

técnicas estudio
técnicas estudio
técnicas estudio
técnicas estudio
técnicas estudio
técnicas estudio
técnicas estudio

técnicas de estudio

Un estudio eficaz que facilite la comprensión, asimilación y puesta en práctica de unos contenidos o materias, requiere un buen método de estudio. Si el estudio, que ha de ser diario, no se realiza de forma organizada, lógica y sistemática, los contenidos no se podrán asimilar apropiadamente y se olvidarán con facilidad. Las técnicas de estudio que se proponen a continuación son un conjunto de herramientas, un método, que facilita el proceso de aprendizaje y ayuda a mejorar el rendimiento académico. No obstante, conviene recordar que, para que el método funcione, el estudiante ha de estar mentalizado de que tiene que estudiar, pues si no es así, entonces el resto sobra.

a Toma y elaboración de apuntes

d Anotaciones marginales

g Esquema

h Mapas conceptuales

i Memorización y recuerdo

j Recursos mnemotécnicos

b Prelectura

e Subrayado

c Lectura comprensiva

f Resumen



a

Toma y elaboración de apuntes

Este paso es fundamental en el proceso de estudio, por lo que es aconsejable que sea la propia persona quien recoja y elabore sus apuntes. Se trata de tomar nota de lo relevante de las explicaciones de clase y, posteriormente, ampliar y completar el contenido consultando otras fuentes (Ej., libros, manuales, profesor, compañeros, etc.), de modo que mejore la comprensión. Se debe recordar que pasarlos a limpio sin más está contraindicado, pues se pierde información visual sobre detalles que el cerebro posteriormente utiliza como pistas durante el proceso de recuperación de la información y el recuerdo.

Pautas

- Deja márgenes para poder anotar observaciones.
- Recuerda que el principio de la explicación suele ser importante.
- Toma los apuntes con limpieza y orden.
- Cuida que en ellos quede reproducida la estructura lógica de la exposición del profesor, deja espacios si es necesario.
- Utiliza abreviaturas si es preciso.
- No te engañes creyendo que estudias al pasar los apuntes a limpio.
- Presta atención al tono de voz y las expresiones del profesor, pues suelen utilizarse para destacar las partes importantes de la exposición.
- Lee los apuntes y subraya lo importante el mismo día que han sido tomados.

b

Prelectura

Consiste en una primera lectura rápida, que permite formar una idea general del contenido a aprender y que precede a la comprensión y profundización en la materia.

Pautas

- Fíjate en los títulos y subtítulos del tema, palabras en cursiva, negrita y subrayadas, resúmenes y conclusiones, anotaciones marginales y a pie de página, ilustraciones, recuadros, gráficos y diagramas.

c

Lectura comprensiva

Es el paso imprescindible para comprender el contenido y extraer las ideas principales del texto. Lo que supone también aprender y utilizar con propiedad los términos específicos de la materia.

Pautas

- Utiliza el diccionario para consultar aquellas palabras que desconozcas o no entiendas.
- Lee con atención el comienzo y final de cada párrafo, pues suelen contener las ideas importantes.
- Señala las ideas principales y secundarias, e intenta extraer una idea principal de todo el texto.
- Intenta relacionar el tema nuevo que acabas de leer con otros temas que ya has estudiado, analizando semejanzas y diferencias entre uno y otros, posibles puntos en común, etc. También es recomendable que busques ejemplos o aplicaciones prácticas.

d

Anotaciones marginales

Consiste en usar los márgenes del texto para anotar ideas importantes, frases resumen, aclaraciones, dudas, comentarios, etc. Son útiles para el análisis y reflexión de lo que se estudia.

Pautas

- Realízalas durante la lectura comprensiva.
- Procura hacer anotaciones claras y concisas.

e

Subrayado

Se trata de destacar las ideas importantes del texto para mejorar la comprensión del mismo. De esta forma, el estudio es más activo, lo que contribuye a una concentración y comprensión más profundas.

Pautas

- Llévalo a cabo tras la lectura comprensiva del texto.
- Subraya ideas principales, detalles importantes, nombres técnicos, datos, fechas, etc.
- Procura que lo subrayado tenga sentido y guarde relación entre sí, aunque sea como un texto telegráfico.
- Indica con una línea vertical aquellos párrafos en los que todo sea importante.
- Utiliza sólo un color al subrayar, como mucho dos. Mejor si es rojo, ya que facilita el recuerdo.
- La primera vez hazlo a lápiz, por si necesitas modificarlo.

f

Resumen

Implica redactar, de la manera más breve y clara posible, las ideas principales de un texto, sin que se pierda su sentido original. Aunque lo más conveniente es usar palabras propias, también se recomienda emplear las del autor, pues permite ampliar el vocabulario y familiarizarse con la terminología propia del área o tema. Se obtiene un texto más reducido, que recoge únicamente lo que es importante y esencial aprender.

