

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, a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica.

Es fundamental el Orden. Es vital adquirir unos conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad.

- **Recomendaciones para diseñar un buen método de estudio**

Organización del material de trabajo. “Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”

Distribuir el tiempo de forma flexible, adaptada a cambios y a circunstancias.

Tener en cuenta las dificultades concretas de cada materia.

Averiguar el ritmo personal de trabajo

Ser realista y valorar la capacidad de comprensión, memorización.

Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.

Memorizar datos, entenderlos y fijarlos.

No estudiar materias que puedan interferirse: Ej, vocabulario de inglés con el de alemán.

Desde el punto de vista de la psicopedagogía se recomienda seguir los siguientes pasos:

1. Prelectura
2. Notas al margen
3. Lectura comprensiva
4. Subrayado
5. Esquema
6. Resumen
7. Memorización

- **Prelectura:**

La prelectura es ese primer vistazo que se le da a un tema para saber de qué va y sacar así una idea general del mismo. Idea que frecuentemente viene expresada en el título.

Conviene hacerla el día anterior a la explicación del profesor pues así nos servirá para comprenderlo mejor y aumentará nuestra atención e interés en clase.

Extraído del Artículo **“Técnicas de Estudio: La clave del Éxito”**. Publicado por: Almudena Moreno Jarillo. Revista Innovación y Experiencias Educativas. No.16 marzo de 2009. ISSN 1988-6047

- **Lectura comprensiva:**

Consiste en leer detenidamente el tema entero. Las palabras o conceptos que se desconozcan se buscarán en el diccionario o en la enciclopedia.

- **Las notas al margen:**

Son las palabras que escribimos al lado izquierdo del texto y que expresan las ideas principales del mismo. A veces vienen explícitas otras tendremos que inventarlas.

- **El subrayado:**

Consiste en poner una raya debajo de las palabras que consideramos más importantes de un tema.

- **El esquema:**

Trata de expresar gráficamente y debidamente jerarquizadas las diferentes ideas de un tema. Es la estructura del mismo. Existen diferentes tipos de esquemas.

Resumen:

Es extraer de un texto todo aquello que nos interesa saber y queremos aprender. Se escribe lo subrayado añadiendo las palabras que falten para que el texto escrito tenga sentido.

- **Memorizar:**

Es grabar en la memoria los conocimientos que queremos poseer para después poder recordarlos.

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. En este primer paso conseguiremos:

- Un conocimiento rápido de del tema.
- Formar el esquema general del texto donde insertaremos los datos más concretos obtenidos en la segunda lectura.
- Comenzar el estudio de una manera suave de manera que vayamos entrando en materia con más facilidad.
- Además puede servirte también para dar un vistazo a tus apuntes antes de ir a clase y así:
- Conectar antes con la explicación del profesor, costándote menos atender y enterándote del tema.
- Ponerte de manifiesto tus dudas que aclararás en clase, y tomar los apuntes con más facilidad.

Lectura comprensiva: que consiste en volver a leer el texto, pero más despacio, párrafo a párrafo, reflexionando sobre lo que leemos. De esta manera entenderás mejor el tema a estudiar, por lo que te será mucho más fácil asimilar y aprender.

Ampliar vocabulario: para ampliar el vocabulario es necesario que trabajes con sinónimos y antónimos. Busca en el diccionario las palabras que no conozcas

Lectura Comprensiva

- ✓ **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 lector inconstante nunca llegará a ser un buen estudiante.
- ✓ Debes **mantenerte activo** ante la lectura, es preciso **leer, releer, extraer lo importante**, subrayar, esquematizar, contrastar, preguntarse sobre lo leído con la mente activa y despierta.
- ✓ **No adoptes prejuicios frente a** ciertos libros o **temas que vayas a leer**. Esto te posibilita profundizar en los contenidos de forma absolutamente imparcial.
- ✓ En la lectura aparecen datos, palabras, expresiones que no conocemos su significado y nos quedamos con la duda, esto bloquea el proceso de aprendizaje. Por tanto no seas perezoso y **busca en el diccionario aquellas palabras que no conozcas su significado**.

