

# TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

Las técnicas de estudio son un conjunto ordenado de acciones que realiza el estudiante para lograr comprender y memorizar conceptos, principios o hechos de manera permanente. Tras observar la manera de estudiar de estudiantes que consiguen buenos resultados académicos, se han podido establecer las estrategias más eficaces. El uso habitual de dichas estrategias permite al estudiante no experimentado aprovechar mejor sus recursos intelectuales y, por lo tanto, mejorar sus resultados académicos.

*¡AH! NO OLVIDES HACER UN BUEN USO DE TU AGENDA. ES MUY IMPORTANTE.*

El estudio, es una estrategia de aprendizaje esencial dentro del proceso educativo de los jóvenes de nuestros días. Lejos de pasar de moda, es una actividad necesaria para complementar otras actividades de aprendizaje como la elaboración de proyectos, el intercambio y contraste de opiniones o la realización de actividades de aplicación. **Estudiar significa relacionar lo nuevo con el conocimiento ya integrado** y poder recordarlo en el momento oportuno, es decir, **comprenderlo y memorizarlo de manera permanente.**

Las técnicas de estudio forman parte de las estrategias de aprendizaje que se pueden agrupar en tres grupos: estrategias de organización, estrategias de trabajo en clase y técnicas de estudio y memorización de la información.

1. Las **estrategias de organización** contribuyen a que haga las cosas que ha de hacer de manera ordenada y eficaz.
2. Las **estrategias de trabajo en clase** son aquellas que hacen que su trabajo en clase sea más útil.
3. Las **técnicas de estudio y memorización de la información** tienen por objeto comprender y memorizar conceptos, principios o hechos de manera permanente.

Al igual que ocurre con el resto de estrategias de aprendizaje, algunos de nuestros hijos adolescentes necesitan un aprendizaje específico de dichas técnicas para mejorar su eficacia como estudiantes. Otros, en cambio, lo logran solos.

Las técnicas de estudio no se pueden aprender como un aprendizaje aislado, sino que su entrenamiento se realizará siguiendo la guía de orientación expuesta a continuación, mientras estudian los contenidos escolares.

Estudiar es un proceso que requiere cuatro momentos:

1. **Comprensión** del texto.
2. **Selección y organización** de conceptos, de manera que la cantidad de información sea menor y por lo tanto más fácil de aprender.
3. **Memorización** de los conceptos fundamentales.
4. **Evocación** de lo estudiado.

## GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA EL ESTUDIO

### COMPRENSIÓN DEL TEXTO

**1.- Prelectura.** Consiste en realizar una lectura muy rápida de todo lo que se ha de estudiar con el fin de sacar una idea general sobre el contenido del texto.

**2.- Lectura comprensiva.** Se trata de leer despacio procurando entender bien todo lo que explica. Si alguna palabra o expresión no se entiende, se usa el diccionario.

## SELECCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONCEPTOS

**1.- Subrayar las ideas principales** o las palabras clave. Si se ha hecho bien, al leer sólo lo subrayado se podrá entender lo fundamental del texto. Algunos textos ya dan pistas sobre conceptos importantes con letra negrita u otros sistemas. No obstante se tendrán que subrayar algunas palabras o frases más.

**2.- Resumir el texto.** (*No se hace si el texto ya está considerablemente resumido*). Una buena manera de hacer el resumen consiste en escribir lo subrayado pero formando frases completas con sentido. Es interesante que en el resumen se subrayen o resalten las palabras clave o conceptos importantes.

**3.- Confeccionar un esquema.** Se trata de presentar las palabras con mayor carga conceptual organizadas formando un esquema de llaves o cuadro sinóptico, por ejemplo. Dicho esquema no ha de ocupar más de una página. Una vez conseguido, dispondrá el estudiante de la información a estudiar reducida a su mínima expresión y que representa, de manera gráfica, las relaciones entre los conceptos.

