



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

## “TÉCNICAS DE ESTUDIO”

AUTORÍA FRANCISCO JAVIER TUERO VÁZQUEZ
TEMÁTICA TÉCNICAS DE ESTUDIO
ETAPA EP, ESO...

### Resumen

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes solo les queda la opción de mejorar, y en este artículo expreso algunas de dichas técnicas o consejos.

### Palabras clave

Aprendiendo

Organización

Subrayar

Memorizar

Repasar

### 1. APRENDIENDO A ORGANIZARNOS PARA ESTUDIAR

A la hora de estudiar el niño debe tener cubiertas ciertas necesidades físicas y psíquicas como la alimentación, el sueño, el deporte o ejercicio físico, la atención y concentración y la motivación e interés. En este punto, el papel fundamental lo tienen la familia, pero también la escuela y el profesor.

#### ❖ La alimentación.

La información que le demos al niño sobre la buena alimentación debe ser con el objetivo de promover y aumentar su conocimiento con el objetivo de que, en casa, “presione” para tener una buena alimentación y coma adecuadamente los alimentos que le están recomendados. Puede ayudar, por lo tanto, una sesión informativa acerca de la alimentación saludable:



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- ✓ Comer con moderación.
- ✓ No comer postres con mucha azúcar o alimentos con mucha grasa o sal.
- ✓ Tampoco comer entre horas.
- ✓ Los alimentos sanos que le convienen según su edad son los ricos en fósforo, calcio y vitaminas:
  - Vegetales (verduras, hortalizas, legumbres, etc.)
  - Leche.
  - Pescado.
  - Huevos.
  - Fruta.

#### ❖ **El sueño.**

Del mismo modo que con el sueño, deben promoverse los siguientes hábitos:

- Acostarse siempre a la misma hora.
- Dormir 10 horas o más.
- Si se está nervioso o inquieto, darse un baño con agua tibia antes de cenar y respirar profundamente varias veces.
- Aclarar sus preocupaciones antes de irse a la cama. Puede hablarlas con sus padres.
- Irse a la cama con el objetivo de dormirse, no de jugar.

#### ❖ **El deporte o ejercicio físico.**

El deporte y el ejercicio físico benefician al niño con sólo un poco de tiempo de dedicación al día:

- Tranquiliza y relaja.
- Contribuye a que esté de buen humor.
- Ayuda a desarrollar mejor su cuerpo.
- Mejora su trabajo en la escuela y en casa.

#### ❖ **La atención y la concentración.**

Concentrarse es poner toda la atención en aquello que se está haciendo. Si mejora su atención aprenderá más en menos tiempo. Para mejorarla, el niño debe aprender a:

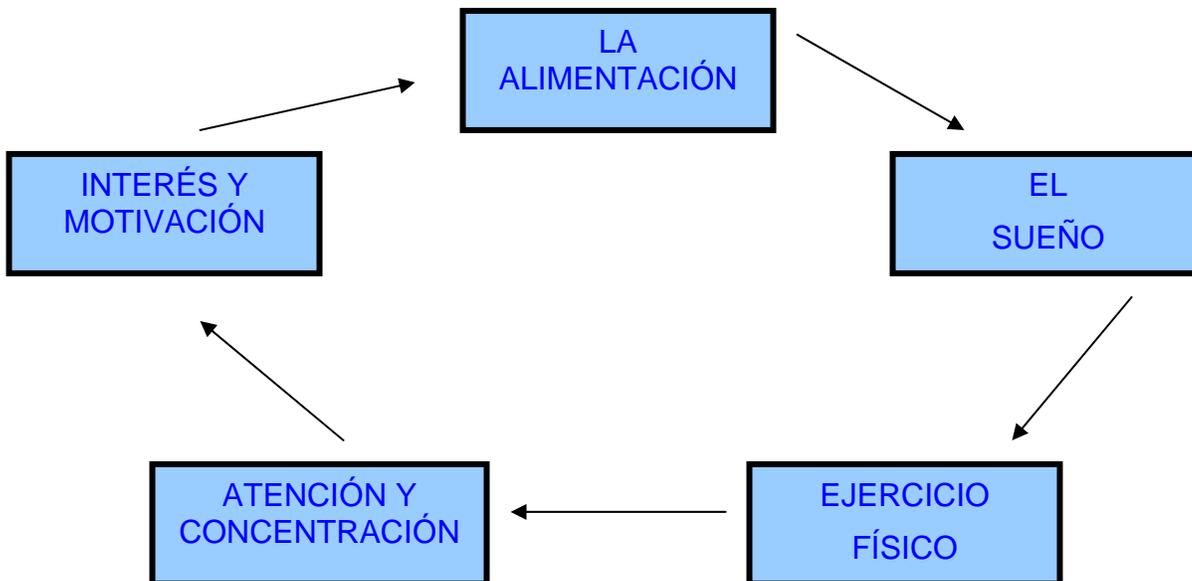
- Llevar las cosas que le distraen a otro lugar diferente al de estudio.
- Estudiar en un lugar tranquilo, sin música ni ruidos, etc.
- Procurar eliminar las preocupaciones antes de ponerse a estudiar.

