

# **APRENDER A APRENDER**



**TÉCNICAS DE ESTUDIO**  
**CEIP ANTONIO BLANCO RODRIGUEZ**  
**2013/2014**

## 1. CONDICIONES PARA EL ESTUDIO:

### ¿Qué características debe tener el lugar donde tengo que estudiar?

- Hay que estudiar en un **lugar** definido (que sea siempre el mismo). Lo ideal es construir nuestro propio “rincón de trabajo”, con sus condiciones oportunas que favorezcan el proceso de estudio.
- El sitio debe fomentar la **concentración para evitar distracciones**. El lugar ha de ser silencioso, alejado de donde se encuentre la gente.
- Sería oportuno que contaras con una **mesa amplia y ordenada** en la que haya sólo lo necesario para estudiar. Debes evitar que sobre ella haya objetos que distraigan o molesten. Es importante que antes de sentarte, compruebes que tienes en la mesa todo lo necesario para estudiar: libros, bolígrafos, apuntes, diccionario, etc., porque así evitarás interrumpir tu estudio levantándote diferentes veces. El caso es que no te tengas que levantar para no perder la concentración.
- El **asiento tiene que ser cómodo**, pero **no muy cómodo** y, por tanto, no estudies ni en la cama ni en el sofá. Lo ideal es tener una silla de respaldo recto, aunque no demasiado dura. Su altura debe permitir que los pies descansen en el suelo con comodidad, formándose un ángulo recto entre la pierna y el muslo. La distancia entre los ojos y el libro debe ser de unos 30 cm.
- Es interesante que pongas en la pared un **panel o cartulina** que te servirá para poner en él tu horario semanal, los próximos controles, las entregas, etc.
- Tu lugar de estudio deberá estar **correctamente iluminado**. Recuerda que la luz debe entrar por la izquierda ya que así se eliminan las sombras al escribir.



- La **temperatura** de la habitación es un factor importante. Tan malo es estudiar con mucho calor como con frío. La temperatura de la habitación debe estar en torno a los 20 grados, y debes ventilar la habitación para que el aire se renueve.
- **Dormir lo necesario:**
  - Entre 8 y 9 horas al día.
  - No te llesves a la cama los problemas personales, pues no te dejarán descansar adecuadamente
  - No te quedes hasta muy tarde viendo la televisión
- **Comer adecuadamente:**
  - Conviene tener una dieta rica y variada: es muy importante que no falte verdura, pescado, fruta y fibra.
  - Es importante estar bien hidratado bebiendo agua con frecuencia.
  - Es necesario que **DESAYUNES muy bien**, **COMAS bien**, **MERIENDES algo** y **CENES un poco**. Si prolongas el estudio hasta muy tarde antes de acostarte puedes “tomarte un tente en pié”(leche con galletas etc.)
- **Hacer ejercicio físico de forma regular:** te ayudará a sentirte mejor, no solo física sino también psicológicamente.No olvides incluir el horario de ejercicio en tu planificación semanal.



## 2. . EL HORARIO Y LA PLANIFICACIÓN.

¿Por qué es importante cumplir un horario y planificar?

En primer lugar hay que aprender a distribuir las 24 horas que tiene el día. De esas **24 horas puedes dedicar un tiempo a dormir, otro al aseo**



**personal, a estudiar, a ver la televisión o usar el ordenador, a comer, a estar en el colegio-instituto, a desplazarte, a tener tiempo de ocio y diversión, a practicar deportes, a estar con la familia y los amigos, a descansar, a oír música y a leer, entre otras cosas.**

**Haz un horario para planificar tu semana, con todas las actividades que vayas a realizar, por supuesto sin olvidarte de los horarios de estudio.**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-14:40	INSTI	INSTI	INSTI	INSTI	INSTI
14:40-15:30	COMER	COMER	COMER	COMER	COMER
15:30-17:30	ESTUDIAR	ESTUDIAR	ESTUDIAR	ESTUDIAR	ESTUDIAR
17:30-18:00	TENIS	INFORMÁTICA	TENIS	INFORMÁTICA	INGLÉS
18:00-19:30	PINTURA	PINTURA	PINTURA	BALONMANO	TIEMPO LIBRE
19:30-21:30	CENAR VER TV	CENAR CONECTARME	CENAR VER TV	CENAR VER TV.	CENAR CONECTARME

Vamos a exponer a continuación las características que ha de cumplir una sesión de estudio diaria:

- *La sesión de estudio debe ser diaria, de Lunes a Viernes.*
- *Dedica durante el fin de semana algún tiempo al repaso y al estudio.*
- *Dedica al menos 2 horas de estudio.*
- *Realiza descansos cada  $\frac{3}{4}$  de hora de estudio.*
- *No descanses más de 10 minutos.*
- *En el descanso puedes salir de la habitación, beber agua, ir al baño, asomarte a la ventana y, de paso, airear la habitación. Por supuesto; ¡no veas la televisión!!*
- *Estudia siempre a la misma hora, no lo hagas después de comer o cenar.*
- *No estudies tanto tiempo seguido. Alterna estudio y descanso.*
- *Distribuye el tiempo entre las materias a estudiar.*
- *Antes de empezar prepara el material necesario.*

### **¿Cuándo estudiar?**

#### **OBJETIVOS**

-Organizar el tiempo para aprovecharlo mejor, previendo el que vamos a dedicar al estudio.

- Lograr una distribución adecuada del tiempo para las distintas materias.