## MEMORIZACIÓN DE LOS CONCEPTOS PRINCIPALES

**1.- Visualización del esquema.** Para memorizar el esquema de llaves elaborado, será necesario mirar con atención durante un tiempo, entre dos y cinco minutos según el tamaño del esquema, presentando atención al número de elementos de cada nivel, a cómo están colocados, a cuantos niveles diferentes hay... Es decir, observando con atención los detalles. Después tapan el esquema e intentar reproducirlo en un papel. Si se reprodujo con éxito pasar a la siguiente fase. En caso contrario, repetir el proceso.

**2.- Recitación repetida del resumen.** Primero hay que dividir el texto del resumen en partes pequeñas para estudiarlas por separado, una detrás de otra. Se puede hacer por preguntas o por párrafos. A continuación se lee tres veces seguidas, oral o silenciosamente, la primera de las partes separadas, tras lo cual se tapan lo leído y se intentará repetir sin mirarlo. Luego hay que comprobar y, si se ha logrado, hacer lo mismo con la segunda parte. Si no, se vuelve a leer tres veces más y otra vez a comprobar.

Cuando se hayan aprendido tres partes, conviene volver al principio y comprobar si aún se recuerdan las anteriores. Habrá que releer alguna si se ha olvidado. Después se hará lo mismo cada tres partes estudiadas.

**3.- Repaso.** Lo que se ha aprendido un día no servirá apenas si no se repasa al día siguiente, otra vez pasados cinco o seis días, luego una vez por semana y, finalmente, el día antes del examen. REPASAR consiste en hacer una lectura rápida y después ir comprobando por partes si se sabe repetir bien el texto estudiado. Si algo se ha olvidado, se vuelve a estudiar.

## EVOCACIÓN DE LO ESTUDIADO

**Realización de exámenes.** Con frecuencia la manera de demostrar que se ha aprendido algo es a través de exámenes. Normalmente, si se ha estudiado de forma adecuada no suelen presentar demasiados problemas, aunque vale la pena tomar ciertas precauciones:

- **Leer con atención las preguntas** para comprenderlas bien.
- Intentar situar mentalmente los conceptos que nos piden en el esquema que hemos elaborado.
- Procurar **contestar con frases** bien construidas y **comprensibles**.

Además hay que explicar las palabras técnicas que uses y, si es pertinente, poner ejemplos. Es bueno pensar que lo explicas para una persona que viene de otro planeta y no sabe nada. Es un error pensar que el profesor ya sabe de qué va.

**Usar todo el tiempo disponible** y emplear el que sobre en repasar.

**Presentar el examen de forma esmerada:** con buena letra, limpio, sin tachaduras, con márgenes y usando regla para subrayar los enunciados o conceptos importantes.

Aunque resulta evidente, quiero hacer notar que el estudio no es algo que debe hacerse un día o dos antes de un examen, sino que es una actividad que hay que ir realizando a medida que se va trabajando en clase.

## CONDICIONES QUE FAVORECEN EL ESTUDIO

### 1. Lugar de estudio:

- Cierta amplitud
- Buena iluminación (luz natural / lámpara azul = luz blanca).
- Habitación bien ventilada (temperatura agradable).
- Mesa con material a mano (diccionarios, libros, etc.)
- Mínima decoración para evitar distracciones.
- Silla cómoda, pero no excesivamente, ya que podemos llegar a dormirnos en ella.
- No debe disponer en esta habitación ni de televisión ni de ordenador con videojuegos que pueden distraer el estudio.

### 2. Cuándo estudiar:

- Siempre a las mismas horas, para crear un hábito de estudio (todos los días un poco).
- No después de las comidas ni de un esfuerzo físico muy intenso.

