

“APRENDER A ESTUDIAR”

¿Qué son las técnicas de estudio?

Las técnicas de estudio las podemos definir como las **ESTRATEGIAS** que nos ayudan a aprender el material de estudio del que más adelante nos van a evaluar. Son un soporte, una ayuda. Más importante que lo que se estudia, es **CÓMO** lo hacemos, es decir, cómo afrontamos el estudio. En esto influyen dos aspectos básicos:

***Nuestra actitud** (las ganas que tenemos de aprender, nuestra motivación).

***Los recursos** con los que contamos (nuestras estrategias).

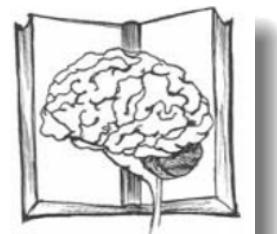
LO QUE NECESITO

❑ ¡ROMPE EL MITO! (Inteligencia).

Debemos acabar con el mito de la **inteligencia**. Al contrario de lo que se piensa, una persona no nace inteligente, es decir, la inteligencia se va desarrollando y estimulando a lo largo de la vida. Siempre se ha pensado que la inteligencia es única, pero hoy en día existen nuevas corrientes que determinan inteligencias diferentes desarrolladas desde parcelas distintas de nuestro cerebro.

Según Howard Gardner, existen **8 inteligencias**:

- **I.Lingüística**: escritura, comprensión lectora e idiomas.
- **I.Lógico-matemática**: matemáticas, física y problemas de lógica.
- **I.Musical**: composición y lectura musical.
- **Intrapersonal**: conocimiento de uno mismo, autocontrol, gestión de las emociones...
- **Interpersonal**: capacidad para relacionarnos con las demás personas, empatizar con ellas....
- **I.Visual-Espacial**: distinguir formas y objetos en un espacio.
- **I.Cinestésica-corporal**: deporte y expresión corporal.
- **I.Naturalista**: atracción y sensibilidad por la naturaleza.



❏ VALORES PERSONALES.

Tu proyecto (**proceso de enseñanza-aprendizaje**) deberá apoyarse en lo que denominamos cimientos o valores personales. Todos son importantes y hay que trabajarlos con la misma intensidad. Estos cimientos o valores personales son los siguientes:

✚ **COMPROMISO.** El *“compromiso aquí es contigo mismo”*. Si quieres llegar lejos y mejorar, debes buscar superarte cada día, trabajando poco a poco. Debes hacer las cosas porque tú lo has decidido y eres tú quien debe tener el control sobre tu propia vida.

✚ **AUTOCONOCIMIENTO.** *“Conocerse uno mismo”*, saber cuáles son nuestros puntos fuertes y débiles (fortalezas y debilidades). Cada persona debe ir descubriendo quien es para poder llevar a cabo los cambios que le ayuden a mejorar y a superar las adversidades.

✚ **CONFIANZA.** *“Es el cimiento que marca la diferencia”*. Las personas que tienen confianza en ellas mismas viven más tranquilas, creen en sus capacidades y en las de los demás, les gustan los desafíos. Se motivan y se concentran en aquello que quieren conseguir.

Tener confianza y creer en uno mismo te dará fuerza para conseguir aquello que te propongas. La confianza no viene sola, hay que ir construyéndola poco a poco, evitando describirte con adjetivos negativos, eliminando pensamientos pesimistas...***Para empezar a construir la confianza tienes que empezar a creer en ti.***

Relacionado con la “confianza” está el **AUTOCONCEPTO**. *“La imagen que tenemos de nosotros mismos”*. En la formación de nuestro autoconcepto influye nuestro entorno, las personas con las que nos relacionamos y nuestras experiencias. Términos relacionados con el autoconcepto serían la “confianza en uno mismo”, “seguridad personal” o “buena imagen personal”. Un autoconcepto positivo ayuda en el trabajo intelectual.