#### ❖ **El interés y la motivación:**

Uno de los objetivos fundamentales debe ser la promoción del interés y la motivación desde la escuela (también desde la familia), fomentando:

- El establecimiento de metas pequeñas.
- El pensamiento de que muchos éxitos pequeños pueden llevarle a un gran éxito.
- La felicitación y el apremio propio y de los demás cuando uno mismo alcanza cada pequeña meta.
- El poder contar con la ayuda de los padres y de los profesores.

En el siguiente gráfico, podemos ver un resumen de las necesidades físico-psíquicas que hay que tener en cuenta:



### 1.1 Estableciendo el lugar de estudio

Cada niño ha de tener un lugar establecido donde ejerza sus tareas de estudio y de hacer los deberes. Este debe ser:

- Tranquilo y silencioso.
- Con buena luz (preferiblemente natural y que venga desde el ángulo contrario al que trabaja).
- Con temperatura agradable.
- Con los muebles apropiados:
  - Mesa grande de altura adecuada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- Estantería cerca de la mesa con los libros y materiales necesarios (nada de juguetes, ni posters que puedan distraer).
- Tablón de corcho con chinchetas para poner las cosas que tiene que hacer en la escuela o en casa.
- Un flexo.
- Limpio y ventilado.
- Con el material imprescindible (si se tiene que trabajar en varias asignaturas, se saca una y, cuando se acabe, se guarda y se saca otra).
- La postura:
  - Pies apoyados en el suelo.
  - Piernas sin cruzar.
  - Espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla.
  - Cabeza un poco inclinada hacia delante
  - Manos apoyadas en la mesa y sujetando el papel.

## 1.2 Organizando el horario de estudio.

La idea que hay que transmitir al niño es que, organizando el tiempo no nos agobiaremos, pues tendremos un tiempo para cada cosa. Una buena idea es hablar de cómo tiene organizado el día su papá o su mamá y así después él mismo organizar su propio horario de 24 horas. Entre sus actividades deben estar:

- Levantarse.
- Entrar en el colegio.
- Salir del colegio.
- Comer.
- Hacer los deberes.
- Jugar.
- Cenar.
- Acostarse.
- Otras (actividades extraescolares, etc.).

Por otro lado, el horario de clase también refleja todas las actividades que se hacen durante la semana.

Es conveniente que ambos horarios se coloquen en el corcho de la habitación, estando siempre a la vista del niño.

El alumno de Secundaria podrá elaborar con más autonomía que el de primaria su propio plan de estudio y de ocio que le permita evitar los “atracones” del último momento. Este planning se debe realizar semanalmente de acuerdo al trabajo que se sabe o se prevé que tendrá y, si



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

debe modificarse, puede hacerse, pero siempre atendiendo, en primer lugar, a las circunstancias escolares.