### 3. Cómo estudiar:

- Organizar el tiempo.
- Hacer una **PLANIFICACIÓN** (igual que un horario de clase o de entrenamiento deportivo), con tiempos de clases + trabajo + ocio. El tiempo mínimo de estudio, para un alumno medio de secundaria es de 2 horas diarias, además del tiempo que se debe dedicar para elaborar trabajos, hacer deberes, lecturas, etc. Para que estas horas sean eficaces, es necesario haber prestado atención en clase y preparado éstas previamente.
- La planificación debe abarcar todos los días de la semana y ser personal y realista según nuestras posibilidades (si no podemos cumplirla no sirve de nada).
- Antes de ponerse a estudiar hay que preparar todo el material necesario (lápices, libros, cuadernos, etc.).
- Se debe iniciar el estudio por una asignatura de dificultad media – descanso (5 – 10 – 15 minutos) – tarea difícil – descanso – tarea fácil.

## ESTUDIO ACTIVO

1. **Lectura rápida.**- Idea general (apartados, extensión, ...)
2. **Lectura lenta y activa.**- Comprensión, extraer ideas principales ...
3. **Subrayado.**- Destacar con un trazo las partes esenciales de un escrito (¡las más importantes!). Es bueno subrayar con varios colores (2 ó 3), pero no convertir el libro en un graffiti.
4. **Esquema.**-Son las ideas básicas, estructuradas de forma lógica (llaves, números, letras, etc.): principales, secundarias y detalles.
5. **Resumen.**- Extraer de un tema las ideas más importantes utilizando menos palabras (tus palabras, pero siempre utilizando un lenguaje correcto).
6. **Memorización.**
7. **Repaso.**