El subrayado

¿Qué es subrayar?

Es **destacar** mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las **frases esenciales y palabras claves** de un texto.

¿Por qué es conveniente subrayar?

- Porque llegamos con rapidez a la comprensión de la estructura y organización de un texto.
- **Ayuda a fijar la atención**
- Favorece el estudio activo y el interés por captar lo esencial de cada párrafo.
- Se **incrementa el sentido crítico de la lectura** porque destacamos lo esencial de lo secundario.
- Una vez subrayado podemos repasar mucha materia en poco tiempo.
- Es condición indispensable para confeccionar esquemas y resúmenes.
- **Favorece la asimilación y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis**.

¿Qué debemos subrayar?

- La idea principal, que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo. Hay que buscar ideas.
- Palabras técnicas o específicas del tema que estamos estudiando y algún dato relevante que permita una mejor comprensión.
- Para comprobar que hemos subrayado correctamente podemos hacernos preguntas sobre el contenido y si las respuestas están contenidas en las palabras subrayadas entonces, el subrayado estará bien hecho.

¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?

- Son las que dan coherencia y continuidad a la idea central del texto
- En torno a ellas son las que giran las ideas secundarias.

¿Cómo se debe subrayar?

- Mejor con lápiz que con bolígrafo. Sólo los libros propios
- Utilizar lápices de colores. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias.
- Si utilizamos un lápiz de un único color podemos diferenciar el subrayado con distintos tipos de líneas

¿Cuándo se debe subrayar?

- **Nunca en la primera lectura**, porque podríamos subrayar frases o palabras que no expresen el contenido del tema.
- Las personas que están muy entrenadas en lectura comprensiva deberán hacerlo en la segunda lectura.
- Las personas menos entrenadas en una tercera lectura.
- Cuando conocemos el significado de todas las palabras en sí mismas y en el contexto en que se encuentran expresadas.

El esquema

¿Qué es un Esquema?

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

¿Por qué es importante realizar un esquema?

Porque permite que de un sólo vistazo obtengamos una clara idea general del tema, seleccionemos y profundicemos en los contenidos básicos y analicemos para fijarlos mejor en nuestra mente.

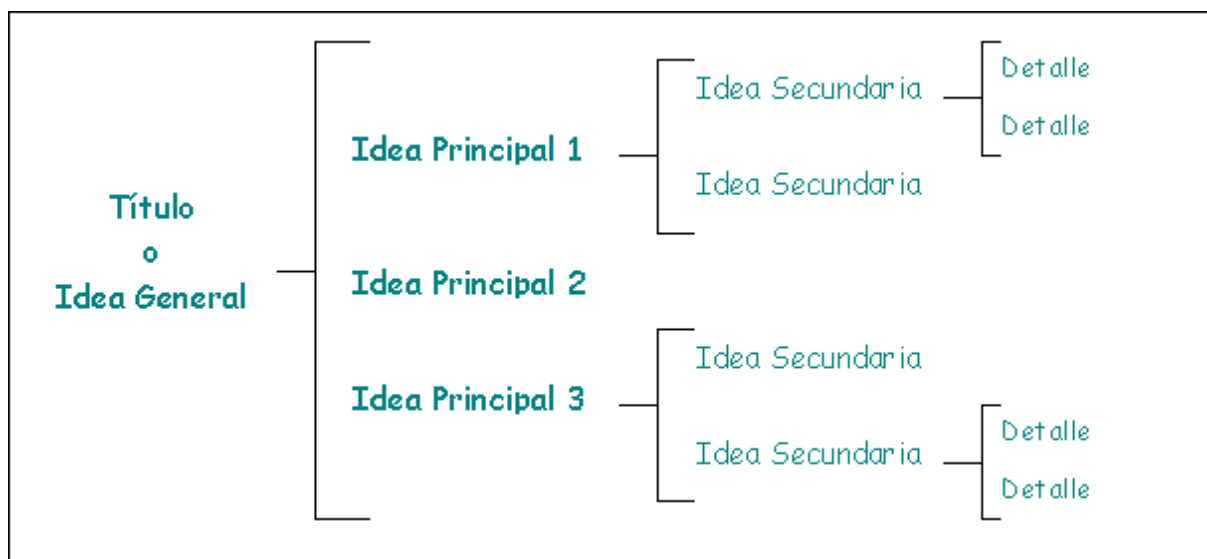
¿Cómo realizamos un esquema?