### 1.3 ¿Qué actividades debe realizar el niño en su lugar de estudio?

- Los deberes que le manden en el colegio.
- Las actividades que no le ha dado tiempo a terminar en el colegio
- Repasar lo que ha explicado el profesor en clase
- Leer el tema que el profesor explicará el día siguiente.
- Preparar los exámenes.
- Otras actividades no relacionadas con el colegio pero que requieran estar sentado y un mínimo de concentración (por ejemplo, dibujar).

Existen una serie de consejos para dar a los niños antes de que se sienten a estudiar para crear un hábito de estudio. Estas “Reglas de Oro del Estudio” deben ser bien interiorizadas por los niños:

- ✓ Rutina → Estudiar siempre a la misma hora y en el mismo lugar.
- ✓ Constancia → Estudiar todos los días.
- ✓ Planificación → Empezar a estudiar cuando se sepa qué vamos hacer.
- ✓ Sesiones de 1 hora → El tiempo de estudio debe ser de una hora, también depende de la carga de estudio.
- ✓ Decisión personal → El niño/a es el que decide cuando ponerse a estudiar, debe organizarse.
- ✓ Variación → Es conveniente cambiar de actividad al menos una vez.
- ✓ Descanso entre actividades → Se tiene que descansar algunos minutos al cambiar de actividad.
- ✓ Progresivo → Es mejor ir desde lo de mediana dificultad, pasar a lo más difícil y por último lo más fácil.
- ✓ Horario → Por la mañana se aprende rápido, pero se olvida antes, mientras que por la tarde se aprende más lento pero se olvida más tarde.

Cuando el niño se sienta a estudiar ha de organizar un horario que le indique qué es lo que va a hacer en el tiempo que está sentado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 15 – FEBRERO DE 2009

## 2. APRENDIENDO A SUBRAYAR, MEMORIZAR Y REPASAR.

### 2.1 Aprendiendo a subrayar.

Subrayar es trazar una línea debajo de las palabras importantes. Estas palabras importantes sirven para responder las notas marginales. Los niños deben aprender a subrayar palabras sueltas o frases muy cortas. Estas palabras o frases serán casi siempre sustantivos o nombres. Ten en cuenta que el número de palabras subrayadas no puede ser mayor que una cuarta parte del texto que se lee.

Las ventajas del subrayado:

- Ayuda a que esté centrado.
- Facilita la comprensión del texto.
- Desarrolla su capacidad para distinguir las ideas importantes.
- Da las respuestas a las notas marginales.
- Será muy útil para la elaboración del esquema y el resumen.
- El repaso se hace más sencillo.
- Hace ahorrar tiempo de estudio, pues se dedica a lo más importante del tema.

Por lo tanto, para subrayar, hay que seguir los siguientes pasos:

- Prelectura.
- Lectura comprensiva.
- Notas marginales.
- Subrayado.

### 2.2. Aprendiendo a memorizar.

Si bien el lector puede pensar que la memorización no debería estar incluida dentro de la temática de este curso, ésta está justificada, puesto que hemos desarrollado toda una serie de procedimientos comprensivos para el estudio del texto que se pueden ver fortalecidos por la memorización a la hora de estudiar. Por supuesto, la memorización sola o “pura y dura” sí que no estaría justificada.

La memoria puede clasificarse según el tiempo que los recuerdos son capaces de permanecer en ella:

- *Memoria a Corto Plazo (M.C.P.):* se retiene poco tiempo algo y rápidamente se olvida.
- *Memoria a Largo Plazo (M.L.P.):* se retiene durante mucho tiempo algo sin que se olvide.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

Existen dos tipos de memoria según el procedimiento que se emplee:

- *Memoria mecánica.*
- *Memoria significativa:* Es muy importante para el estudio. Supone buscar el sentido a lo que se estudia. Requiere más práctica.

