

# Técnicas de Estudio

## ►El Método de estudio

El método de estudio que utilizemos 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

## ►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.

## ►El subrayado

¿Qué es subrayar?  
¿Por qué es conveniente subrayar?  
¿Qué debemos subrayar?  
¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?  
¿Cómo se debe subrayar?

## ►El esquema

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

## ►Reglas mnemotécnicas

Os presentamos algunas técnicas para evitar que se olviden

## ►Organización y planificación

Es necesario disponer de una planificación del estudio en la que estén comprendidos los contenidos de las distintas asignaturas, repartidos convenientemente, con arreglo a una distribución del tiempo bien pensada.

## ►Lectura comprensiva

¿Que 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 resumen

El último paso para completar el éxito de nuestro método de estudio es el resumen. Pues bien, el siguiente paso consiste, sencillamente, en realizar una breve redacción que recoja las ideas principales del texto pero utilizando nuestro propio vocabulario.

## ►Técnicas para desarrollar la memoria

Si quieres potenciar tu capacidad de memorizar te aconsejo estés atento a lo siguiente:  
Mejora la percepción defectuosa: intenta que

## ►Técnicas de Estudio

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes os queda la opción de mejorar vuestro rendimiento con normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Mentalízate

Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental.

El estudio diario, siento decirlo, es casi obligatorio.

No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario

las cosas aprendidas:  
Las reglas  
mnemotécnicas.

#### ► ¿Cómo preparar un examen?

¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?

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

#### ► Atención-concentración

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.

en el aprendizaje intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima atención y concentración.

#### ► 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....

#### ► 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.

de "trabajo" diario. Sí, digo bien, "trabajo" ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral. Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir (méteelo en la cabeza), no para nuestros padres.

#### **Organízate antes de empezar**

La organización es uno de los elementos fundamentales a la hora de empezar a estudiar o a la hora de comenzar a preparar un examen, una oposición, una prueba, etc.