

## El estudio

### INTRODUCCIÓN

Las técnicas de estudio son métodos y estrategias de aprendizaje, normalmente centradas en torno a la lectura y la escritura. Las técnicas de estudio efectivas son consideradas esenciales para que un estudiante adquiera buenos conocimientos en la escuela, y son útiles en general para mejorar el estudio durante la propia vida, beneficiando nuestra carrera e intereses.

### ACTITUDES FRENTE AL ESTUDIO

Consideramos que existen seis actitudes que hay que tener en cuenta a la hora de obtener un resultado satisfactorio en los estudios:

- El estudiante debe mostrarse optimista valorando sus capacidades: Si piensas que eres capaz de aprobar una asignatura, este pensamiento acaba siendo decisivo a la hora de aprobarla. Si la asignatura es ya de por sí complicada y el estudiante está plenamente convencido de que no podrá con ella, la dificultad que encontrará será aún mayor. Si por el contrario, afronta dicha asignatura convencido de sus posibilidades las dificultades no le resultarán tan insuperables.
- El estudiante debe poner ilusión en lo que hace: Algunas asignaturas pueden resultar interesantes de por sí, pero aquellas otras que se hagan más cuesta arriba es donde el alumno debe hacer un esfuerzo y buscarle un lado positivo (planteándoselas como una meta personal, pensando que mientras antes las apruebe antes se las quitará de en medio, etc.).
- El buen estudiante debe actuar con seriedad: Debe ser constante y trabajar diariamente, tiene que desarrollar su fuerza de voluntad, siendo capaz de sacrificarse por alcanzar unos objetivos (ya vendrá luego la recompensa).
- El buen estudiante debe buscar más que un simple aprobado: Además de fijarse una gran meta (por ejemplo, aprobar todas las asignaturas en junio con nota igual o superior al 8), resulta conveniente fijarse objetivos más próximos, más a corto plazo (por ejemplo, sacar más de un 8 en el próximo examen).
- El estudiante debe tratar de mejorar continuamente su forma de estudiar: Si las horas de estudio, el lugar donde estudia, etc. no le convencen tendrá que cambiarlos.
- El estudiante debe ser capaz de admitir sus fallos y aprender de ellos de cara a un nuevo examen.

### FACTORES AMBIENTALES

Muchas horas sentado en un mismo sitio tratando de estudiar, pero ¿reúne las condiciones...?

**El sitio** donde estudias normalmente debe reunir las mejores condiciones:

1. Buena iluminación.
2. Una temperatura: debes estudiar con una temperatura media: mucho calor puede adormecerte. Debes acostumbrarte a ventilar la habitación cada cierto tiempo.
3. Poder tener los materiales ordenados y a mano.
4. Aislado, sin interrupciones, ni ruidos de familiares y amigos.
5. La silla: no debe ser ni excesivamente cómoda, ni incómoda: tienes que sentirte a gusto. Debe ser simple, recta, que facilite una posición erguida. La altura debe estar en relación con tu mesa y tu estatura.
6. La mesa debe ser plana y amplia, para poder tener a mano todo el material necesario.

**El ejercicio físico.** Trata de hacer diariamente ejercicio físico o bien practica algún deporte con regularidad.

**Sueño.** Trata de dormir al menos 10 horas diarias.

La distancia de los ojos al papel debe ser de unos 30 cms.

**Alimentación.** En general trata de comer sano y procura comer diariamente, leche o sus derivados, frutas y verduras en abundancia.

- Evita comida rápida y rica en grasas.
- Come frutas y verduras en abundancia. Comer cantidades necesarias diariamente de frutas y verduras, leche y queso, pescado, huevos y carnes (de estas últimas no abusar de carnes rojas).
- No tomes bebidas azucaradas en exceso.

**Familia.** Pide a tu familia que colabore contigo.

## MÉTODOS EFICACES

### Introducción

Dentro de las estrategias más útiles en el estudio están las técnicas de extracción, como el subrayado, el esquema, el resumen y la síntesis. Sus objetivos son desarrollar ciertas destrezas y capacidades tales como:

- Acercar el contenido de estudio a través de un proceso más activo.
- Analizar y valorar la información, diferenciando lo sustancial de lo que no lo.
- Otra ventaja es que el alumno dispone de un material de aprendizaje para ser revisado rápidamente con vistas a un repaso.

