**TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**“Estudiar es situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para después poder expresarlos en una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica”**

Estudiar para muchos es sinónimo de “empollar”, es decir, memorizar sin comprender.

Estudiar es un trabajo profesional y también es un arte, porque requiere el dominio de una serie de destrezas, habilidades y técnicas, que se aprenden con el ejercicio y que permiten conseguir el objetivo propuesto: el estudio.

El estudio persigue dos objetivos fundamentales:

*1.- La adquisición de conocimientos.*

*2.- La puesta en práctica de estos conocimientos.*

Lo importante no es la cantidad del estudio, sino la calidad del mismo. Saber estudiar es saber como hay que pensar, observar, concentrarse, organizar y analizar.

Vamos a ver algunas técnicas:

 TÉCNICAS DE ESTUDIO

 PREPÁRATE PARA ESTUDIAR

 ANTES DE PONERTE CONCÉNTRATE PARA ESTUDIAR

A ESTUDIAR

 PREPÁRATE PARA IR A CLASE

 PREPÁRATE PARA TOMAR APUNTES

 PRELECTURA-L. RÁPIDA

 LECTURA

 LECTURA PROFUNDA

 SUBRAYADO

 EL ESQUEMA

MIENTRAS ESTUDIAS

 SÍNTESIS

 EL RESUMEN

 MEMORIZACIÓN

 REPASO

DESPUÉS DE

ESTUDIAR AUTOEVALUACIÓN

 EXAMEN

 **PRELECTURA O LECTURA RÁPIDA**

Resulta conveniente que antes de comenzar una lectura detenida, le eches una ojeada al texto con el único objetivo de saber de qué trata.

Lo primero que debes hacer al iniciar el estudio de un tema es **examinar su contenido**, hacer una **lectura exploratoria,** **de reconocimiento**. Por tanto, deberás dar **un vistazo** **rápido de unos cinco a diez minutos** a todo el tema. Para ello lee rápidamente, de principio a fin y sin pararte ni retroceder, lo que vas a estudiar, intentando localizar las ideas principales. Es bueno, antes de iniciar la lectura, dar una ojeada al índice, los títulos de los apartados y subapartados, algún gráfico, resúmenes, sumarios,etc. A medida que lees, plantéate preguntas acerca de lo que trata la lectura para favorecer la concentración:

* ¿Qué se del tema?
* ¿Qué me sugiere el título?
* ¿Qué significa tal palabra?
* ¿Es interesante?
* Etc.

Este primer paso te permitirá tener una visión de conjunto del tema, captar su temática, lo que te proporcionará un esquema mental indispensable para el estudio, sería algo parecido a mirar la cartelera antes de entrar al cine, o mirar un mapa antes de iniciar un viaje.

  **LECTURA PROFUNDA O COMPRENSIVA**

 La prelectura nos da una idea general del tema, y es, para el cerebro, similar al calentamiento de los músculos para el deportista.

Ya estamos preparados para estudiar y, en condiciones normales, con un nivel de concentración adecuado, con una actitud activa. No leas por leer, busca información y comprensión: lee para entender, descubre hechos y significados, nunca palabras.

Esta lectura ya no será rápida, sino **pausada, reflexiva, párrafo a párrafo**. Se trata de que leas cada uno de los párrafos, asegurándote de que lo comprendes perfectamente: usa el diccionario o una enciclopedia para aclarar el significado de palabras que no entiendas y vuelve a leer las partes que te cueste comprender las veces que necesites; si no eres capaz de comprenderlo, pregúntalo. Las dudas son tus mayores enemigos que nunca debes dejar a tu espalda. **Lee con dos objetivos básicos:**

1. **Selecciona lo fundamental**. Trata de localizar las ideas y los aspectos más importantes del tema y de ver su relación lógica. Céntrate en estas ideas más importantes a la hora de estudiar.
2. **Ordena las ideas por su grado de importancia**. No todas las ideas tienen la misma importancia. Por tanto, hemos de buscar las ideas fundamentales del tema, las que forman su armazón, su esqueleto y, a partir de ellas, las ideas principales, secundarias, detalles, etc. Ve de los más importante a los menos, de lo general a lo particular.