Y, volviendo al principio, la alimentación, el sueño, la relajación, el interés y la atención y la concentración son factores que favorecen la memoria. Pero, aparte de estos, existen otros factores que pueden ayudar a favorecerla:

- La comprensión: si se comprende lo que se lee, se retiene antes y se tarda más en olvidar.
- Utilizar todos los sentidos: así se recuerda más fácilmente.
- El lugar de estudio: tiene que ser adecuado (como ya vimos).
- El interés: motivación y darle un sentido al estudio.
- El horario de estudio: la planificación es muy importante porque estudiar de forma organizada facilita la retención y el recuerdo.

Existen algunas recomendaciones para mejorar la memoria:

- Buscar la utilidad práctica a la materia de estudio.
- Autorreforzarse por el esfuerzo con alguna actividad que le guste al alumno.
- Utilizar el método de estudio descrito a lo largo de esta unidad didáctica.
- Repetir el contenido de lo aprendido y estudiado a partir del esquema realizado.
- Memorizar los contenidos muy parecidos con lo mayor distancia posible en el tiempo para evitar interferencias.
- Realizar descansos durante la sesión de estudio y el cambio de tarea.
- Hay que tener en cuenta que se recuerda mejor al día siguiente aquello que se ha memorizado antes de dormir ya que, durante el sueño, se producen pocas interferencias con otras informaciones.
- Tratar de estar relajado (realizar técnicas de relajación cuando sea necesario) a la hora de memorizar. Evitar estar ansioso o nervioso.
- Repasar de forma programada para evitar el olvido.
- Además del lenguaje, conviene utilizar la imaginación.

Las técnicas memorísticas ayudan al alumno a memorizar aquello que ya han aprendido. Sin embargo, pueden ser utilizadas aisladamente como entrenamiento de la memoria. Éstas son:

- La *técnica de la visualización* consiste en que el alumno imagine mentalmente las palabras o conceptos que tiene que memorizar. Puede utilizar todos sus sentidos para imaginarlas. Incluso una buena técnica consiste en ridiculizar o hacer más divertidas las imágenes para recordarlas mejor. Resulta muy útil para memorizar palabras aisladas que no se pueden relacionar fácilmente unas con otras.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- La *técnica de los acrósticos* consiste en la construcción de palabras partiendo de las letras o sílabas iniciales de las palabras o conceptos que se quieren memorizar.
- La *técnica de la cadena* consiste en crear una imagen de una palabra asociada con la imagen de la segunda, la segunda con la tercera y así sucesivamente. Es decir, se trata de crear una imagen para cada palabra que haya que memorizar y asociarlas entre sí.
- La *técnica de la historieta* consiste en imaginar una historia con las palabras que tienes que memorizar.
- La *técnica de los lugares* consiste en asociar las diferentes palabras que se deben recordar con los diferentes lugares de un recorrido que el alumno conoce organizando una historia donde vayan apareciendo los elementos.
- La *técnica simbólica* se realiza sustituyendo los números por palabras y formando frases con ellas. Para ello es imprescindible aprenderse una tabla de las equivalencias que hayamos creado previamente. Por ejemplo, puede organizarse una frase con las palabras concretas para memorizar el año en que ocurrió algo importante.

### 2.3. Aprendiendo a repasar.

El ser humano frecuentemente olvida datos, acontecimientos, etc., y por supuesto que se puede olvidar lo que se ha aprendido. Esto se debe, normalmente las siguientes causas:

- Porque se ha aprendido mecánicamente sin entender nada.
- Porque no se utiliza en la práctica lo que se ha aprendido.
- Porque no se ha asociado ni relacionado lo que se ha aprendido con lo que ya se sabía.
- Porque no se ha repasado en el momento que convenía.

Los tres primeros puntos ya los hemos ido desarrollado a lo largo de toda la temática de este curso; el último lo desarrollaremos a continuación.

