

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Los objetivos que el alumno debe perseguir antes de iniciar un curso para el aprendizaje de las técnicas y métodos de estudio son:

- Conocer todos los factores que favorecen el estudio.
- Mejorar el nivel de atención, concentración y memoria.
- Aprender a organizar las tareas académicas y a elaborar la propia agenda.
- Aumentar el nivel de comprensión y adquisición de conocimientos.
- Rentabilizar el, esfuerzo para mejorar el rendimiento general.

Estos objetivos básicos deben estar presentes en la elaboración de un programa personal de técnicas de estudio que, obligatoriamente, habrá de contemplar tres aspectos fundamentales:

- Las condiciones físicas del alumno y las ambientales del lugar de estudios.
- La planificación y estructuración del tiempo real del que dispone.
- El conocimiento de las técnicas básicas que favorecen el estudio.

Ambiente del lugar de estudio

El espacio físico contribuye a la concentración del alumno y el control de dicho espacio es una de las precauciones que se debe tomar. Aspectos como la ventilación de la habitación, la combinación de la luz natural-indirecta y la artificial-directa, el nivel de ruido, la música -como relajación,...contribuyen al cuidado de un ambiente que puede influir sobre el correcto aprendizaje. El estudiante debe tomar conciencia de la importancia de estudiar siempre en un mismo lugar de su propia habitación, el comedor de la casa, la biblioteca pero un lugar que facilite su concentración y en el cual tenga a su alcance todo el material necesario para el desarrollo de su trabajo: libros de texto y de consulta, apuntes, papeles, bolígrafos, rotuladores fluorescentes.

Condiciones físicas

La buena alimentación del alumno, el control de las posturas, la actividad y el descanso físico, son factores que favorecen la concentración del estudiante y que han de considerarse antes de iniciar una sesión de estudio provechosa. Saber en qué horas se rinde más, favorece la implantación de un horario personal de trabajo. Estudiar es un trabajo intelectual autónomo que permite el diseño de horarios particulares para la consecución de rendimientos óptimos en la asimilación de contenidos. Una combinación de estudio y descanso favorecerá el proceso.

Planificación del tiempo real de estudio

El plan de trabajo ha de incluir todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo real que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad.

Conceptos como el de tiempo teórico, libre y real, así como la valoración de las actividades que se realizan diariamente o bien otras a las que el sujeto dedica unas horas semanales, deben ser revisados y analizados

para planificar, con garantías de éxito, el calendario de estudio.

Las técnicas básicas de estudio

Las pautas para el estudio de una lección pueden concretarse en:

1. Prelectura: lectura de aproximación.
2. Anotaciones marginales. Subrayado de las ideas principales.
3. Lectura de estudio, de repaso
4. Resumen del contenido.
5. Esquema gráfico para memorizar visualmente.

Las técnicas de estudio configuran una metodología guiada de la manera de estudiar, de las pautas a seguir en el proceso, de cómo empezar una sesión de estudio de la mejor manera y del desarrollo de la misma utilizando técnicas concretas: lectura, resumen, esquema.

Deben conocerse todos los métodos de estudio posibles y, entonces, escoger el más favorable para uno mismo. De este modo, se personaliza la manera de estudiar y así se adapta mejor al resto de hábitos y capacidades. Si uno tiene facilidad para sintetizar, el resumen le puede resultar ventajoso. Si, por el contrario, uno capta la información gráfica, el esquema que le favorece es el "estudio-fotográfico".

Es ventajoso estudiar en función de las pruebas a las que vamos a enfrentarnos, en este caso al ser tipo test, conviene comprender lo que se estudia en vez de memorizarlo al pie de la letra, y debemos centrarnos en todo el temario por igual, sin dar más o menos importancia a determinados puntos, o dejándolos fuera de un resumen que hagamos a posteriori, ya que en las pruebas tipo test cualquier pregunta es posible.

El autocontrol, la concentración previa, la dosificación del tiempo y la correcta lectura de los enunciados son otros de los factores que influyen en el rendimiento del estudio y que el alumno debe procurar controlar.

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.

1. Organización del material de trabajo. “Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”
2. Distribuir el tiempo de forma flexible, adaptada a cambios y a circunstancias.
3. Tener en cuenta las dificultades concretas de cada materia.
4. Averiguar el ritmo personal de trabajo
5. Ser realista y valorar la capacidad de comprensión, memorización, ...
6. Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
7. Memorizar datos, entenderlos y fijarlos.
8. No estudiar materias que puedan interferirse: Ej, vocabulario de inglés con el de alemán.

El método que aquí os propongo consta de siete fases que a lo largo de las distintas sesiones iremos analizando y practicando:

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.

LECTURA COMPENSIVA:

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 faltan para que el texto escrito tenga sentido.

MEMORIZAR:

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