

Técnicas de Estudio

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en unos de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil; pero cobra especial importancia en el momento actual, dado el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Fases que contempla:

- Memorización:

Ante todo es fundamental la memorización de “tener que estudiar”. Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social, la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental.

El estudio diario es casi obligatorio. No consiste en estar delante de los libros dos ó tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campo o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de “trabajo” diario. Teniendo en cuenta que estudiamos para nosotros, no para nuestros padres.

- Organización antes de empezar:

La organización es uno de los elementos fundamentales a la hora de empezar a estudiar o a la hora de comenzar a preparar un examen, una oposición, una prueba,...

- El método de estudio:

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz.

- Pre-lectura y lectura exploratoria:

Una manera eficaz de tener una idea previa del texto al que nos vamos a enfrentar.

- Lectura comprensiva:

¿Qué debo hacer cuando leo? Centrar la atención en lo que se está leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al libro.

- El subrayado:

¿Qué es subrayar?

¿Por qué es conveniente subrayar?

¿Qué debemos subrayar?

¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?

¿Cómo se debe subrayar?

- El resumen:

Una breve redacción que recoja las ideas principales del texto pero utilizando nuestro propio vocabulario. Si somos capaces de resumir un texto, quiere decir que los hemos comprendido y aprendido.

- El esquema:

Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

- Atención-concentración:

La atención es el proceso a través del cuál seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

- Técnicas para desarrollar la memoria:

Mejora la percepción defectuosa, intentando que el aprendizaje intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima atención y concentración.

- Reglas mnemotécnicas:

Técnicas para evitar que se olviden las cosas aprendidas: método de la palabra-pinza, de la cadena, del relato, de los lugares (o de loci), fonético-numérico (o de Herigón), de las iniciales, etc.

- Preparación de exámenes:

¿Cómo prepara un examen?

¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?

- Técnicas de relajación:

Es muy aconsejable para los alumnos nerviosos y preocupados. Se recomienda practicar cada día una o dos sesiones de relajación de cinco o diez minutos aproximadamente.



A quién va dirigido:

- Alumnos con necesidades educativas de aprendizaje.
- Alumnos con bajo rendimiento escolar.
- Alumnos con desmotivación para enfrentarse al estudio.
- Cualquier alumno que lo solicite.

Cómo se llevará a cabo:

En grupos de 10 alumnos, establecidos por ciclos.