#### Cómo y cuándo repasar:

- En el caso de que se tenga que realizar un examen en el plazo de un mes:
  - Se estudia la materia de examen y se deja pasar 10 minutos. Es entonces cuando se hace el primer repaso.
  - Al día siguiente se hace el segundo repaso.
  - Después de una semana el tercero.
  - A los quince días el cuarto.
  - Unos días antes se hace el quinto repaso y, si se quiere, la noche antes del examen se mira el esquema.
- Si sólo se tiene una semana de tiempo antes de un examen:
  - Se estudia la materia de examen, se dejan pasar 10 minutos y se realiza el primer repaso.
  - Al día siguiente se hace el segundo repaso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- Un par de días antes del examen se hace otro repaso y, la noche de antes también se puede mirar el esquema.
- Hay que tener en cuenta que cuando más se olvida es a partir de los diez minutos y durante las primeras veinticuatro horas.

A los alumnos de Secundaria se les recomienda que programen en su agenda los repasos de los temas estudiados, de forma que, además de seguir la programación temporal descrita, repasen uno y tres meses después.

### El esquema.

El esquema es una síntesis de lo más importante. Permite al alumno ordenar jerárquicamente, mediante frases concretas y breves, las ideas más relevantes de un texto. Es como el esqueleto del texto, a partir del cual se puede desarrollar todo el tema en voz alta.

Éste se ha de realizar una vez que el niño ya ha subrayado el texto.

La elaboración del esquema resultará más fácil si se tiene en cuenta que el título del esquema tiene que corresponder con el título del texto y expresar la idea general del mismo. Además las ideas más importantes del esquema corresponderán con las notas marginales, y; las respuestas a las ideas más importantes corresponderán al subrayado y, es lo que expresará, mediante frases cortas y concretas, en el esquema.

Ventajas del esquema:

- Permite tener una visión global del texto.
- Facilita ordenar jerárquicamente las ideas del texto.
- Contribuye a que el niño esté concentrado.
- Fomenta su capacidad de síntesis.
- Favorece el repaso.

Lo más interesante es que permite al alumno leer en “un solo golpe de vista” todas las ideas de forma ordenada facilitándole los repasos y la memorización.

- El *esquema lineal*: ordena mediante códigos numéricos o de lecturas. Así, se escribe el título, subtítulo y especificaciones, de forma ordenada y jerárquica.
- El *esquema gráfico*: Se suele representar de izquierda a derecha utilizando llaves o flechas para mostrar las relaciones entre los contenidos.
- El *diagrama*: Organiza los contenidos de arriba abajo mediante flechas para mostrar las relaciones entre los distintos conceptos o datos. Se utilizan sólo palabras claves.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 15 – FEBRERO DE 2009

### El resumen.

Un resumen es una reducción del texto en la que no puede faltar nada esencial para la comprensión del mismo. El resumen sólo se puede hacer después de identificar, seleccionar y estructurar la información más importante del texto. Para realizarlo, se puede seguir el guión del esquema, utilizando el lenguaje propio y su extensión no puede ser de más de un tercio del original.

Ventajas del resumen:

- Simplifica las tareas de repaso y de memorización.
- Desarrolla la capacidad de escritura.
- Familiariza al alumno con los exámenes.

Una vez que hemos realizado todos los pasos explicados en esta unidad didáctica, sólo nos queda memorizar. Exponer en voz alta el tema ayuda al alumno a observar su nivel de comprensión y de aprendizaje.

Si el alumno ha memorizado de forma repetitiva, sin haber comprendido el texto y sin haber realizado todos los pasos que hemos explicado, tardará mucho más tiempo y lo olvidará con mayor rapidez.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- Alonso Alvares, A., Fernández Moro, M. P. (1991). *Manual de técnicas de estudio*. Everest.
- Hernández, P. (1987). *Cómo estudiar con eficacia*. Madrid: Española.
- Jiménez González, J. (1999). *Psicología de las dificultades de aprendizaje*.

Autoría

---

- Francisco Javier Tuero Vázquez
- E-mail: Tuero10@hotmail.com