

## TÉCNICAS DE ESTUDIO EFICACES

### MÉTODO DE ESTUDIO 2LSERER

Un método se descompone en pequeñas secuencias y etapas, que una vez adaptadas a las características de cada uno forman parte de ti. Existen muchos y variados métodos pero casi todos tienen puntos comunes: se empieza por la organización y planificación del estudio ( aspecto básico e importante), se sigue con una lectura eficaz y todo lo que conlleva, se continúa con el subrayado, esquema y resumen y se termina con el aprendizaje, memorización y repaso de lo aprendido. Si seguimos todos estos pasos ya tenemos un método de estudio.

7° Repasar

6° Exponer

5° Resumen

4° Esquema

3° Subrayar

2° Lectura atenta

1° Lectura rápida

### 1° LECTURA RÁPIDA

¿Qué pretendemos conseguir con una primera lectura rápida de un texto?

- Conocer el contenido general del tema.
- Descubrir las partes de que consta.
- Reconocer su relación con otros contenidos ya aprendidos.

Lee el tema con rapidez. Examina todo el tema rápidamente para saber de qué va, de que partes consta y cómo está organizado: título, contenido, apartados, subapartados, etc. Mira también los gráficos, fotografías, mapas, diagramas, etc y resúmenes que suelen aparecer al final de cada apartado y del texto. Te servirá de precalentamiento en los primeros momentos del estudio donde el rendimiento es bajo.

### 2° LECTURA COMPRESIVA.

Recuerda: La lectura comprensiva es el segundo paso de estudio. Se debe realizar después de haber efectuado la lectura rápida. Es una lectura lenta y reflexiva.

### ¿Qué pretendemos con la lectura comprensiva?

- Comprender el significado del texto.
- Captar las ideas que sean principales.

### Pasos a seguir para realizar una buena lectura comprensiva:

- 1.- Reflexionar sobre el título.
  - 2.-Buscar las palabras desconocidas en el diccionario.
  - 3.-Buscar las ideas, no las palabras.
  - 4.-Averiguar la estructura del texto.
  - 5.- Subrayado.
- 
- 1.-Reflexionando sobre el título te acercará a la idea que se desarrollará en el texto.
  - 2.-Si buscas las palabras desconocidas en el diccionario ampliarás tu vocabulario y te será más fácil la comprensión del texto.
  - 3.-Buscando las ideas encontrarás el contenido general del texto. ( es bueno leer el texto y a continuación sacar las ideas principales)
  - 4.-Averiguando las partes de que consta un texto podrás organizar mejor la información. ( Fijáte en los párrafos de un texto y trata de enumerar las partes de que consta).

## 3° SUBRAYADO

Recuerda: Debes comenzar a subrayar después de haber realizado dos lecturas: la rápida y la comprensiva.

Voy a subrayar:

Necesito: rotuladores y regla.

### ¿Qué debo subrayar?

- Títulos, epígrafes y apartados
- Las ideas principales.
- Los detalles importantes.
- Los nombres, datos y fechas, etc.

### ¿Cómo subrayar?

- Utilizando dos colores, uno para las ideas principales y otro para las secundarias. Procura que siempre sean los mismos colores.
- Subrayando frases cortas y palabras claves.

### ¿Por qué es bueno subrayar? Por los siguientes motivos:

- Supone una lectura activa en la que debemos estar concentrados en el texto.
- Evita distracciones y favorece la atención.
- Es una lectura selectiva buscando lo importante.

- Permite rápidos repastos.
- Facilita la realización de esquemas y resúmenes.
- Un buen subrayado te permitirá sólo con su lectura, captar el significado del texto.

#### Normas a tener en cuenta.

- Lo subrayado en cada párrafo debe ofrecer una secuencia ininterrumpida y que tenga sentido por sí misma; es decir, que leyendo solo las partes subrayadas, nos resulte una lectura fluida y con sentido. Aunque esto no siempre es posible, hay que tender hacia este objetivo.
- El exceso de subrayado oscurece y añade confusión al escrito, con lo que conseguiremos lo contrario a lo que se pretende.
- Cuando la cantidad de texto a subrayar ocupe más de dos o tres líneas, es conveniente sustituir el subrayado por anotaciones al margen; las más sencillas consisten en rayas verticales que pueden ser una o dos según la importancia de la idea.
- Subrayar significa que se ha comprendido bien el texto. Por eso en ocasiones te será necesario recurrir al diccionario o a otros libros para entender las ideas o las palabras. **NO SUBRAYES LO QUE NO ENTIENAS.**

## 4. ESQUEMAS

### Elaboración de un esquema:

- Primera lectura, de toma de contacto, para ver la idea general. Cómo está distribuido el texto.
- Subrayado: tanto lineal, como de engarce, cómo crítico.
- Relee el texto, esta lectura te permitirá ver la jerarquía de las ideas, la organización, estructuración del texto. Sería la base de tu esquema.
- Realización del esquema.
- Estudio, comprensión y memorización del esquema.
- Repastos frecuentes de los esquemas realizados.

## 5. RESÚMENES

Resumen del esquema a nuestro modo y lenguaje como si lo tuviésemos que exponer en un futuro examen. Un sistema práctico para realizar resúmenes es mediante fichas que contengan el título de la pregunta por una cara y la respuesta en el dorso.

## 6. EXPONER

Expón/recita mentalmente o en voz alta el resumen o el desarrollo del esquema hasta memorizarlo. Te dices a ti mismo los contenidos que en el lenguaje normal diario no usas. También conviene, alguna vez, expresarlo por escrito como si fuese un control: te ayudará a saber cómo trabajas en un examen.



## 7.º REPASAR

Repasa o revisa periódicamente los resúmenes, esquemas, notas, mapas conceptuales, para lograr que no descienda la curva del olvido. Es más efectivo repasar pocas veces pero espaciadas que muchas pero seguidas. En cada repaso vuelve al tema original cuando una idea no quede suficientemente clara o comprendida.

- Primer repaso: a los 10 minutos después de realizar el resumen o el esquema.
- 2º al día siguiente.
- 3º a la semana siguiente.
- 4º al mes siguiente
- 5º dos o tres días antes de un control.

Con la ayuda de las fichas de los resúmenes o de los esquemas te serán más fáciles los repasos.

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

Relaciona todos los esquemas o mapas conceptuales. Juntos ayudan a tener un modelo integrado de toda la asignatura y a conectar los conocimientos entre sí. Las ideas aisladas no sirven para nada.

Utiliza los diversos tipos de memoria que tenemos: auditiva, visual, táctil, etc. ¿No los desaproveches!.

Estos siete pasos que forman este método de estudio tiene la ventaja de que te obligan a estudiar activamente, a no convertir el trabajo en meras lecturas que se suceden unas a otras. Cuando lo hayas practicado muchas veces y lo hagas intuitivamente ( y hasta olvides que los has aprendido) habrás adquirido una estrategia de trabajo y aprendizaje que te será válido para toda tu vida.

Para crear hábitos se deben repetir 21 días!! OJO!!