### **VENTAJAS**

- Ahorrar tiempo.
- Evita vacilaciones sobre lo que se va a hacer (no dudarás demasiado).
- Crea hábitos de organización, constancia y orden.

### **¿CÓMO HACERLO?. PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO.**

- Provisional al principio, para hacerla definitiva cuando la práctica demuestre una planificación adecuada.
- La planificación ha de ser: realista, flexible (No vale no cumplirla).

### **HORARIO DE ESTUDIOS.**

- Debe incluir la previsión de todas las actividades a realizar desde la hora de salida del centro
- Debe ser diario y a la misma hora para crear hábito.
- Los descansos serán de 10 minutos como mucho.
- Orden de estudio: al principio algo que te guste, después lo más difícil, al final lo más fácil.

## **3.- ¿Cómo estudiar un tema?**

Aunque se dice constantemente que para estudiar hay que “hincar codos”, ésta no es la mejor manera de estudiar, ya que con los codos en la mesa y la cabeza apoyada en las manos es fácil dormirse o distraerse. Así, lo mejor es estudiar con un cuaderno al lado, un diccionario, lápices para poder subrayar y, ante todo, disposición o actitud activa. Para estudiar un tema es aconsejable seguir el método conocido como **PULSERA** que se basa en los siguientes pasos:

1º) **PU**: Prelectura Urgente.

2º) **L**: Lectura detallada.

3º) **S**: Subrayado.

4º) **E**: Esquematización.

5º) **R**: Resumen.

6º) **A**: Autocontrol.

🔵 **PRELECTURA URGENTE.** Tenemos delante el tema que nos vamos a estudiar; lo primero que se hace es mirar el título y las preguntas que componen el tema. Nos fijamos en las fotos, dibujos o gráficos que aparecen. Así, empezamos a realizar una prelectura urgente, rápida, veloz, con el objetivo de ver de qué trata el tema que nos ocupa. En este primer paso no invertimos mucho tiempo

🔵 **LECTURA DETALLADA.** Una vez que se sabe de qué va el tema, hay que realizar una lectura detallada y comprensiva de lo que se lee, esto es, una lectura atenta, parándote, deteniéndote en las palabras que desconozcas y buscándolas en el diccionario. Aunque creas que esto es una pérdida de tiempo, para nada lo es. Esta lectura la harás pregunta a pregunta. En esta lectura tardarás un poco de más tiempo, pero recuerda que cuando se estudia no hay que mirar el reloj.

🔵 **SUBRAYADO.** Hemos hecho una prelectura general y una lectura detallada del tema, por lo que a continuación viene el subrayado. Se trata de subrayar las palabras clave o más importante, por lo que se trata de subrayar las ideas o datos fundamentales. Finalizado el subrayado se trata de comprobar si se ha hecho bien. *Comprobaremos si el subrayado es correcto, cuando al leer las palabras que tienen una raya debajo de manera continuada, tienen sentido por sí mismo.*

🔵 **EL ESQUEMA.** El esquema, que es el siguiente paso, se puede hacer de muchas formas: de números, de llaves, de signos, mixto, etc. Debes hacer el esquema que mejor te venga, ya que se trata de algo personal. Recuerda que un esquema es una síntesis que resume de manera estructurada el texto que previamente has subrayado.

🔵 **RESUMEN.** Hacer un resumen consiste en escribir la pregunta que estamos estudiando, de forma que no falte ninguna idea importante del mismo. Se trata de una elaboración personal, en la que tienes que cuidar tu expresión escrita.

🔵 **AUTOCONTROL.** Estamos en el último paso de estudio, que consiste en preguntarse a uno mismo. Podemos hacerlo de forma mental, recordando lo que se ha estudiado, utilizando una grabadora de casete o contándole la

materia a una tercera persona. Una vez terminada tu exposición oral, puedes tomar nota de los errores que has cometido,

## **4.-PREPARACIÓN DE EXÁMENES**

A la hora de preparar un examen es preciso tener en cuenta los siguiente aspectos:

### **Antes del examen**

- ◆ Planifica la preparación del examen con suficiente antelación.
- ◆ Utiliza las técnicas que hemos comentado.
- ◆ Memoriza una vez que has comprendido.
- ◆ Anota por escrito la hora, duración, tipo de examen y la fecha.
- ◆ Mantén una actitud positiva (¡Puedes hacerlo bien!).
- ◆ Intenta estar relajado en los días anteriores, especialmente el día inmediatamente anterior.

### **Durante el examen**

- ◆ Lee detenidamente todas las preguntas detectando las palabras clave.
- ◆ Tienes que hacer una distribución del tiempo adecuada a las características de cada pregunta.
- ◆ Conviene comenzar por aquellas preguntas que debes muy bien.
- ◆ Antes de empezar con una pregunta prepara un guión de la misma o piensa en los aspectos que vas a desarrollar y el orden.
- ◆ Si estás tan nervioso/a que te encuentras bloqueado relájate, piensa que lo vas a poder hacer y cuando estés menos nervioso comienza por lo más fácil.
- ◆ Es muy importante que cuides la presentación del examen y que contestes a todas las preguntas.

### **Después del examen**

- ◆ Revisa el examen una vez que te lo devuelvan corregido.
- ◆ Es importante que observes en qué aspectos has cometido algún error.
- ◆ Si tu profesor/a no lo corrige en clase debes hacer tú en casa.
- ◆ Intenta superar tus dificultades antes del próximo examen.