Te resultará de mucha ayuda anotar en los márgenes del texto las ideas principales. Generalmente hay una por párrafo.

 **SUBRAYADO**

Para seleccionar y jerarquizar ideas, hemos de subrayar, que es algo similar a hacer un telegrama a partir de una carta. Se trata de **señalar las palabras clave y de hacer** **anotaciones al margen**, que constituirán el armazón del texto, sólo leyendo lo subrayado tienes que conocer lo fundamental del tema, con sentido y con una perfecta comprensión.

Los libros son tu herramienta de trabajo esencial y el subrayado es una de las técnicas más importantes para que lo puedas leer eficazmente. Permite destacar, mediante un código de señales, lo interesante, lo que vale tener en cuenta, por tanto, favorece la comprensión y la memorización, especialmente cuando te toque repasarlo más adelante. **El subrayado no debe ser excesivo**, limitándote **solamente a lo importante**, a lo que tiene importancia para los objetivos de tu estudio.

 Te recomendamos que te prepares tu propio código de signos. **Nunca subrayes sin hacer antes una buena prelectura y, al menos una lectura detenida de cada párrafo, que te aseguren una perfecta comprensión.**

Es importante que las **ideas, las palabras clave subrayadas tengan sentido, tanto aisladas** **como formato frases con las demás**. Es decir, si leemos sólo las palabras subrayadas tienes que entender el mensaje, como cuando lees un telegrama.

A continuación te mostramos los tipos de subrayado más empleados:

1. **Subrayado lineal**. Consiste en trazar líneas horizontales debajo de las palabras clave, de manera que establezcas una jerarquía respecto a la importancia de las ideas.
2. **Subrayado estructural**. Son breves anotaciones en los márgenes que completan y perfeccionan el subrayado lineal.
3. **Subrayado de realce.** Son llamadas de atención que pones en el texto para posteriores lecturas, consistentes en palabras o signos colocados en los márgenes.

¿ Duda

\* Importante

 L Completar con otras lecturas

1. Realizar apuntes
2. Repasar

Verdadero

 Erróneo

1. Hacer síntesis
* Resumen

Para encontrar la idea principal, aquella de la que dependen las demás, hay varias estrategias. Una consiste en leer el texto suprimiendo lo subrayado como idea principal y ver si pierde sentido. Otro método es fijarse en el concepto que más se repite, sea la misma palabra o algún sinónimo. A veces favorecen su búsqueda palabras señal del tipo: “lo principal es…”, “en conclusión…” “para terminar….”.

 **SÍNTESIS**

 Después de que hayas realizado una buena lectura y un buen subrayado, estarás en disposición de elaborar una síntesis, de que conviertas lo leído en condicionamientos asimilados y entendidos, que deberás **expresar con brevedad y con tus propias palabras.** La función sintética es una técnica de trabajo intelectual que te ayuda a mejorar el orden, la claridad, la asimilación, etc.

 **EL ESQUEMA**

**Es la estructura, el esqueleto del tema** (títulos, apartados, palabras clave subrayadas) que expresas de un modo gráfico. Te permitirá expresar contenidos brevemente (palabra clave que sintetiza toda una idea), jerarquizarlos (el lugar que ocupan en el papel determinan la importancia de las ideas: izquierda, mayor importancia; derecha, menos importancia) y relacionarlos (encadenamiento lógico de las ideas).

El esquema lo puedes hacer a partir del subrayado estructural. **Tienes que procurar que** **sea breve para poder abarcarlo con un golpe de vista**, por tanto, en él solo pondrás las palabras clave.

