

Técnicas de estudios

En este manual encontraras algunas recomendaciones:

¡Preparados, listos...!

Prepárate antes de estudiar si quieres sacar el máximo provecho a tu formación. Conocer las técnicas de estudio es muy importante.

Crear ambiente

Te explicamos las características que debe tener la habitación donde estudias para rendir más.

En plena forma

Conoce qué factores físicos influyen en la concentración: alimentación, descanso, postura....

Diseña un plan

Haz un calendario y planifica tu tiempo. Ya verás cómo los estudios te irán mejor. Te explicamos las pautas a seguir.

Un método a medida

Descubre tu técnica personal de estudio. No todos los alumnos estudian de la misma forma.

El mejor de la clase

La actitud en el aula es muy importante. Para ser un buen estudiante debes aprovechar el tiempo en la escuela.

La hora de la verdad

En los exámenes, ejercicios y trabajos demostrarás todo lo que has aprendido. Pero antes debes prepararte bien.

¡Preparados, listos...!

¿Cuándo y dónde se aprende a estudiar?, ¿quién enseña la técnica? En la mayoría de los casos el estudiante adquiere métodos propios para la realización de sus tareas, convirtiéndose en autodidacta de una profesión generalizada, que toda persona desarrolla, como mínimo, durante 12 años de su vida.

El fracaso escolar es una realidad que desde el punto de vista pedagógico debe preocupar tanto a centros, educadores y padres, como a los propios alumnos que lo padecen. Son muchas las variables, de diferente índole, que intervienen en el éxito escolar. Pero, posiblemente, una de las que más influye en el rendimiento de los alumnos es la técnica de estudio. Las condiciones de trabajo personal y el método utilizado para el estudio, además de la capacidad intelectual y los rasgos de personalidad, repercuten en el resultado académico esperado por el alumno y su entorno, condicionando la motivación y la predisposición hacia el trabajo de estudiar. Si no existe profesión que para ser desarrollada no deba, inicialmente, ser enseñada y, por lo tanto, aprendida, entonces: ¿qué ocurre con la profesión de estudiante?.

Resulta imprescindible el factor motivacional de la persona implicada en el estudio. Ver las utilidades del estudio, pensar en el aprendizaje como en una fase necesaria y vital en el desarrollo de uno mismo y entender que un método facilita la adquisición de estos conocimientos, es el primer paso que debe interiorizar el alumno. El inicio de un curso de métodos de estudio debe motivar al alumno porque le ofrece la posibilidad de mejorar, de aprovechar mejor su tiempo y optimizar su dedicación. Además, debe ser consciente de que interiorizar un método es importante para su posterior aplicación en otros cursos y en los estudios superiores que realice. La finalidad es adquirir unas pautas de trabajo aplicables en toda su vida académica.

Aprender la técnica

Si en la escuela no se implantan las técnicas de estudio dentro del proyecto curricular, el alumno debiera tomar, entonces, la iniciativa de realizar un curso, que le sea de utilidad, en algún centro especializado en este tipo de enseñanzas durante su horario extraescolar o, intensivamente, en los períodos vacacionales. 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.

Crear ambiente

El espacio físico contribuye a la concentración del alumno y el control de dicho espacio es una de las precauciones que debe tomar el estudiante. 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.

Camino del éxito

Es obvio que los métodos de estudio deben tener un enfoque eminentemente preventivo en su aplicación escolar. Y este enfoque debe ser global, en la medida que se debe dirigir a todos los alumnos: a los que tienen dificultades en la adquisición de sus aprendizajes escolares y a todos aquellos que deseen mejorar su forma de estudiar. Un alumno puede motivarse para aprender a estudiar mejor, mientras que otros pueden hacerlo para estudiar mucho mejor de lo que lo hacían y optimizar así sus recursos personales. La importancia de la aplicación de los métodos de estudio reside en la relación entre el enseñar a estudiar en la escuela y el propio proceso de aprendizaje de cada una de las materias que forman parte del diseño curricular. Los centros educativos deberían incluir en los diseños curriculares la asignatura de "aprender a estudiar" o bien, incorporar métodos que faciliten el conocimiento de las distintas técnicas que el alumno debe utilizar para aprender. Es el profesor quien, después, debe dar el primer paso para hacer reflexionar y ayudar a entender a los alumnos la importancia de adquirir una serie de estrategias que les permitan una autonomía progresiva en la adquisición de nuevos aprendizajes.

En plena forma

El estudio requiere una constancia, por lo que se debe mantener un ritmo de trabajo durante mucho tiempo. Por ello debe optimizarse un perfecto estado de salud.

La buena alimentación del alumno, el control de las posturas, la actividad y el descanso físico, son factores que favorecen y ayudan en la concentración del estudiante y han de considerarse antes de iniciar una sesión de estudio provechosa. Saber en qué horas se rinde más, (por la tarde cuando llega de la escuela, por la noche, o por las mañanas antes de ir a clase) 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.

Diseña un plan

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 extraescolares 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: semanal, quincenal, mensual o trimestral.

Recomendaciones para elaborar un método de estudio:	<ol style="list-style-type: none">1. Organizar el material de trabajo2. Realizar una distribución flexible del tiempo3. Tener presentes las dificultades de la materia a trabajar4. Averiguar el ritmo personal de trabajo5. Realizar una valoración de la comprensión, memorización....6. Empezar por las tareas más difíciles y complicadas7. Memorizar datos, comprenderlos y asimilarlos
Las pautas para el estudio de una lección pueden concretarse en:	<ol style="list-style-type: none">1. Prelectura: lectura de aproximación.2. Anotaciones al margen. Subrayado de las ideas principales.3. Lectura de estudio, de repaso4. Subrayado4. Resumen del contenido.5. Esquema gráfico para memorizar visualmente.6. Memorización

Un método a medida

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".

El mejor de la clase

Otro de los factores que favorece el aprovechamiento del tiempo de estudio es la actitud del alumno en clase y en la escuela. No hay que olvidar que son más las horas que el estudiante pasa en el centro que las que pasa en su lugar de estudio habitual. Si estas horas se aprovechan la tarea posterior será mucho más grata. Todo lo que se aprenda en clase es algo que uno lleva adelantado y que no tendrá que repetir en casa. Además, es en clase donde el alumno debe prestar atención a las explicaciones del profesor, tanto de la materia en sí como de la organización de la asignatura, saber cuándo y cómo presentar los ejercicios, realizar puntualmente los deberes, seguir correctamente las directrices de cada profesor, tener una actitud activa en clase, preguntar al profesor lo que no se entiende, consultar las dudas con otros compañeros, todo ello favorecerá la optimización del tiempo dedicado al estudio, que en última instancia, es el trabajo real del estudiante.

La hora de la verdad

En los exámenes, ejercicios y trabajos es donde el estudiante debe demostrar los resultados de su estudio. Conviene conocer y seguir una serie de pautas cuando se va a realizar un examen o ejercicio. Resulta ventajoso que el estudiante conozca, según el tipo de profesor, la tipología de exámenes a los que debe enfrentarse: tipo test, preguntas abiertas, exámenes orales, comentarios de texto, etc. En este sentido el personal docente del centro debe procurar ayudar al estudiante explicando qué tipo de examen será y cómo quieren que se presenten los trabajos. Pero qué duda cabe que el propio alumno debe preguntar y obtener esta información previa al estudio. Conocer la metodología de exámenes que utiliza su profesor favorece la planificación de la estrategia a seguir antes de empezar a estudiar o bien a preparar un trabajo. 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