### Lectura

## TÉCNICAS DE LECTURA

### Reglas básicas para leer bien:

- Realizar una **lectura activa**. Se debe subrayar lo importante, hacer anotaciones, o incluso apuntar en una libreta los conceptos, definiciones y palabras clave que tenemos que memorizar, hacer un esquema explicativo de cada capítulo, etc. La lectura será más lenta, pero lo compensaremos comprendiendo y memorizando mucho mejor. Además, una lectura activa puede equivaler a más de tres o cuatro lecturas pasivas.
- **Comprender la lectura**. Hay que esforzarse por comprender lo que se lee. El diccionario, la enciclopedia, búsquedas en Internet, deben ser recursos muy próximos al texto que estamos leyendo. Es importante que no nos dé pereza ir a consultarlos.

### Subrayado

El buen estudiante, debe ser capaz de separar lo importante de lo secundario, y este proceso comprende dos fases:

1. Una fase mental: Destacar la información relevante mediante un proceso de valoración
2. Una fase manual: Indicando las ideas centrales mediante el subrayado.

Las normas generalmente admitidas para un subrayado eficaz son:

*El estudio*

- Lectura de toda la pregunta (o capítulo).
- El subrayar desde el principio tiene el riesgo de destacar ideas que más adelante resultan irrelevantes.
- No subrayar largos párrafos, sino breves frases o palabras significativas. Si hubiera que subrayar todo un párrafo, se realizaría mediante una raya vertical.
- Ni muchos colores ni muchas rayas; Hay quien recomienda destacar lo fundamental en rojo y el resto (ideas secundarias) en azul, esto es un error, ya que al final resulta subrayado todo el texto.
- Subrayar solamente los apuntes o los libros propios.
- Una forma de comprobar que el texto este bien subrayado consiste en leer solo lo subrayado y que tenga sentido.

## Esquema

Se puede definir como la representación de algo atendiendo solo a sus caracteres más significativos.

El esquema mejora (al igual que todas las técnicas de estudio) la comprensión del texto, favorece el estudio activo y facilita el repaso. Nos proporciona ideas importantes sobre el texto y además nos ofrece una rápida comprensión en un lenguaje conciso y claro y lo que es más importante es que presenta lo principal subordinando lo secundario. Para hacer un esquema se debe partir del subrayado.

Su inconveniente es que a veces solo se estudian los esquemas, y por ello se puede perder información.

## Resúmenes

El objetivo del resumen es exponer brevemente las ideas centrales de un texto. Debe, al menos, estar subrayado.

El resumen requiere la transformación de lo leído en elementos comprendidos y asimilados, esto exige del pensamiento reflexivo y de la elaboración personal, así como del lenguaje propio. Requiere capacidad de análisis del texto, de valorar las ideas más importantes, de relacionar estas ideas entre sí.

## Conclusiones

Estudios sobre las diversas técnicas de extracción han llegado a las siguientes conclusiones:

- Subrayar y resumir son actividades que parecen facilitar tanto el aprendizaje como la retención, especialmente del material subrayado, resumido o focalizado con las notas. Un estudiante que subraye y resuma al estudiar, rinde más en pruebas de conocimiento que aquel que estudia la misma información, pero que no utiliza estas estrategias para estudiar.
- Subrayar y resumir parecen ser estrategias efectivas, sólo cuando logran que el estudiante ponga toda su atención en la información relevante y la procese de manera compatible con las demandas de la tarea de aprendizaje.
- Resumir puede cumplir dos funciones: una de almacenamiento externo de la información contenida en el material de estudio y otra de codificación de dicha información.
- Subrayar es una estrategia más efectiva cuando el estudiante puede repasar sus notas o el material subrayado antes de realizar la tarea de aprendizaje.

Todas estas técnicas requieren un entrenamiento.

## LA MEMORIA

Existen dos tipos diferentes de memoria: la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo.