✚ **CONCENTRACIÓN.** Trabajar la concentración día a día te permitirá tener ***“mayor control y mayor fuerza mental”***. ¿Cómo lo hacemos? Poniendo tu atención en cada uno de los pequeños pasos que das día a día (ejercicios, esquemas, resúmenes...). Vive cada momento de estudio como un desafío para ganar más nivel de concentración.

✚ **ESFUERZO.** *“Tu esfuerzo mide lo fuerte que puedes llegar a ser”*, buscando siempre alcanzar tu objetivo. Te sorprenderás de todo lo que eres capaz de hacer sólo con añadir un poco más de trabajo y de esfuerzo a lo que haces.

✚ **SUPERACIÓN.** Es importante *“pensar que puedes hacerlo mejor”*, que no hay nada imposible, que hay que intentarlo de nuevo con todo lo aprendido. Los suspensos nos tienen que ayudar a explicar el porqué del suspenso, aprender de este, y mejorar de cara al siguiente examen.

✚ **MOTIVACIÓN.** Tiene que ver *“con el motivo, con un objetivo que nos lleva a esforzarnos”*. En el estudio, la motivación tiene que ver con aquello que nos lleva a estudiar y aprender. Existen dos tipos de motivación, una **intrínseca (interna)** que tiene que ver con el deseo de aprender, de saber, porque eso nos produce satisfacción personal; y la otra **extrínseca (externa)**, por ejemplo cuando estudiamos para sacar una buena nota o para obtener un título. Ambas son importantes, y es bueno que exista un equilibrio entre las dos.

¿Cómo podemos lograr la “voluntariedad”, las ganas de afrontar el estudio?

1. Rutina. Trabajar un poco todos los días.
2. Ser exigentes con nosotros mismos.
3. Escribir lo que tenemos que hacer y el tiempo que nos va a llevar.
4. Comenzar siempre con algo que sea ameno y nos motive.
5. Marcarnos unos objetivos muy claros.

✚ **PACIENCIA.** El **éxito** viene de la mano de grandes dosis de paciencia, ya que lleva *“mucho tiempo y dedicación”*. La paciencia es necesaria para que una materia deje de dominarte y puedas dominarla, e incluso durante un examen es importante tener la suficiente paciencia para ir poco a poco sacando de la memoria aquello que no logras recordar. Debemos ir con paciencia, creando los hábitos y los ritmos de estudio.

VALORES PERSONALES (trabajo interno)

PACIENCIA
(dedicación y
tiempo. Los logros
requieren mucho
trabajo)

COMPROMISO
(con uno mismo,
superarse cada día)

AUTOCONOCIMIENTO
(conocimiento F/D)

ESFUERZO
(más trabajo y
poner de
nuestra parte)



CONFIANZA
(en lo que somos
capaces de hacer.
Creer en uno mismo)

CONCENTRACIÓN
(trabajar poniendo
atención en lo que
hacemos)

SUPERACIÓN
(haciendo las
cosas cada vez
mejor)

MOTIVACIÓN
(¿por qué razones
te sentarías a
estudiar?)

¡VALORES PERSONALES!

• COMPROMISO.

¿Con qué consideras que estás realmente comprometido?, ¿en qué consiste ese compromiso? En general, ¿pones atención y cuidado en lo que haces o decides?

• AUTOCONOCIMIENTO.

Supón que eres otra persona desconocida que te observa y con cariño describe cómo te ves. Intenta sacar al menos diez cosas buenas de ti. ¿Cómo te describirías como estudiante?, ¿cuáles son tus principales defectos como estudiante?, ¿puedes sacar al menos 10 puntos fuertes?

• MOTIVACIÓN.

¿Cuáles son tus principales motivaciones?, ¿por qué razones te sentarías a estudiar?

• CONFIANZA.

Nunca te rindas, cree en ti mismo, imagina actuaciones exitosas, elimina los pensamientos negativos, mantén un lenguaje corporal positivo y entrena para mejorar tus puntos débiles. ¿Vives así tus estudios?, ¿cómo puedes conseguir aplicar estos principios a tu día a día?, ¿has trabajado tu confianza?