Te aconsejamos uno de estos dos sistemas:

**1.Llaves**

 *Mayor importancia* *Menor importancia*

 Idea secundaria 1.1.1

 Idea principal 1.1

 Idea secundaria 1.1.2

 Idea fundamental 1

 Idea principal 1.2

Tema

 Idea secundaria 2.2.1

 Idea fundamental 2 Idea secundaria 2.2.2

 Idea secundaria 2.2.3 Detalle 2.2.3.1.

 Detalle 2.2.3.2.

**2.Sangrado**

 Mayor importancia Menor importancia

* IDEA FUNDAMENTAL 1.

 Idea principal 1. 1

 - Idea secundaria 1. 1. 1

 - Idea secundaria 1. 1. 2

 Idea principal 1. 2

* IDEA FUNDAMENTAL 2

 - Idea secundaria 2. 2. 1

 - Idea secundaria 2. 2. 2

 - Idea secundaria 2. 2. 3

 detalle 2. 2. 3. 1

 detalle 2. 2. 3. 2

 **EL RESUMEN**

Consiste en **expresar las ideas principales con tus propias palabras**, de forma coherente y ordenada. Por lo tanto, **escribe a tu manera** ( interpreta con tus propias palabras), **lo que has subrayado y esquematizado**. Tienes que hacer un extracto de las ideas básicas.

**Para hacer un resumen, rellena con tus propias palabras el esquema**. Vete idea por idea, de las fundamentales a los detalles. Procura que sea un texto homogéneo, en el que haya relación entre las ideas, y no abuses de los punto y aparte.

El realizar resúmenes hará que seas más ordenado, que te expreses mejor cada día, te permitirá distinguir los fundamental de lo accesorio, favorecerá el que tengas una buena comprensión, una mejor memorización y un estupendo material de repaso.

El resumen te hará el estudio más agradable y evitarás el “estudio de codos”.

 **MEMORIZACIÓN**

 La memorización permite fijar unos contenidos en nuestra mente, retenerlos y recordarlos. Por lo tanto, es un mecanismo importantísimo para que puedas recordar en el momento de un examen lo aprendido hasta entonces.

Es muy importante que confíes en tu memoria. Ten en cuenta que es una capacidad que poseemos y que utilizamos muy poco. Se trata de que la utilicemos correctamente siguiendo los siguientes consejos:

* 1. Para que puedas recordar algo, es necesario que tengas verdadero propósito de hacerlo, verdadero **interés** por fijar un contenido en tu mente. Convéncete de que es imprescindible recordar lo que estudias para aprobar. Por lo tanto, concéntrate en lo que quieras recordar. Las distracciones y la poca atención en el momento de memorizar son la causa del frecuente olvido.
	2. Antes de memorizar, es imprescindible **comprender**. Si no entiendes algo, te costará mucho más memorizar algo y lo olvidarás fácilmente.
	3. Procura utilizar varios sentidos. Entrará en juego la **percepción** **multisensorial**. Utiliza la vista (leyendo), el oido (recitando), el tacto( escribiendo), etc.
	4. **Asociación**, cuantos más conocimientos relacionados con el tema tengamos, más fácil será recordarlo. Podemos pensar con ejemplos, contextualizar los conceptos con otras informaciones que conozcamos e incluso ponerles imágenes. La memoria visual es uno de los recursos más efectivos.
	5. **Clasificación**, es importante agrupar los conceptos y establecer categorías. Haz un esquema separando bloques en orden. De esta forma tendrás un número determinado de ideas que tienen relación entre sí. Saber uno te llevará fácilmente a acordarte del resto.

