de base.

Son los que entienden las matemáticas, por ejemplo, pero fallan en los quebrados, que pertenecen al programa del año pasado, cuando estaban enfermos.

**CONSEJO:** Con éstos, hay que dejar de quejarse y ponerse a rellenar las lagunas. En el colegio es muy difícil, pero para ello es muy útil un profesor particular o que el hermano mayor se dedique a explicar. El profesor dirá cuáles son las lagunas. Y, una vez conocidas, habrá que solucionarlas, en vez de quejarse continuamente.

7. Ansiedad, angustia. Bloqueo emocional, inseguridad.

Hay chavales que por un exceso de ansiedad y de miedo a suspender se angustian. Comienzan a estudiar y como salen con el gran miedo a perder, se angustian. Quizá tras un año de malas experiencias, de un fracaso, de haber suspendido muchas... pierden la confianza en sí mismos y se sienten agobiados. Se les distingue fácilmente cuando llegan los exámenes pues tienen trastornos intestinales, duermen mal, están tensos, les sudan las manos en medio del examen, etc. Son chavales temerosos y eso les bloquea, pues no tienen la serenidad suficiente para sacar a la luz lo que saben.

**CONSEJO:** Hay que tratarles de dos maneras. Primero, dándoles seguridad, valorando su esfuerzo, reforzando la confianza en que ellos son capaces, reforzando sus pequeños éxitos. Y, después, enseñándoles a controlar esa ansiedad, enseñándoles a relajarse, mediante algunas técnicas.

8. Timidez, inseguridad, no preguntar, no puedo.

En este caso, el bloqueo llega por la timidez y la vergüenza a preguntar. Es el temor al ridículo, a quedar mal y así, el "no puedo" es la excusa que ponen para no enfrentarse a un problema que les da miedo.

**CONSEJO:** Hay que superar ese temor al ridículo y a preguntar. Hay que preguntar en clase, planteárselo uno como un punto de esfuerzo personal.

9. Los "empollones" memorísticos.

En estos chicos, el desarrollo intelectual no va parejo al sistema de estudio. Hasta los 12 años hay una gran facilidad para memorizar así, leyendo varias veces. Pero a partir de esa edad, la memoria es más lógica, más de relación, de sentido global. Hay chicos que pasan los cursos y siguen estudiando igual, leyendo veinte veces. Eso, además de aburridísimo, es un tipo de memoria peligrosa. Son los chavales de "lo tengo en la punta de la lengua"; "si me dice la primera palabra, sigo yo", "¿eso era lo que estaba en la página segunda?". Sufren mucho, dedican mucho tiempo y según pasan los cursos va a peor.

**CONSEJO:** A estos hay que enseñarles a estudiar, a cambiar el método de estudio, sabiendo que al principio les costará, pero luego será muy eficaz.

10. Los "optimistas" del "ya me lo sé, pregunta".

"Lo tengo dominado, está chupado. A éstos hay que ayudarles a tocar tierra, preguntándoles para que comprueben que efectivamente no se lo saben.

**CONSEJO:** Hay que enseñarles dos técnicas: que se autoevalúen y que repasen. Que no digan "Ya me lo sé" antes de haber cerrado un libro y de haberse preguntado. Y, a la vez, enseñarles a repasar. Los contenidos de las lecciones se aprenden bien una vez que se repasa. En el estudio se entiende, en los repasos es donde de verdad se aprende.

[Técnicas de estudio de Aplicaciones Didácticas](#)

**TÉCNICAS DE ESTUDIO ...** Aplicaciones didácticas. CUESTIONARIO INTERACTIVO Y DOCUMENTOS. 61. Cuestionario con 70 items. Evalúa 8 aspectos del **estudio ...**  
[www.aplicaciones.info/utiles/tecnicas.htm](http://www.aplicaciones.info/utiles/tecnicas.htm) - 10k