- **CONCENTRACIÓN.**

¿Con qué actividad te resulta fácil concentrarte?, ¿qué es lo que te ayuda a concentrarte?, ¿crees que podrías utilizar esa rutina a la hora de estudiar o de hacer exámenes?

- **ESFUERZO.**

Para todo tenemos que poner de nuestra parte. ¿Para qué crees que tendrías que hacer un esfuerzo mayor?, ¿estás dispuesto a ello?, ¿eres de las personas que se quejan mucho?

- **SUPERACIÓN.**

Haz memoria y recuerda momentos en los que a pesar de las dificultades lograste superarte mirando hacia delante. ¿Sabes aprender de las derrotas?, ¿recuerdas constantemente el pasado o sueles mirar hacia el futuro?, ¿valoras los pequeños logros?

- **PACIENCIA.**

¿Te consideras una persona paciente? ¿Entiendes el tiempo que requieren los grandes sueños y proyectos? Aprovecha cada situación en la que tengas cierta prisa para pararte, respirar hondo y fortalecer tu paciencia.

☐ **Alimentación, descanso y salud.**

Es importante tener rutinas básicas de sueño y alimentación para afrontar el estudio.

☐ **Horarios de estudio.**

Valora si tienes definidas las horas del día para estudiar y el tiempo real que dedicas.

☐ **Sitio de estudio.**

Busca un lugar fijo, ordenado, limpio, luminoso, silencioso y acogedor. Es importante que sea siempre el mismo, ya que ayuda al logro de un adecuado hábito de estudio. La biblioteca puede ser un buen lugar, pues el ambiente de estudio ya está creado.



☐ **Material escolar.**

Es importante que el material que vas a utilizar en el estudio lo puedas tener a mano para evitar pasarte la tarde buscando. Habilita cerca de tu espacio una estantería, una cajonera o una caja donde puedas guardarlo todo, de manera que lo tengas localizado.

☐ **Ayuda.**

Podemos distinguir entre dos tipos de ayuda:

-Apoyo-motivación. Personas con las que tienes confianza y te conocen bien (familia, amigos). Es importante elegir a alguien a quien mantengas informado de todos tus logros.

-Guía. Profesorado o compañeros de clase. Elige a alguien de quien te fíes para consultarle dudas o pedirles consejo.

Contar con ayuda a aumenta nuestra confianza y nuestra motivación. Nos orientarán para facilitar las cosas y ofrecernos soluciones cuando estemos bloqueados. Contar con ayuda nos da seguridad para seguir avanzando.

☐ ORGANÍZATE.

Para lograr los objetivos marcados necesitas una buena organización. La rutina es clave para alcanzar un cierto orden en tu trabajo y así obtener buenos resultados.

Es importante un poco de rutina en el tiempo de estudio, para ello puedes crear un **planning semanal**.

¿Cómo podemos hacer el planning?

Coge un folio y divídelo verticalmente en 7 columnas que corresponderán a los 7 días de la semana. Horizontalmente divide las horas del día y diferencia claramente las que estás fuera de casa (clase, deporte...). Resalta bien aquellas horas que tienes disponibles y las que vas a utilizar para estudiar.

Ej. PLANTILLA PLANNING SEMANAL:

DIAS HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.00							
10.00	ESTUDIAR	ESTUDIAR	ESTUDIAR	ESTUDIAR	ESTUDIAR		
11.00							
12.00							
13.00							
16.00	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES		

Ej. PLANTILLA PLANNING SEMANAL

DIAS HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

PLANIFICACIÓN SEMANAL

De ____ a ____, Mes: _____, Año: ____

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
De 8 a 9					
De 9 a 10					
De 10 a 11					
De 11 a 12					
De 12 a 13					
De 13 a 14					
De 14 a 15					
De 15 a 16					
De 16 a 17					
De 17 a 18					
De 18 a 19					
De 19 a 20					
De 20 a 21					
De 21 a 22					

SÁBADO

¿Cómo podemos planificar el estudio?

1º PENSAR. Se trata de hacer una composición mental de las actividades que debemos hacer.