- Elaborar una lectura comprensiva y realizar correctamente el subrayado para jerarquizado bien los conceptos(Idea Principal, secundaria...)
- Emplear palabras claves o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve.
- Usa tu propio lenguaje expresiones, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto.
- Atendiendo a que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que te permita ir descendiendo a detalles que enriquezca esa idea.
- Por último elige el tipo de esquema que vas a realizar.

Tipos de Esquemas

Hay mucha variedad de esquemas que pueden adaptarse, sólo, depende de tu creatividad, interés o de la exigencia de tu materia.

Un modelo funcional podría ser el siguiente:



El Resumen

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

Primero hemos leído el texto (mediante prelectura y lectura comprensiva), lo hemos comprendido a la perfección, lo hemos subrayado y realizado un esquema con las ideas mas destacadas de su contenido.

Pues bien, el siguiente paso consiste, sencillamente, en realizar una breve redacción que recoja las ideas principales del texto pero utilizando nuestro propio vocabulario. Pero hay que tener cuidado porque si al resumen se incorporan comentarios personales o explicaciones que no corresponden al texto, tenemos un resumen comentado.

Para hacer un buen resumen has de tener presente los siguientes puntos:

- ✓ Debes ser objetivo.
- ✓ Tener muy claro cuál es la idea general del texto, las ideas principales y las ideas secundarias.
- ✓ Has de tener siempre a la vista el esquema.
- ✓ Es necesario encontrar el hilo conductor que une perfectamente las frases esenciales.
- ✓ Enriquece, amplía y complétalo con anotaciones de clase, comentarios del profesor, lecturas relacionadas con el tema de que se trate y, sobre todo, con tus propias palabras.
- ✓ Cuando resumas no has de seguir necesariamente el orden de exposición que aparece en el texto. Puedes adoptar otros criterios, como por ejemplo, pasar de lo particular a lo general o viceversa.
- ✓ Debe ser breve y presentar un estilo narrativo.

La Memoria. Técnicas para desarrollar la memoria

• Fases De La Memorización

Una vez que percibimos algo, comienza un proceso que conduce a la memorización de esa información. Esto se consigue con las siguientes fases:

Comprensión: supone la observación a través de los sentidos y entender esa información.

Fijación: se adquiere con la repetición. Es imprescindible fijar antes de recordar una información que nos interesa.

Conservación: esta fase está en función del interés, la concentración y el entrenamiento de la persona, y de todos estos factores dependerá el modo en que se memoriza.

Evocación: significa sacar al plano de la conciencia los conocimientos almacenados.

Reconocimiento: consiste en la interrelación de los conocimientos nuevos y previos.

- **Desarrollo de 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.

Ejercita la observación y entrénate para captar detalles contrastados y otros no tan evidentes.

Pon en práctica el método de clasificación: se retiene mejor los elementos de un conjunto si procedemos a su clasificación.

Capta el significado de las ideas básicas de un tema.

Procura pensar con imágenes, ya que la imaginación y el pensamiento están unidos.