Pautas

- Tras subrayar lo importante, redacta el texto con tus propias palabras.
- Lee el resumen que has hecho y comprueba que las ideas básicas coinciden con las del texto original.
- Asegúrate de que las ideas están bien desarrolladas y te dan una visión global del texto.

g

Esquema

Es la síntesis del contenido y de la estructura de un texto, a partir de palabras clave, frases y otros datos, que resumen las ideas más significativas. Su impacto visual y mayor síntesis de la información, frente al resumen, facilitan el recuerdo de la materia a estudiar con una simple lectura.

Pautas

- Localiza las ideas principales y secundarias para organizar la información.
- Plásmalas en un papel, de modo que las ideas principales siempre incluyan ideas secundarias, nunca al contrario.

h

Mapas conceptuales

Consiste en seleccionar los conceptos fundamentales de la materia y representarlos gráficamente de forma jerarquizada, reflejando las relaciones establecidas entre ellos. Tienen la ventaja de ser visualmente impactantes por lo que ayudan al proceso de recuperación y recuerdo de la información.

Pautas

- Identifica los conceptos clave (comenzando con textos más sencillos hasta que domines la técnica).
- Haz una lista con dichos conceptos.
- Ordena los conceptos desde el más general a los más específicos.
- Sitúa el concepto más general en la parte superior del mapa, y a partir de ahí, los restantes conceptos, hasta llegar a los más concretos o específicos. Los ejemplos se colocarán en la parte inferior.
- Une los conceptos mediante líneas y palabras de enlace que definan las relaciones entre éstos.
- Señala también las relaciones cruzadas entre conceptos pertenecientes a distintas ramas jerárquicas del mapa conceptual.

i

Memorización y recuerdo

Para que el recuerdo sea eficaz, la memorización ha de hacerse de una forma significativa, es decir, intentando relacionar el contenido nuevo con lo ya aprendido, formando relaciones lógicas o causales en el material a aprender, etc.

Pautas

- Aumenta tu atención y concentración tanto como te sea posible, apóyate especialmente en la vista y oído.
- Mantén una actitud positiva ante el profesor y la asignatura, ello mejorará tu motivación para estudiar.
- Mejora la comprensión con el uso de diccionarios, gráficos, esquemas, etc.
- Repite la información varias veces, pues en algunas ocasiones puede funcionar también.
- Asocia el contenido a aprender con el mayor número de imágenes y emociones posibles como escribir, dibujar gráficos, consultar libros, hacer esquemas, buscar asociaciones lógicas, relacionarlo con algún contexto que te sea familiar, etc.
- Descansa. El estudio prolongado fatiga, por lo que es conveniente que hagas descansos de 5 ó 10 minutos cada 55 ó 60 minutos de estudio o simplemente cada vez que cambies de materia de estudio.



Recursos mnemotécnicos

Son técnicas para hacer más fácil el aprendizaje de determinados contenidos que pueden resultar difíciles de memorizar como listas de nombres, categorías, características, etc. Por ejemplo:

- Visualizar en imágenes las palabras que vas a memorizar.
- Asociar imágenes creando dos imágenes mentales, una por cada palabra, y relacionándolas entre sí.
- Encadenar imágenes transformando los conceptos o palabras en imágenes.
- Integrar los elementos, conceptos o palabras que se van a intentar memorizar y retener, formando con ellos una imaginativa historia.
- Asociar la imagen de los conceptos o palabras que se quieren memorizar con la imagen de un recorrido o lugar lo más familiar posible.
- Formar una frase coherente o una pequeña historia con los datos a memorizar, una frase con las sílabas o letras iniciales, o utilizar una música conocida.
- Hacer versos con los datos que es preciso retener.
- Sustituir las ideas por gráficos e ilustraciones que los representen.
- Asociar mentalmente la imagen de la idea con la imagen de un objeto o lugar conocido y familiar, de forma que el recuerdo de esta imagen despierte el de la idea.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo
Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Orientación sexual

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Shock cultural

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Uso y abuso de sustancias

Habilidades sociales:

asertividad

Cómo ayudar a un amigo

con problemas

Cannabis

Acné

Estrés