

RESUMEN TÉCNICAS DE ESTUDIO

1. Factores que influyen en el estudio

○ Factores personales

Estado físico

- √ Llevar una buena alimentación
- √ No tomar bebidas o comidas excitantes (coca cola, café, chocolate, cacao o con muy azucaradas)
- √ Dormir 7-8 horas diarias
- √ Acostarse siempre a la misma hora

Autoconcepto (qué pienso de mí mismo, me quiero...)

- √ Confiar en uno mismo
- √ Respetarse a uno mismo con sus virtudes y defectos
- √ Ser realista

Fuerza de voluntad

- √ Plantearse metas a corto plazo
- √ Intentar cumplirlas. _
- √ Evitar buscar excusas
- √ Premiarse cuando se consigue (pequeños premios)

Motivación :

- √ Qué se espera del estudio
- √ Buscar motivaciones fuera del profesor que la imparta

○ Factores ambientales

Lugar

- √ La luz debe venir por la izquierda en caso de diestros y viceversa
- √ Ventilar bien la habitación. El cerebro es muy sensible a falta de oxígeno
- √ Silencio: el ruido perjudica la concentración
- √ Música: es mejor evitar usar música sobre todo a la hora de memorizar. (Si estás haciendo láminas de plástica, trabajos manuales o deberes que no necesiten demasiada concentración puedes elegir música suave que no tenga letra para evitar ponerte a cantar)

Material (orden, completo)

Tiempo

- √ Realizar descansos de 5 minutos cada hora de estudio. Cuando seáis más mayores os dirán 1h y 30 min. NO LEER OTRAS COSAS O VER TELEVISIÓN O USAR ORDENADOR O JUEGOS INTERACTIVOS (provocan interferencias) Darse un paseo por la casa, ir al baño, beber un poco de agua, ordenar el material de la mesa

○ Factores instrumentales:

📖 Planificación

- ✓ Hacer un planning y horario
- ✓ Empezar por asignaturas de dificultad media, para calentar. Pasar a una más difícil para terminar con la más fácil o la que más gusta.
- ✓ Evitar estar sólo media hora,(porque cuando te estás concentrando lo tienes que dejar)

📖 Clases

- ✓ Permanecer con buena postura y no hablar con otros compañeros
- ✓ Tomar notas en los márgenes del libro, en cuaderno o completar esquemas.
- ✓ Intentar llevar el tema leído, ayuda a entender al profesor

📖 Tratamiento de la información (apuntes, esquemas, lectura, diccionario)

📖 Memorización

- ✓ Memorizar un poco cada día
- ✓ Realizar repasos a menudo
- ✓ Rentabilizar el esfuerzo (usar reglas nemotécnicas) Acuérdate de la hoja que te di.

📖 Expresión

- ✓ Cuidar la expresión y ortografía en los controles
- ✓ Repasar el examen antes de entregarlo para ver si realmente expresa lo que se quiere transmitir y no tiene faltas de ortografía

2. Método L² SEER

- Lectura general del tema. Primera aproximación
- Lectura en profundidad:
 - 📖 Uso del diccionario
 - 📖 Comprensión profunda de cada apartado
- Subrayado:
 - 📖 Se pueden usar dos colores
 - 📖 Subrayar sólo ideas importantes para llamar nuestra atención
 - 📖 Uso de marcas y preguntas en los márgenes
- Esquemas: (tipos de esquemas)
 - 📖 Guión (para el tema entero)
 - 📖 De llaves
 - 📖 Con sangría francesa (como el guión pero más extenso)
 - 📖 Mapas conceptuales
 - 📖 Cuadros sinópticos
- Estudiar
 - 📖 Atención y concentración
 - 📖 Las reglas nemotécnicas

- Repasar:
 - 📖 Repasos antes de los exámenes
- 3. Enfrentarse a problemas:
 - Realizar un formulario con las fórmulas de todo el tema (esto os vendrá bien a partir de 2º ESO)
 - Leer el problema una vez de forma general
 - Volver a leer el problema tomando los datos. Ver los datos que tenemos y los que faltan o piden
 - Buscar una fórmula que relacione todos esos datos, o una estrategia para enfrentarnos al problema
 - Realizar las operaciones
 - Poner siempre las unidades de medida
 - Contestar a la pregunta del problema y recuadrar la solución, usando la lógica para ver si es correcta.
- 4. Toma de apuntes:
 - Anotar lo que dice el profesor. Es bueno para evitar distracciones
 - Comprobar las anotaciones esa misma tarde en casa. Subrayar títulos, repasar la ortografía (ayuda a reforzar la memoria)
- 5. Trabajos. Búsqueda de información.
 - Bibliotecas, revistas, Internet
 - Buscar información y contrastarla. No copiar y pegar, leer la información y resumir con las propias palabras
 - Cómo citar la bibliografía
APELLIDO(S), Nombre. "Título", Edición. Editorial, Ciudad, Año
- 6. Ansiedad: Aprender a relajarse
- 7. Elaboración de un planning personal. Horario de estudio.