2º. ANOTAR. Apuntar todo lo que se prevé realizar en la sesión de trabajo haciendo un listado.

3º TEMPORALIZAR. Destinar un tiempo a cada actividad. Aquí es donde se da la planificación, es decir, donde se reparte el tiempo disponible entre todas las actividades que hay que realizar.

4º ORDENAR. Consiste en decidir un orden:

1. Tarea sencilla y motivadora.
2. Tarea que más nos cueste.
3. Actividades fáciles.



5º TACHADO. Es importante ir tachando las actividades según se van realizando. Tachar no solo se convierte en una manera de controlar lo hecho, sino también en un factor motivacional ya que vamos viendo lo que vamos terminando y que cada vez nos queda menos para terminar.

*Piensa en la organización del **tiempo de estudio** en dos bloques separados por el descanso:

SESIÓN DE ESTUDIO	
1º PARTE	-Duración: 30 minutos, 45 minutos o 1 hora. -Completar los ejercicios mandados de clase.
DESCANSO	El descanso debe durar entre 10 y 15 minutos. El descanso es casi tan importante como el tiempo de estudio. Si estás en época de exámenes y tienes que estudiar más tiempo del que se ha marcado para el día a día, establece el descanso en tu planning diario cada 45 minutos, cada hora o cada hora y media de estudio.
2º PARTE	-Duración: 30 minutos, 45 minutos o 1 hora. -Elaboración de apuntes, esquemas, repaso, dudas...

ORGANIZACIÓN DIARIA DEL TIEMPO DE ESTUDIO

Día __. Hora de comienzo: __: __

ORDEN	ACTIVIDADES	TIEMPO

Hora de finalización: __: __

¿Cómo fue el estudio?

Propósitos para mañana

**PLANNING
SEMANTAL**

- Elabora un cuadro con los días de la semana.
- Incluye horas de estudio y otras actividades.
- Tiene que ser REALISTA.
- Tiene que estar adaptado a tu RITMO y tu ENTORNO.

**PLANNING
DIARIO**

- Decide y escribe aquello que estás dispuesto a estudiar y con el orden con el que pretendes hacerlo.
- Tiene que estar adaptado a tu estado de forma.
- ¡Procura cumplirlo!

DESCANSO

- Reserva entre 10 y 15 minutos.
- Tiene que DESPEJARTE la mente.
- No tiene que sacarte de tu CONCENTRACIÓN.

❑ ¡A TRABAJAR! (Estrategias).

📚 Lectura comprensiva.

Para mejorar la lectura comprensiva lo que resulta más eficaz es **leer mucho**. Ampliarás vocabulario, cogerás mucha soltura y aumentarás tu velocidad lectora.

En general, para comprender cualquier texto puede ayudarte la siguiente **rutina**:

1º. Haz una **prelectura o exploración del texto**. Echa un vistazo e identifica las palabras claves. Observa si existen apartados o subapartados, esto te dará una **idea de la estructura**.

2º. Contesta a preguntas como: **¿quién?, ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde? Y ¿por qué?**

3º. **Lectura profunda del texto**, deteniéndote a comprender las palabras claves, la estructura y las preguntas a las que has respondido anteriormente.

4º Para comprobar que lo has entendido haz el **ejercicio mental e imagina que lo tienes que explicar a alguien** que no tiene ni idea del contenido.

📚 Aprovechamiento de las clases.

Para conseguir un buen aprovechamiento de las clases se deben tener en cuenta tres momentos: **antes, durante y después** de las mismas.

1. Antes de las clases: conviene traer la clase un poco preparada, lo que no significa que se debe traer dominado y aprendido lo que se va a explicar en la clase. Bastaría con haber revisado lo hecho en la clase anterior, saber qué se trató y por dónde se va a continuar. Esto facilita conectar antes con la explicación y mejorar, desde el inicio, los umbrales de atención.

2. Durante las clases: el medio más adecuado para aprovecharlas es con la toma de apuntes.

3. Después de las clases: es importante dejar unos momentos para recapitular mentalmente lo que se ha hecho durante la clase y completar las lagunas en los apuntes si fuese necesario.