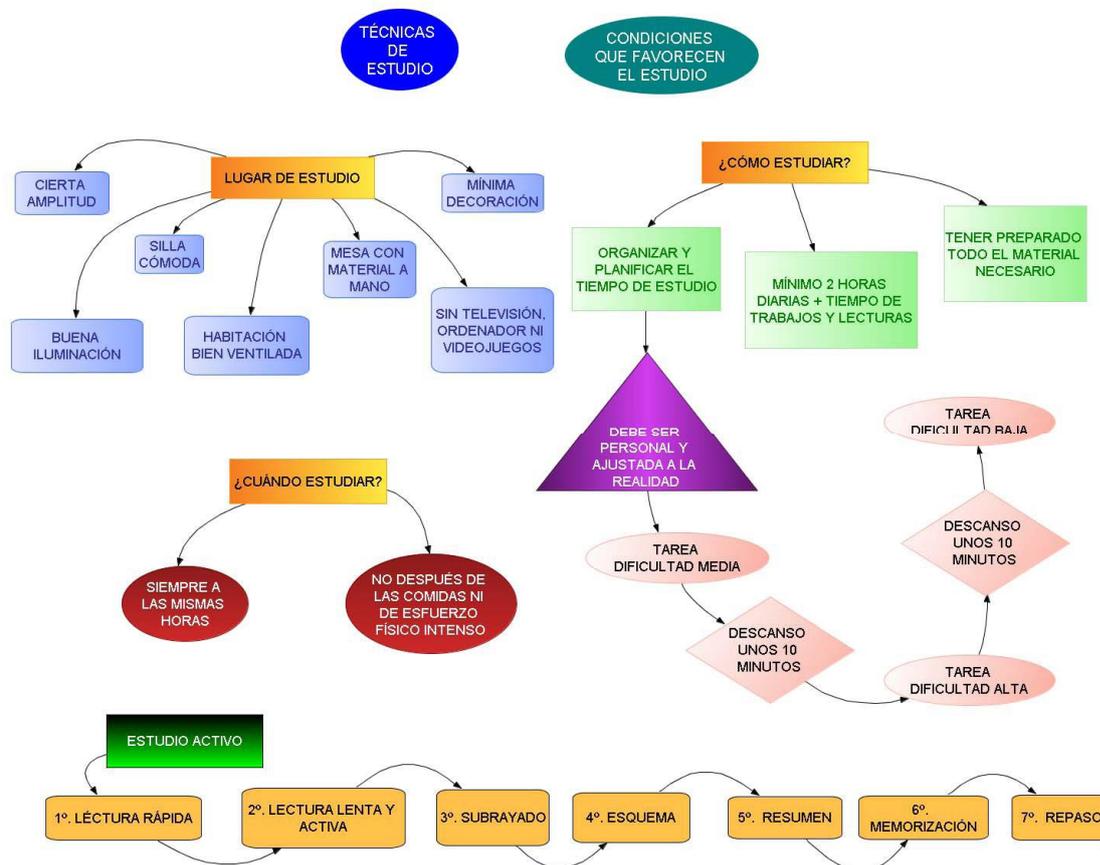
## ANTES DE UN EXAMEN

- Controla tus nervios (el mejor remedio es una buena preparación = confianza en ti mismo)
- Cuida el **descanso** (no te pegues la paliza estudiando toda la noche previa al examen).
- Lleva preparado todo lo necesario.
- **Lee** detenidamente todo el examen y haz un breve **esquema** antes de desarrollar el tema (esto te ayudará a no olvidarte de nada y a repartir el tiempo de respuesta).
- Comienza respondiendo las preguntas que mejor conozcas y repasa al final del examen.
- **Nunca** nos sobra el tiempo en un examen, todo se puede completar y mejorar: revisión ortográfica, puntuación, etc.
- Sobre todo, cuida la **presentación** que, al igual que en los trabajos, influye en el resultado.

- Si tienes alguna duda sobre los enunciados de las preguntas, levanta la mano y pregunta a tu profesor.

## CÓMO ACTUAR EN CLASE

- Es imprescindible la **asistencia** a todas las clases y con **puntualidad**.
- **Presta atención** y participa activamente en las clases, evitando en todo momento distraerte.
- Debes **repassar** en casa todos los días la materia dada y realizar los trabajos y deberes que se mandan



Vamos a establecer el guión de lo que trabajaremos a continuación:

**Técnicas de Estudio: Lectura**

**Técnicas de Estudio: Lectura Comprensiva**

**Técnicas de Estudio: El esquema.**

**Técnicas de Estudio: El subrayado**

**Técnicas de Estudio: El resumen**

**Técnicas de Estudio: Técnicas de relajación**

**Técnicas de Estudio: La memoria. Técnicas para desarrollar la memoria**

**Técnicas de Estudio: Atención-concentración. Cómo lograrla.**

**Técnicas de Estudio: Organización y Planificación**

**Técnicas de Estudio: ¿Cómo preparar un examen?**

**Técnicas de Estudio: Técnicas para desarrollar la memoria: Reglas mnemotécnicas**

**Técnicas de Estudio: Realizar un trabajo por escrito**

# TÉCNICAS DE ESTUDIO: 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:
  1. Conectar antes con la explicación del profesor, costándote menos atender y enterándote del tema.
  2. 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

# TÉCNICAS DE ESTUDIO: LECTURA COMPRENSIVA.

LECTURA	SABER LEER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Es el medio ordinario para la adquisición de conocimientos que enriquece nuestra visión de la realidad, aumenta nuestro pensamiento y facilita la capacidad de expresión.</li><li>• Es una de las vías de aprendizaje del ser humano y que por tanto, juega un papel primordial en la eficacia del trabajo intelectual.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leer equivale a pensar y saber leer significa identificar las ideas básicas, captar los detalles más relevantes y emitir un juicio crítico sobre todo aquello que se va leyendo.</li></ul>

## ACTITUDES FRENTE A LA LECTURA. ¿QUÉ DEBO HACER CUANDO LEO?

- **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.

