

**Actividad:** ***TÉCNICAS DE ESTUDIO***

**Eje temático:**

**P**ensar     **C**onvivir     **S**er persona     **C**omportarse     **D**ecidir

**Destinatarios:** Alumnado de 3º de ESO

**Objetivo:**

- Conocer la forma en que cada uno estudia.
- Aprender pautas para mejorar la forma de estudiar.

**Desarrollo de la actividad:**

- Lectura del texto analizando el “Caso de Mari Carmen”.
- Contestar primero en pequeños grupos y después con toda la clase a las cuestiones planteadas sobre el caso.
- Leer detenidamente el listado de pautas a seguir a la hora de ponerse a estudiar, reflexionando hasta qué punto las cumplen y subrayando aquellas en las que creen que deberían esforzarse más para mejorar su forma de estudiar.

**Tiempo:** 1 hora.

**Material:** Documentos anexos.

**Responsable:** Tutor/a

### TÉCNICAS DE ESTUDIO

Para conseguir éxito en los estudios no basta con poseer buenas aptitudes, sino que también conviene tener unos hábitos y dominar unas técnicas de estudio, en definitiva, ser un buen profesional como estudiante. (Existen estudios de investigaciones educativas en los que se comprueba la incidencia positiva que tienen en el rendimiento académico).

Aquí tienes el caso de una compañera que necesitaría una ayuda urgente para mejorar en su forma de estudiar. Léelo detenidamente y realiza con tus compañeros la actividad que al final se te propone.

“Mari Carmen es una alumna de COU que según dicen sus profesores y las pruebas que le han aplicado, tiene aptitudes para obtener buenos resultados en sus estudios.

Sin embargo, la verdad es que no va bien en el instituto. Tuvo que repetir Primero y en los otros dos cursos fue aprobando por los pelos, quedándole siempre pendientes de junio para septiembre.

Le cuesta mantener la atención en clase. Cree que todo lo que dice el profesor está en los libros, por lo que no hace falta tomar apuntes. Procura sentarse siempre en las últimas filas e incluso algunos días falta a clase.

La verdad es que Mari Carmen dedica mucho tiempo a estudiar en casa: de 20 a 25 horas semanales. Lo que ocurre es que unos días se engancha con la tele y otros días se queda estudiando hasta altas horas de la madrugada cuando el sueño se hace irresistible. Ella se queja de que el estudio no le cunde: dedica mucho tiempo a los temas y no acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer anotaciones, esquemas o resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria.

Cuando le anuncian un examen, deja el resto de las materias y se dedica exclusivamente a prepararlo, llegando a veces a no dormir en toda la noche.

Sus padres piensan que no le pueden exigir más, ya que la ven estudiar muchas horas. Sin embargo no están satisfechos con el rendimiento y creen que no es valorada justamente en el instituto y a veces que tiene mala suerte.”

## Trabajo en equipo.

Podéis debatir las cuestiones que siguen en pequeño grupo y después hacer la puesta en común con toda la clase:

1. ¿Qué errores comete Mari Carmen en su forma de estudiar?
2. ¿Qué le aconsejarías para que no repita los malos resultados y pueda superar COU?

A continuación te ofrecemos un listado pormenorizado de pautas a seguir a la hora de ponerse a estudiar. Léelas con detenimiento reflexiona y hasta qué punto las cumples y subraya aquellas en las que tú creas que deberías esforzarte para mejorar tu forma de estudiar.

1. A la hora de estudiar.
  - a) Procura adoptar una postura correcta.
  - b) Trabaja con iluminación y temperatura adecuadas.
  - c) Hábituate a estudiar siempre en el mismo sitio.
  - d) Aléjate de personas, objetos o ruidos que puedan distraerte.
2. Planificación.
  - a) Es importante el orden y la organización.
  - b) A principio de curso conviene leer con atención los programas de cada asignatura para confeccionar un plan anual y horario de estudio.
  - c) El horario de estudio debe ser constante y fijo (diario, de duración similar, empezando siempre a la misma hora) se debe estudiar 5 ó 6 días a la semana y dejar un día de descanso.
  - d) Después de una hora de estudio conviene un breve descanso.
  - e) Hay que estudiar sin quitar horas al sueño (sin traspasar ni madrugar en exceso).
  - f) El estudio debe hacerse en las horas en que el rendimiento personal es mejor.
  - g) Es importante que en casa se respete el lugar y tiempo de estudio.
  - h) Conviene reunirse con otros compañeros para resolver dudas, realizar problemas y trabajos, confrontar apuntes,...
  - i) El tiempo de repaso también hay que planificarlo.
  - j) Hay que llevar los estudios al día para evitarse los atracones antes de los exámenes.
3. En clase.
  - a) Es importante asistir a clase regularmente.
  - b) Conviene colocarse en los primeros lugares de la clase.
  - c) Hay que evitar las distracciones durante las explicaciones.
  - d) Siempre que no se entienda algo o quede alguna duda, hay que preguntar al profesor.
  - e) Es importante tomar notas y apuntes de explicaciones y ejercicios.
  - f) Sólo se anota lo importante de las explicaciones, no hay que copiar todo lo que se dice en clase.
  - g) Conviene utilizar símbolos y abreviaturas para ganar tiempo en la toma de apuntes.