¿Qué favorece el aprovechamiento de las clases?

- ✓ Asistencia con una **actitud positiva**, es decir, con deseo de aprendizaje.
- ✓ **Esfuerzo** durante toda la clase por intentar sacar el máximo partido posible.
- ✓ **Puntualidad**. Cuesta más coger el hilo cuando la clase ya se ha iniciado.
- ✓ Llevar **preparado el material**.
- ✓ **Aclara las dudas**.
- ✓ **Participa** en las clases todo lo que puedas.
- ✓ Procura **estar pendiente de los cambios de tema o de apartados**.
- ✓ Atiende de un modo especial al **resumen final** o a las últimas conclusiones de la clase.

La toma de apuntes.

“Lo oí y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí” (Confucio s.V a.C.)

¿Cómo sería tomar apuntes adecuadamente?

OIR → INTERPRETAR → SINTETIZAR → APUNTAR

1. **OIR**: “fase de escucha” en la que se captan las palabras que está transmitiendo el docente.

2. **INTERPRETAR**: captación de ideas a través de las palabras que se han escuchado (“traducir las palabras a ideas”).

3. **SINTETIZAR**: hacer más corto, más breve, el mensaje que se está recibiendo. Elaborarlo personalmente.

4. **APUNTAR**: con palabras propias, escribir las ideas escuchadas, interpretadas y sintetizadas.

Subrayar.

No es otra cosa que resaltar lo más importante para así facilitar la memorización. Subrayar facilita recuperar las ideas importantes.

-Nos ayuda a **destacar** lo más importante que presenta un texto.

-Nos permite tener una **visión global** del contenido.

- Facilita el **estudio**.

-**Lee primero el texto** y después, a partir de la segunda lectura subraya.

- **Párrafo a párrafo.**

-No conviene estudiar un texto sin haberlo subrayado previamente.

 Resúmenes y esquemas.

Dependiendo de la asignatura o módulo será más conveniente el uso de resúmenes o de esquemas. Los dos, para que resulten útiles, deben contener ideas principales y también secundarias.

¿Cuándo usar uno u otro?

Es recomendable que prepares un resumen o un esquema al final de cada tema.

- **RESÚMENES:** cuando hay una gran cantidad de folios e información.

- **ESQUEMAS:** cuando la información no te queda del todo clara o bien hay muchos conceptos que se relacionan.

➤ **RESUMEN:** consiste en volver a redactar el tema o el apartado incluyendo solamente lo que has destacado y considerado como importante después del subrayado.

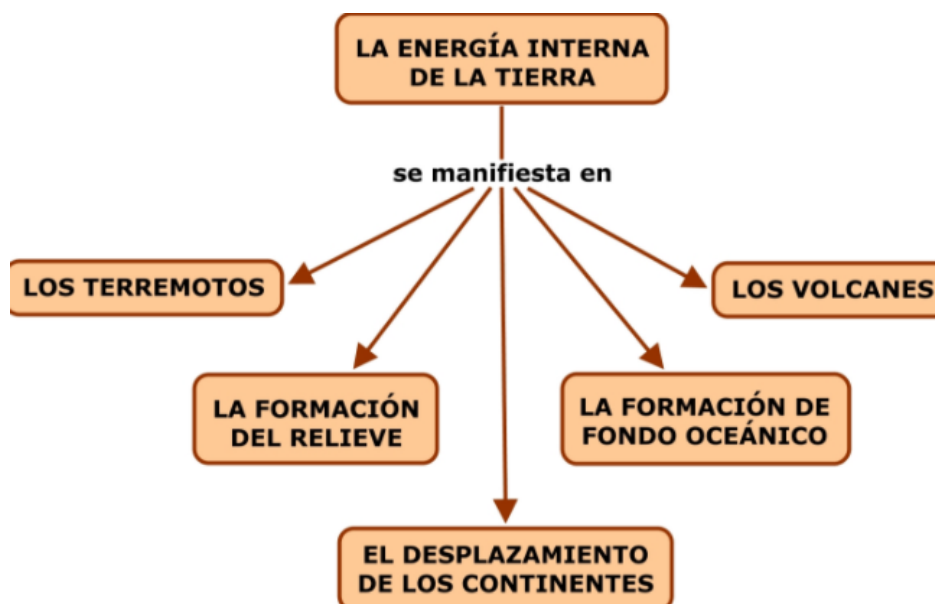
Debe incluir las respuestas a preguntas como: ¿quién?, ¿qué?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo? Y ¿por qué?