Para conseguirlo hay varios principios:

- ✓ Exagerar determinados rasgos como si se tratase de una caricatura
- ✓ Captar lo novedoso
- ✓ Dar movimiento a nuestras imágenes pensadas como si fueran una película
- ✓ Fija contenidos con la repetición y procura repetir las ideas evitando la asimilación mecánica.
- ✓ Haz pausas mientras lees o estudias para recordar lo que vas aprendiendo.
- ✓ Si aprendes algo justo antes de dormir se recuerda bastante bien a la mañana siguiente. Esto se explica porque durante el sueño no se producen interferencias.
- ✓ Revisa lo antes posible el material estudiado a través de esquemas o resúmenes. Así se aumenta el número de repeticiones-fijaciones consiguiendo que el olvido se retrase.
- ✓ Utiliza las reglas mnemotécnicas

- **Principales causas del olvido**

- ✓ Falta de concentración.
- ✓ Poca o mala comprensión de lo estudiado.
- ✓ Ausencia de repasos o repasos tardíos y acumulados.
- ✓ Estudio superficial y pasivo, con poca reflexión y esfuerzo (no hay manejo de la información en resúmenes, esquemas, subrayados)

¿Cómo prepararme para un examen?

Antes de nada, recordar que **no existen píldoras mágicas para aprobar**. Todo requiere un esfuerzo por nuestra parte.

¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?

Asegúrate:

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

Estudiar cada tema: subrayar, hacer esquemas, resúmenes...siguiendo el método adecuado (el que cada uno eligió)

Cuando un tema queda bien aprendido, no se olvida fácilmente. En el estudio de los siguientes temas tendrás que apoyas en los anteriores, por lo que os sirve de repaso y consolidación.

Cuando se aproxime el examen, tenemos que repasar para afianzarlos más en la memoria.

Cuando se ha trabajado y se sabe el examen, no debemos preocuparnos.

¿Cómo puedes mejorar la realización del examen?

Perdiendo los nervios ante el examen: "los nervios no sirven para nada sirven y para todo estorban"

Procura relajarte. Parctica las técnicas de relajación.

No te comas los libros ante del examen inmediatamente antes del examen

No hables con los compañeros antes de realizarlo, te parecerá que no recuerdas nada y aumentará tu nerviosismo.

No intentes comprobar si recuerdas todos los temas, antes del examen tu mente está en tensión, ya no puedes reforzar tu memoria, así que concéntrate en lo que vas a hacer.

Estando en plena forma física y mentalmente: Debes dormir bien y descansar lo suficiente antes del examen

No dejes todo para el último momento, si lo haces le das tiempo a la memoria para asentar la información que recibe, la memoria necesita reposo y el recuerdo será más fácil si existe orden.

¿Cómo comprender bien las preguntas del examen?

Dejando los nervios en el pasillo.

Tomándote tu tiempo para leer bien las preguntas. Léelas todas. A veces, puede haber más de una que haga referencia al mismo tema, y tendrás que decidir el enfoque y el contenido para cada una.

Si cuando las has visto todas, alguna no es muy clara, pregunta al profesor y te las aclarará.

Antes de contestar cada pregunta en particular, léela varias veces, hasta que te asegures de su comprensión. Busca la palabra clave que te indica qué hacer: explica, demuestra, define, calcula, encuentra... . Practica la lectura comprensiva

Después de contestar, lee nuevamente la pregunta y la respuesta y valora si ésta responde efectivamente a la primera.

- **¿Cómo organizar el tiempo que dispones durante el examen?**

Es necesario conocer el valor de cada cuestión, pues no se le va a dedicar el mismo tiempo a un tema valorando con tres puntos, que si sólo merece uno.

Se hace una distribución rápida del tiempo. Debemos dejar tiempo para el repaso.

Se debe comenzar por las cuestiones que mayor valoración tengan, y por las que mejor se saben. La mejor forma de contestar es haciendo, al principio, un esquema que nos guíe durante el examen.

Cuando no hay tiempo para responder alguna cuestión se deben expresar las ideas básicas, aun que sea de manera superficial. Así demostrarás que efectivamente sabías lo que debías poner.