- Memoria a corto plazo: cuando recibimos información, ésta se almacena de forma automática en nuestra memoria donde puede mantenerse unos segundos, cuando no se le presta una atención determinada toda la información se acaba perdiendo. Por lo tanto, para conseguir retenerla podemos practicar con la repetición. Si prestamos atención a esta información y la elaboramos, es decir, la analizamos, comprendemos, la relacionamos con otras ideas, etc. podemos pasar de memoria de corto plazo a memoria de largo plazo. Si prestamos atención a esta información y la elaboramos, es decir, la analizamos, comprendemos, la relacionamos con otras ideas, etc. podemos pasar de memoria de corto plazo a memoria de largo plazo.
- Memoria largo plazo: no tiene límites, tanto en capacidad como duración.

Para aprender a memorizar es necesario seguir tres fases: registrar, retener y recuperar.

- En la fase de registro, mientras mejor registremos la información más fácil será su memorización, para ello es necesario trabajar bien la información, es decir, ser conscientes de lo que estamos haciendo, prestar máxima atención, evitar distracciones, etc. Muchos factores influyen en esta fase así como: la atención, motivación por parte de los estudiantes, capacidad de análisis, creatividad, pensamiento lógico, dominio de las emociones, relajación, etc.
- Para memorizar bien es fundamental una buena concentración, estar motivados y relajados, comprender el material, organizarlo y repetirlo.
- En la fase de retención, es fundamental ir refrescando periódicamente los conocimientos aprendidos. Por bien que se haya estudiado una lección si no se repasa periódicamente se terminará olvidando. El estudiante debe utilizar un calendario donde anotar los distintos repasos que tendrá que ir dando a las lecciones con el objeto de llegar a los exámenes con los conocimientos frescos.
- Por último, la recuperación se relaciona con ser capaz de recordar lo que se memorizó va a depender en gran medida de la calidad del registro. Si la lección se estudió bien se recordará con más facilidad. Para una buena recuperación es fundamental haber asimilado lo que se ha estudiado. Esto se consigue trabajando la información y comprendiéndola. La recuperación es más probable que falle cuando se ha memorizado mecánicamente. En estos casos, si uno se bloquea en un punto determinado de la lección va a ser incapaz de recuperar el resto.

## **Los canales de información**

La persona capta información a través de los distintos sentidos. Recordamos palabras que hemos leído, pero también imágenes que hemos visto, sonidos que hemos oído, olores que hemos oído, sabores que hemos probado, tacto que hemos sentido, etc. Algunas personas tienen más facilidad de memorizar utilizando un canal y otras utilizando otro.

El estudiante puede mejorar notablemente su proceso de memorización utilizando al mismo tiempo la memoria verbal y la memoria visual.

## **Utilización de la memoria**

En función de cómo se organizan las sesiones de estudio caben dos planteamientos:

- Estudio concentrado: se estudia la lección en muy pocos días pero muchas horas cada día, hasta que se domina.

- Estudio fraccionado: se va estudiando poco a poco, pero con mucha frecuencia. Todos los días se dedica un rato a la asignatura.

Está comprobando que el segundo método de estudio es más eficiente: permite asimilar mejor los conceptos y se mantienen en la memoria durante mucho más tiempo.

En función de cómo se divide la materia que se estudia caben también dos planteamientos:

- Memorización global: se aborda la lección en su conjunto (se lee toda lección; se intenta memorizar toda ella entera; se vuelve a leer toda la lección; nuevamente se intenta repetir la lección entera, y así sucesivamente).
- Memorización por partes: la lección se divide en partes (por ejemplo en epígrafes) y tras una lectura inicial global se comienza a estudiar epígrafe por epígrafe (hasta que no se domina uno no se pasa al siguiente). Una vez que se dominan todos los epígrafes individualmente se intenta abordar la lección en su conjunto.

Elegir un método u otro dependerá de cada estudiante (algunos se sentirán más cómodo con una memorización global y otros con una memorización por partes) pero normalmente funciona mejor el segundo método de estudio.