Ventajas: reduce el número de folios, ayuda a preparar cada apartado del tema para el examen y lo memorizas directamente. Para hacer un buen resumen necesitas entender el tema y te obliga a repasarlo.

➤ **ESQUEMA:** En el esquema se recogen y se relacionan las ideas principales, de forma que te da una visión global del tema. Para hacer un esquema puedes utilizar llaves o flechas, incluso puedes enumerar cada concepto. En general un esquema queda de la siguiente manera:

Título	1º apartado principal – Resumir contenido
	2º apartado principal – Resumir contenido
	3º apartado principal – Resumir contenido

Ejemplos:



❏ TÉCNICA DE EXAMINARSE:

La preparación de un examen no debe iniciarse uno o dos días antes del mismo, sino que debe ser un “**proceso planificado con tiempo suficiente**”.

A continuación se explican los pasos a tener en cuenta para poder preparar bien los exámenes.

✚ ANTES del examen:

1º Utiliza las “técnicas de estudio” para estudiar los temas de los que te vas a examinar.

2º Elabora un “plan de repaso” para los días anteriores al examen. Este plan de repaso te ayudará a tener los conocimientos “frescos”.

3º Presta atención a las explicaciones dadas por el profesorado en clase, ya que suelen hacer hincapié en los temas que son realmente importantes y que posiblemente serán seleccionados para el examen.

4º La noche anterior al examen, procura no estudiar hasta una hora tardía, es importante el descanso y realizar alguna actividad que ayude a relajarte (escuchar música, charlar con la familia, ver un rato la televisión...).

5º Evita el consumo de estimulantes (café o bebidas con cafeína).

✚ DURANTE el examen:

- Lee atentamente todas las preguntas.
- Presta atención a las instrucciones del profesor / profesora.
- Distribuye bien el tiempo entre todas las preguntas (lleva reloj para controlarlo).
- Ordena tus ideas y piensa antes de escribir.
- Empieza por las preguntas que dominas.
- Precisión y brevedad, evita repetir la misma idea varias veces.
- Cuida la presentación, el orden y la ortografía.
- Deja los últimos 10 o 15 minutos para repasar el examen antes de entregarlo.
- No dejes preguntas sin contestar. Si ves que no te da tiempo a desarrollar alguna, haz brevemente un esquema de la misma.

✚ Cuando RECIBAS el examen:

- No te fijas solamente en la nota.
- Observa con detenimiento los errores y aprende de tus fallos.
- Analiza las causas de esos errores y planifica las actividades necesarias para corregirlos.
- Pregunta al profesor o profesora todo lo que no entiendas.

Si al final no logras superar el examen analiza con detalle los errores cometidos, pregunta al profesor o a la profesora todo aquello que no entiendas. No consideres el suspenso como un fracaso personal, el suspenso es un toque de atención sobre los fallos cometidos y te da la oportunidad de corregirlos, convirtiéndose así en un instrumento más en tu proceso de aprendizaje.

Por otro lado, **quedarse “en blanco”** en un examen es uno de los mayores temores del alumnado, si esto nos ocurre debemos considerar las siguientes recomendaciones:

- Tener confianza en uno mismo.
- Ante un bloqueo, es importante mantener la calma y emplear alguna técnica de relajación o respiración para reducir nuestro nivel de ansiedad.
- Evitar pensar en frases negativas como “no voy a ser capaz”, “no aprobaré”, “no sirvo para esto”...

Ej. PLANTILLA REPASO EXÁMENES

MATERIA	FECHA DE EXAMEN	TEMAS	FECHAS DE REPASO