# TÉCNICAS DE ESTUDIO: 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.

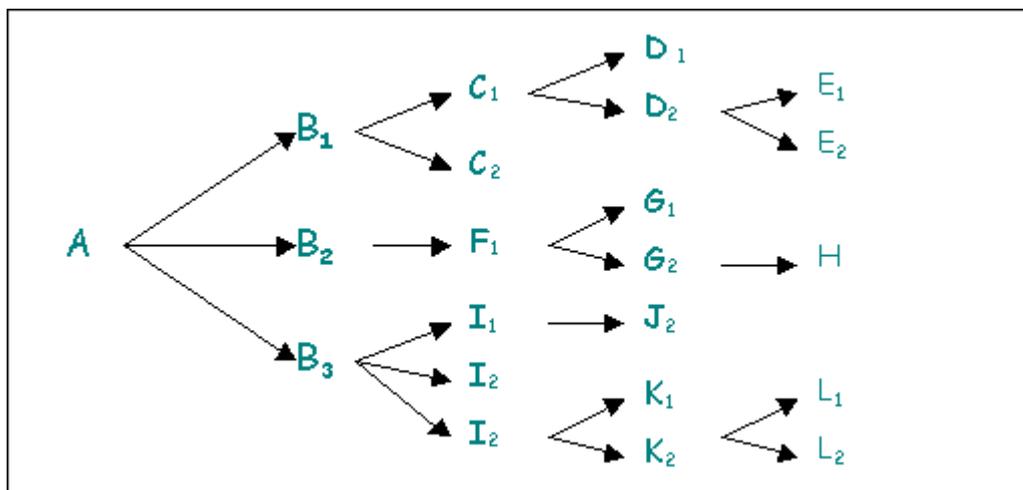
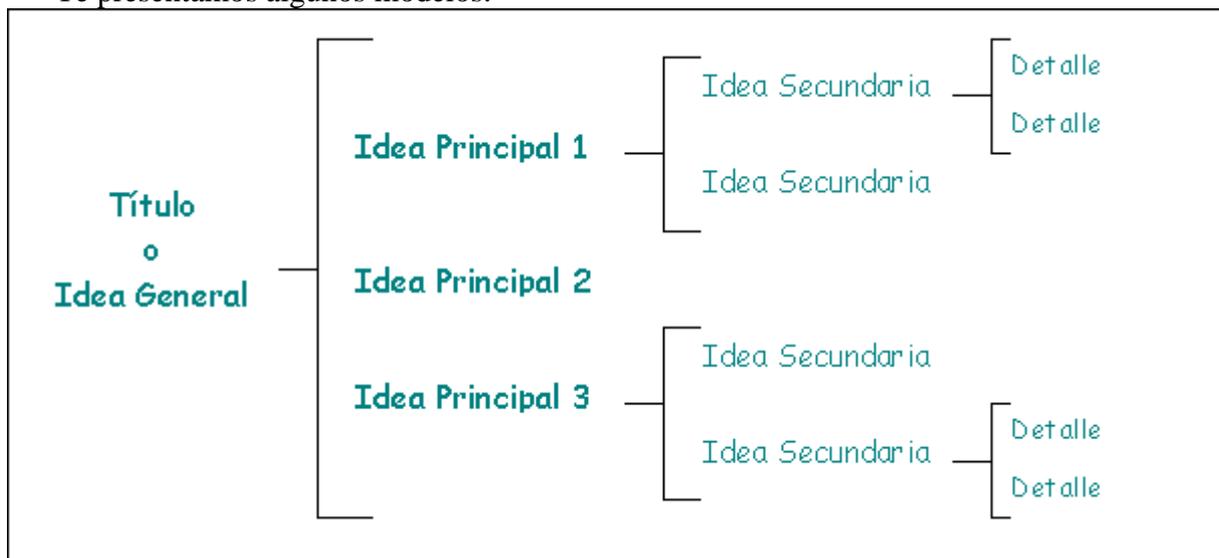
## ¿Cómo realizamos un esquema?

- 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.

Te presentamos algunos modelos:



# TÉCNICAS DE ESTUDIO: 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 reparar 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.
- Sí 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.

# TÉCNICAS DE ESTUDIO: 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 más 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 cual 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**.

# 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.

La 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.