 Para memorizar, sigue estos pasos:

1. **Lectura rápida** del tema o apartado que quieras memorizar.
2. **Lectura detenida**, párrafo a párrafo, del tema o apartado. Detente en lo más importante y vuelve a leer el texto las veces que necesites hasta entenderlo perfectamente.
3. **Subraya** las palabras clave.
4. Haz un **esquema d**el tema, siguiendo lo que has subrayado.
5. Elabora **un resumen**.
6. Aprende el esquema-resumen. Para ello reléelo.
7. **Recita** en voz alta y con tus propias palabras lo estudiado. **Escribe** lo que te cueste aprender o grábalo en un cassette, y luego escúchalo varias veces, de esta manera utilizarás la técnica de la repetición espaciada. ¿Recuerdas como aprendiste la tabla de multiplicar? A base de repetirlo y escucharlo.
8. **Repasa lo aprendido**, discútelo con tus amigos, **responde a exámenes** **que tú mismo te hagas**. Relee a menudo la materia del libro.

 **Para memorizar, fragmenta la información ( vete párrafo a párrafo) y**

 **Hazlo en varias sesiones**. Si has de dedicar 4 horas para estudiar un tema, es preferible que dediques 4 sesiones de 1 hora en 4 días, que una única sesión de 4 horas en un día solamente.

 Se memoriza mejor después de los descansos, alternando estudio y descanso. Lo que repites varias veces se recuerda mejor.

 Recuerda que a mayor esfuerzo, mayor recuerdo. ( Lo que se aprende rápido, se olvida rápido).

 **DESPUÉS DE ESTUDIAR**

**Repaso**

 Es un paso imprescindible para que retengas lo que has aprendido hasta que tengas que utilizarlo. Sirve para evitar el olvido. Para repasar utilizarás como material básico las síntesis realizadas por ti.

Para repasar utiliza como estrategia básica la relectura de los textos y el recitarlos.

Expresa de viva voz y a tu manera lo que hayas estudiado y luego compara con el texto la exactitud de lo que has expresado de viva voz.

Es conveniente que realices unos **repasos programados:**

**1.Repaso inicial**. Es el más importante de todos. Tienes que hacerlo antes de que pasen 24 horas de la memorización de un tema. El momento ideal es antes de ir a dormir ( el mismo día), procurando dejar unos minutos de descanso entre el repaso y acostarte.

Procede de la siguiente manera:

* Recita lo estudiado durante el día.
* Comprueba en los libros la exactitud de lo expresado.
* Relee lo olvidado y lo no comprendido ( lo que te cuesta expresar) en el texto original. No pierdas tiempo en releer lo que ya sabes.

**2.Repasos intermedios**. Se trata de releer las síntesis y los libros, de utilizar el material para evitar el olvido. Los momentos ideales son:

* A los 2 días del repaso inicial
* A la semana del anterior
* Semanalmente, hasta saberlo bien.
* Mensualmente una vez sabido.

Cuando repases, relaciona lo sabido con las cosas nuevas.

Después de cada repaso conviene una lectura del texto subrayado para lograr completar algunos detalles de forma global y general.

**3.Repasos finales**. Cuando se acerca un examen, tienes que repasar en profundidad lo aprendido, cuántas más veces mejor. Para ello, recita lo estudiado, comprueba su exactitud y relee, escribe, dibuja, etc., lo que no te sepas.

De cara al éxito **en examen, hay tres puntos fundamentales: la comprensión de la** **materia, sintetización de la misma y los repasos programados.** Si estudias con verdadero interés, lo entiendes perfectamente (lo explicas con tus palabras) y lo repites en voz alta, conseguirás un aprendizaje perfecto de los temas.

 **AUTOEVALUACIÓN**

 La autoevaluación te permitirá comprobar tu nivel de conocimientos.

Consiste en que contestes a exámenes que tu mismo planteas. También puedes hacerlo con un grupo de compañeros. Es un control, una comprobación de lo que sabes. Te pondrá de manifiesto el rendimiento de tu estudio y, de esta manera, descubrirás las cosas que no sabes o que no tienes demasiado claras.

Ten en cuenta que para poder recordar, es imprescindible comprender. Corrige y analiza tus exámenes personales hasta descubrir el por qué de tus errores. No dejes una pregunta hasta tener completamente clara la respuesta.