- h) Conviene dejar un margen amplio para completar luego los apuntes confrontándolos con los de otros compañeros.
- i) Hay que mantener los apuntes revisados y ordenados por materias.

#### 4. Estudio personal.

- a) Es importante estar convencido de la utilidad de lo que se estudia.
- b) Hay que afrontar el estudio en estado de forma óptima: con buena salud y relajado física y mentalmente.
- c) Las preocupaciones deben quedar aparcadas a la hora de estudiar.
- d) Antes de acometer el estudio de un tema se debe examinar título, apartados, ilustraciones, etc. para hacerse una idea previa del contenido.
- e) Hay que empezar con una lectura rápida de todo el contenido.
- f) A continuación se realiza una lectura detallada por apartados.
- g) Se subrayan las ideas clave, los datos de interés.
- h) Con el subrayado se consigue reducir el texto a un 20 ó 40%.
- i) Lo subrayado debe tener sentido al leerlo.
- j) El significado de lo subrayado puede completarse con notas al margen.
- k) Conviene hacer un resumen de cada tema.
- l) Hay que redactar los resúmenes con el lenguaje propio, sin copiar literalmente del texto.
- m) Hacer esquemas facilita la visión global del tema.
- n) En los esquemas hay que utilizar el menor número de palabras posibles.
- o) Conviene consultar otras fuentes además del texto: libros, revistas especializadas, artículos de prensa,...
- p) Los esquemas y resúmenes conviene conservarlos en un archivador personal.
- q) Hay que procurar aumentar la velocidad lectora. Para ello es bueno dedicar a la lectura parte del tiempo de ocio.
- r) Hay que estudiar con un diccionario cerca, no se debe avanzar la lectura si no se comprende alguna palabra.

#### 5. El repaso y la memoria.

- a) Hay que estudiar activamente: subrayando, haciendo esquemas y resúmenes, usando colores, gráficos, anotaciones,...
- b) El repaso debe hacerse sobre apuntes, esquemas, resúmenes o textos subrayados.
- c) Conviene planificar repasos al terminar, a las 24 horas, a la semana, al mes,...
- d) Se procura memorizar sólo lo esencial y comprendiéndolo.
- e) Al estudiar hay que relacionar las materias nuevas con lo ya aprendido anteriormente.
- f) Para retener determinados datos pueden ayudar las reglas nemotécnicas.

## 6. Exámenes.

- a) Desde principios de curso conviene enterarse del estilo y tipo de examen de cada asignatura.
- b) No se debe dejar el estudio para el último día.
- c) A veces conviene reunirse con compañeros para preparar los exámenes.
- d) El día anterior a un examen hay que respetar más que nunca las horas habituales de descanso.
- e) Durante los exámenes hay que estar tranquilo y relajado.
- f) Hay que asegurarse de entender bien las instrucciones antes de empezar a responder.
- g) Se deben leer rápidamente todas las preguntas antes de contestar.
- h) Hay que distribuir el tiempo del examen que se va a dedicar a cada cuestión.
- i) Conviene contestar primero a las preguntas fáciles.
- j) Si el examen es de tema largo se debe realizar previamente un esquema de lo que se va a contestar.
- k) En los exámenes de tipo test sólo se deben contestar las cuestiones de las que se está seguro.
- l) Hay que evitar las faltas de ortografía en los exámenes.
- m) Los exámenes deben presentarse ordenados y limpios.
- n) Antes de entregar, conviene repasar lo escrito.
- o) Al salir del examen se debe reflexionar sobre los errores cometido para subsanarlo en lo sucesivo.

En este espacio que sigue puedes resumir los aspectos que has subrayado y proponerte un plan de actuación para superarte.

Si quieres saber más sobre técnicas de estudio puedes consultar:

- EPOE DE CORDOBA: Técnicas de estudio para EGB y EE: MM. Revista "ALMINAR" número 11, Enero de 1988.
- TIERNO JIMÉNEZ, B.: Cómo estudiar con éxito. Plaza Joven. Barcelona, 1988.
- CAÑAS Y HERNÁNDEZ.: Ayuda a auto-estudiar. Narcea. Madrid, 1989.
- LAMAITRE Y MARQUERE.: Técnicas para saber aprender. Deusto. Bilbao, 1987.