# TÉCNICAS DE ESTUDIO: 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 tres 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)

# TÉCNICAS DE ESTUDIO: ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN. CÓMO LOGRARLA

La atención es el proceso a través del cuál seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento...) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

## FACTORES QUE FAVORECEN LA ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

- **Interés** y voluntad a la hora de estudiar.
  - **Planifica el estudio** de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
  - **Transcurridas dos horas** de estudio **descansa** brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
  - **Cambia la materia de estudio**: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración.
- Tomar apuntes**: Si durante las explicaciones del profesor esta atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.

# TÉCNICAS DE ESTUDIO: ¿CÓMO PREPARAR 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 apoyaos 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. Practica 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 PARA DESARROLLAR LA MEMORIA: REGLAS MNEMOTÉCNICAS

## TÉCNICA DE LA HISTORIETA

Consiste en construir una historia con los elementos que han de memorizarse.

Ej. Construye una historieta con las siguientes palabras. Recuerda que el fundamento es unir la imagen con la acción y la emoción.

- Río
- Montaña
- Ballack
- Comenta
- Sed
- Mundo
- Viento
- Comida
- Sueño
- Demostración
- Novela
- Alumno

## TÉCNICA DE LOS LUGARES:

Consiste en asociar cada uno de los elementos que se desean memorizar con los lugares de un recorrido que nos es familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días desde casa al instituto)

Inténtalo:

- Aceite
- Pan de molde
- Aceitunas
- Leche
- Una botella de coñac
- Detergente para la ropa
- Grapas
- Zapatos
- Recoger unas fotografías.
- Papel Higiénico
- Periódico
- Chaqueta de la tintorería.

## TÉCNICA DE LA CADENA

Consiste en concatenar aquellas palabras que dentro de un resumen o de un esquema recogen el significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas. La técnica de la cadena su memorización.

- Se procede de la siguiente manera:
- Se reducen las palabras o conceptos que queremos memorizar a imágenes. Todos los conceptos se pueden reducir a imágenes (por muy abstractas que parezcan) porque siempre hay algo en ellos que puede servir para evocar una imagen.

Las imágenes deben ser:

- o Concretas
  - o Diferenciadas y claras
  - o Humorísticas y cómicas: porque lo ridículo, simpático y chocante se recuerda mejor.
- Se forman imágenes correspondientes a la 1ª y 2ª palabra, y con ellas se forma una imagen compuesta en la que se juntan las dos.
  - Se unen de la misma manera las imágenes de la segunda y la tercera palabra, y así sucesivamente.
  - Se puede conducir la serie uniendo la imagen de la primera con la de la última palabra.

Realiza el ejercicio de la cadena con las siguientes palabras:

- Jarra
- Anfibio
- Moto
- Plato
- Señora
- Escalera
- Doctrina
- Ventana
- Percebe
- Guante
- Hucha
- Agenda

## **ORACIÓN CREATIVA**

Consiste en concentrar, por medio de una palabra o agrupación de ellas, un significado o contenido de un tema.

Aratota Puentel: Me da la pista del recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara)

# TÉCNICAS DE ESTUDIO: REALIZAR UN TRABAJO POR ESCRITO

Para la correcta elaboración de un tema por escrito es preciso dar los siguientes pasos:

- **Seleccionar bien el tema** sobre el que se desea trabajar.
  
- **Recopilar el material necesario** relacionado con el tema: notas, artículos, bibliografía, material gráfico.... que nos documenten al máximo sobre el mismo, y que todo ello pueda organizarse para la elaboración definitiva del tema.
  
- **Formular los objetivos generales y concretos** y confeccionar un esquema con los puntos esenciales que sirva de guía en la elaboración y el desarrollo del tema.
  
- **Redactar un borrador** sobre el cual se puedan corregir los errores y perfeccionar los contenidos.
  
- **Procurar que dicho trabajo sea crítico, original y creativo.**
  
- **Por último hacer una portada** en la que aparezcan:
  - Título del trabajo
  - Autor: nombre y apellidos
  - Materia
  - Centro cultural, institución o universidad a la que pertenece el autor