### **Trucos para mejorar la memoria**

Se puede desarrollar y mejorar la memoria. Existen técnicas de memorización que funcionan muy bien. Empezaremos describiendo diversos "trucos", algunos de los cuales ya se han mencionado:

**Asociación:** cuantas más conexiones se establezcan mentalmente entre los conceptos nuevos y los que ya se poseen más fácil resultará la memorización. Cuanto más se sabe sobre una materia más fácil resulta adquirir nuevos conocimientos sobre la misma ya que uno tiene muchos referentes con los que relacionar la nueva información. Hay diversas maneras de asociar:

- Comparar o contrastar: nos acordamos de algo porque se parece o se diferencia de algo que conocemos. Por ejemplo, la 2ª Guerra Mundial comenzó el año en el que nació mi padre.
- Asociar con ejemplos: por ejemplo estudiamos el significado de una palabra utilizando una frase en la que se emplea.
- Analogías: buscamos parecidos. Por ejemplo el nombre de una persona nos recuerda al de un famoso tenista.
- Asociaciones ilógicas: tratamos de memorizar una lista de objetos realizando asociaciones sin sentido. Por ejemplo, una lista de compra (leche, galletas, tomate, pan y cebolla). "Una galleta se fue a bañar en un vaso de leche, pero cuando se fue a tirar vio que estaba roja del color del tomate, flotando había un trozo de pan jugando con una cebolla."

**Por ejemplo, si queremos recordar un número de teléfono nos resultará más fácil si lo dividimos:**  
"91-710-40-26" En lugar de: "917104026"

**Agrupar la información:** es el caso contrario al anterior y se emplea cuando la información viene muy fraccionada; en estos casos resulta más fácil agruparla en pequeños grupos. Por ejemplo, la siguiente cadena de número: 3-3-4-7-3-7-9-0-9-0-8-3-3-4-7-3-7-9-0-9-0-8. Resulta más fácil de memorizar si se agrupa: 334 - 737 - 909 - 08 334 - 737 - 909 - 08

**Exageración:** la memoria es más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización: cuanto más original sea una información mejor se retendrá.

**El ritmo y la rima facilitan la memorización.** Ponerle música a un texto, recitarlo como si de

una poesía se tratara. Crear unos pequeños versos con las palabras que uno tiene que memorizar.

**Recordar el contexto:** a veces resulta más fácil recordar algo si uno trata de visualizar el momento en que el que estaba estudiando esa lección. Estaba en mi habitación, era sábado por la tarde, recuerdo que estaba oyendo música de Elton John, tenía puesta una camisa roja,...

## **TENGO UN EXAMEN, ¿QUÉ HAGO?**

En primer lugar cabe decir que el éxito en los estudios depende en gran medida de una buena planificación.

La planificación del estudio permite obtener mejores resultados y hacer más llevaderos los estudios, evitando en gran medida los temidos momentos de agobio.

Por tanto, ¿Qué tenemos que hacer?

1. Elaborarnos, y cumplir un plan de estudios (asegurándonos de que dejamos días para repasar).
2. Elaborarnos un resumen o esquema de lo aprendido, de forma que momentos antes del examen podamos leer y recordar.
3. No ponernos nerviosos, ya que así disminuirá nuestra capacidad de concentración momentos antes del examen, o incluso en él.
4. El día antes es necesario la preparación del material necesario para el examen.
5. Sería recomendable (sobre todo para alumnos nerviosos) que realicen ejercicios de relajación, como puede ser controlar la respiración, inspirando y expirando aire de forma controlada, esto aunque parezca inútil puede ser de gran utilidad si se hace bien.
6. Debemos ser positivos, y pensar que hemos hecho lo que hemos podido, ya que a última hora es muy difícil enmendar lo que no se ha trabajado durante un período más largo de tiempo.
7. Es conveniente leer el examen con detenimiento varias veces, aunque creamos que perdemos el tiempo no es así, ya que podemos organizarnos el tiempo de forma que debemos empezar por lo que mejor nos sepamos, y dejar las otras para el final. De esta forma seguramente constaremos más rápido a éstas, y tiempo restante lo dedicaremos a pensar las que no nos sabemos tan bien.

Una vez que aprendamos estas técnicas, veremos como nos enfrentaremos a los exámenes de otra forma. Aunque siempre debemos perderle el miedo y afrontarlos de forma segura. Un riesgo frecuente puede ser quedarse en blanco: Esta situación seguro que nos ha pasado a todos alguna vez en la vida de estudiantes.

¿Qué debemos hacer? Ante todo no perder los nervios, debemos tranquilizarnos, respirar hondo e intentar recordar mediante relaciones con temas similares, de forma que seamos capaces de relacionar lo que nos están pidiendo con lo que nos estudiamos en su momento.

**PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)**