OTRAS RECOMENDACIONES:

- Las actividades o ejercicios se proponen para que se asimilen mejor los contenidos teóricos, por lo tanto, aunque te cueste un poco más en principio, es una buena inversión de tiempo leer la teoría primero para aplicarla en los ejercicios.
- Si alguien te ayuda con tus estudios (profe particular, familia) enséñale cómo te han explicado las cosas para que tenga una base sobre los procedimientos o contenidos que te van a exigir. Así tampoco te haces un lío con explicaciones totalmente diferentes.
- Si asistes a estudio, academia o biblioteca, no te confíes con que es suficiente tiempo de estudio. Debes repasar algo por tu cuenta al llegar a casa
- Para estudiar asignaturas como lengua, matemáticas, idiomas, en los que te ponen ejercicios como los de clase, debes repetir los ejercicios que has hecho y corregido en clase. Hazlos en una hoja aparte sin mirar y luego comprueba el resultado. Para ello has debido corregir convenientemente en clase (no sólo bien o mal, sino también el procedimiento, ver los fallos, el resultado correcto) y siempre en otro color para que llame tu atención y poder repasar mejor aquello que hiciste mal en su día.

- Revisa las asignaturas que tienes para el día siguiente y dedica tu tiempo a prepararlas, pero también es bueno que revises las que has tenido ese mismo día, puesto que si no se te puede olvidar lo que has dado o debías hacer.
- Te voy a poner varios ejemplos para que lo entiendas:
 - SUPUESTO1: Tu profesor da el tema explicando en clase y luego te tienes que estudiar el tema por el libro, por lo tanto, el método ideal para esta asignatura sería:
 - 📖 Releer lo que has dado ese mismo día y hacer un esquema o resumen en tu cuaderno. Si no entiendes algo lo anotas y lo preguntas al día siguiente al empezar la clase
 - 📖 Leer lo que creas que puede avanzar al día siguiente, de ese modo, cuando explique, ya sabes de qué está hablando y a qué cosas le da más importancia para luego hacer el esquema.
(Si haces esto, ya habrás tratado los contenidos tres veces. Una vez antes de la clase, otra durante la clase y otra después. Así será mucho más fácil de memorizar)
 - SUPUESTO 2 : si te lo dan por apuntes, repasa el mismo día lo que has dado porque lo tienes más fresco. Intenta cogerlo todo en el mismo color, y a la vez que lo lees lo vas tuneando con colores según sean títulos o ideas principales y secundarias.
 - SUPUESTO 3 : Si te lo da por el libro, sería bueno que hicieras esquemas para que se te quede mejor y tener menos hojas, así no agobiarte.
 - Matemáticas, Lengua e Idiomas: Son asignaturas muy parecidas en lo que se refiere a ejercicios en los que se aplica una teoría o procedimientos.
 - 📖 Debes estar atento en clase a las explicaciones y tomar notas (no solo lo que se escribe en la pizarra, sino trucos o pasos intermedios que el profesor dice en alto y luego en casa no te acuerdas)
 - 📖 Lee en casa la teoría y revisa los ejemplos que se han hecho en clase o que vengan en el libro antes de hacer los ejercicios.
 - 📖 Cuando hagas los ejercicios verbaliza (di para ti mismo en voz alta o en voz baja) el procedimiento que estás siguiendo. De esta manera estás aprendiéndote los procedimientos sin darte cuenta y no te tienes que dar la panzada a memorizar la teoría que es un rollo.
 - Plástica y/o trabajos de distintas asignaturas: si te lleva mucho tiempo y ves que durante la semana no te da tiempo, el fin de semana es el momento perfecto para ponerte al día . Intenta marcarte un horario el fin de semana.
 - Debes tener una tarde libre sin libros. Pero ya en Secundaria, debes empezar a pensar en salir sólo una tarde o tener sólo una tarde libre. Los fines de semana son el momento perfecto para descansar pero también para hacer cosillas pendientes como trabajos, láminas, repasar asignaturas (no te frustres e intentes memorizar porque se te va a olvidar, pero a puro de leer y repasar, se va quedando)

Guarda esta información. Te vendrá bien toda tu vida de estudiante.

Un saludo

Ana.