Procura ser claro y breve; hacer bien un examen no consiste en escribir mucho, sino contestar con precisión a lo que se te pregunta.

- **¿Cómo revisar y corregir el examen?**

Antes de entregar el examen, debes revisar:

El contenido: asegúrate de que has contestado todas las preguntas, que las respuestas estén completas, que no haya errores de contenido y de que no recordamos nada nuevo.

La forma: la presentación (que esté sin borrones, ni tachaduras), la letra clara y legible, las líneas rectas. Procura dejar un espacio en blanco, por sí al repasar surgen ideas nuevas. Corrige las faltas de ortografía y los posibles errores de estilo.

Técnicas de Estudio: 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.

- **Condiciones para la relajación:**

- ✓ Buscar un lugar silencioso y solitario
- ✓ Escoger, a ser posible, un ambiente natural: el azul del cielo y el verde del campo (que son los colores más relajantes)
- ✓ Conseguir un ambiente de penumbra u oscuro que nos proteja de la distracción que provoca la luz.
- ✓ Evitar las molestias tanto del calor como del frío, pues uno y otro impiden la concentración.
- ✓ Ejercicios de Relajación

Para alcanzarla sigue los siguientes pasos:

- ✓ Evita cualquier prenda de ropa que pueda oprimirte: cinturón, cuellos, corbatas, zapatos...
- ✓ Túmbate sobre una superficie rígida, pero que no sea ni muy dura ni muy blanda. Es bueno hacerlo sobre una alfombra.
- ✓ Coloca el cuerpo boca arriba. Las piernas ligeramente entreabiertas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
- ✓ Cierra los ojos sin apretar mucho los párpados y quédate totalmente inmóvil.
- ✓ Pasa revista a todos los músculos de tu cuerpo concentrando sucesivamente tu atención en cada uno y alejando la tensión que pueda haber acumulada en alguno de ellos.

Tu mente, que hasta ahora ha estado dirigiendo su atención a los miembros del cuerpo, una vez que éstos se hallan en calma, debe relajarse ella misma sumergiéndose en la imaginación, visualizando escenas agradables, placenteras... (por ejemplo, la contemplación de una hermosa puesta de sol desde una verde colina; tumbado sobre la limpia arena de una playa recibiendo la brisa del mar y el murmullo de las olas; etc.).

- **Ejercicios de respiración**

El cansancio y la fatiga en el estudio provienen muchas veces de una mala ventilación. Para mejorar puedes realizar el siguiente ejercicio de respiración:

- Túmbate de espaldas con la nuca apoyada en el suelo, las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Cierra los ojos, entreabre la mandíbula y relaja la lengua y los labios. Concéntrate sólo en tu respiración durante tres o cuatro minutos.
- Inspira por la nariz lenta y profundamente contando hasta cinco. Contén la respiración tan sólo un segundo, y espira despacio por la nariz contando de nuevo hasta cinco.

Dormir bien

El estudiante debe aprovechar las horas del día sin tener que quitar horas al sueño. Tu trabajo intelectual (clases o estudio) no puede ser eficaz si antes no satisfaces la necesidad de descanso.

Normalmente, ocho horas pueden ser las adecuadas para un estudiante.

Para dormir bien puedes recurrir a estos medios:

- ✓ Practica previamente los ejercicios de relajación básica que te hemos apuntado.
- ✓ Para favorecer la relajación antes de acostarse es bueno un baño de agua tibia pero no es aconsejable permanecer más de diez minutos dentro del agua.
- ✓ Un vaso de leche caliente antes de acostarse también favorece el sueño.
- ✓ Dos horas antes de acostarte debes ir abandonando tu actividad normal para dar paso a un reposo gradual. la lectura relajada y una música serena son buenos preludios para un dulce sueño.
- ✓ No dejes nada para consultar con la almohada». Al concluir la jornada, se acabaron los problemas.
- ✓ Adopta por costumbre una hora fija para acostarte y otra fija para levantarte.