



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

# “TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE ESTUDIO PARA ALUMNOS/AS EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA: UNA GUIA PARA EL/LA PROFESOR/A”.

AUTORÍA <b>PATRICIA MUÑOZ PEDROSA</b>
TEMÁTICA <b>TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>
ETAPA <b>ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA</b>

## 1. Resumen.

En este artículo dispondremos de una visión sobre los hábitos de estudio de nuestros/as alumnos/as y proporcionaremos al profesorado unas herramientas para establecer un adecuado plan de desarrollo de técnicas de estudio para aplicarlas a alumnos/as en la Enseñanza Secundaria Obligatoria en cualquiera de las materias que se imparten.

## 2. Palabras clave

Estudio.

Estrategias,

Técnicas.

Horario.

Plan.

Enseñanza.

Profesorado.

Alumnado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

### 3. CONTENIDOS.

Como ya todos/as sabemos por experiencias propias, el gozar de un buen plan y ritmo de estudio resulta del todo básico y fundamental a la hora de rendir y desarrollarnos plenamente en las etapas de formación, estudio y crecimiento. Por todo ello, en estas páginas tendremos como objetivo principal, el poder suministrar una serie de consejos y hábitos que podamos impregnar y trabajar con todos/as nuestros/as alumnos/as para que puedan crecer en equilibrio y aprovechar al máximo posible su tiempo de estudio y trabajo.

Comenzaremos estableciendo dos pautas básicas y primordiales a la hora de comenzar a estudiar y trabajar con aquellos contenidos que hemos visto en clase: el establecimiento de condiciones adecuadas y condiciones inadecuadas de estudio:

#### CONDICIONES ADECUADAS DE ESTUDIO:

- Sentarnos a estudiar sin preocupaciones ni ansiosos de ningún tipo.
- Sentarnos a estudiar perfectamente descansados y sin sueño.
- Procurar estar relajados/as al sentarnos a estudiar.
- Gozar de una buena alimentación, bien establecida en términos horarios y de calidad.
- Gozar de una buena forma física.

#### CONDICIONES INADECUADAS DE ESTUDIO:

- Sentarnos a estudiar estando enfadados por cualquier acontecimiento desagradable en el día, triste o dándole vueltas a algún problemilla que se pueda tener.
- Estudiar sin haber descansado o dormido lo suficiente.
- Sentirse nervioso/a mientras se estudia.
- Estudiar después de una comida copiosa y rica.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

- Estudiar inmediatamente después de haber realizado algún ejercicio de carácter físico intenso y agotador.

Por otro lado, si a la hora de sentarnos a estudiar, nos encontramos cansados/as y poco receptivos debido al cansancio que sentimos, podríamos aconsejar a nuestros/as alumnos/as las siguientes pautas de actuación:

1. RELAJARSE. Para ello podríamos aconsejar tumbarnos en el sofá y realizar varias repeticiones de respiraciones lentas y profundas, consiguiendo un grado de relajación y atención considerables. También se podría intentar relajar la tensión de los músculos, los músculos de las manos, las piernas, los pies y de ahí al resto del cuerpo mediante la respiración lenta y controlada y la práctica de una relajación constante.
2. CONTEMPLAR UN PAISAJE. Se podría fijar la mirada a lo lejos, al horizonte si fuera posible o a algún paisaje que nos haya resultado especialmente bello y que guardemos en la memoria.

Del mismo modo, la actitud ante el estudio debe ser también tomada en consideración y debe ser propicia para garantizar un rendimiento pleno del tiempo de estudio. Por lo tanto, a la hora de sentarse a estudiar es importante tener en consideración los siguientes apartados:

- Aprender proporciona un sentimiento de profunda SATISFACCIÓN Y REALIZACIÓN PERSONALES.
- Aprendiendo podremos ser útiles a los/as demás personas y a la sociedad y el mundo en el que crecemos y nos desarrollamos.
- Evita las conocidas “manías” hacia algunas asignaturas o profesores/as para, así, mejorar el rendimiento propio.
- Tener un trabajo actualmente es muy importante: el tuyo es ESTUDIAR,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- Se debe tener CONFIANZA EN UNO/A MISMO/A para estudiar, por lo tanto, elimina de la mente el pesimismo y comienza a creer en ti mismo/a.
- Con fuerza de voluntad estudiar es mucho mejor.

Del mismo modo, la porción de estudio debe también ser la adecuada, por lo tanto, podemos recomendar a nuestros/as alumnos/as los siguientes puntos:

- ✚ Poner los pies bien apoyados en el suelo.
- ✚ Posicionar la columna vertebral bien recta.
- ✚ Los brazos deben estar relajados.
- ✚ La cabeza adecuadamente inclinada hacia delante.
- ✚ Establecer una distancia entre los ojos y el libro o el material de estudio que utilicemos aproximadamente de unos 25 cm.

El lugar que destinemos a desempeñar la tarea de estudiar debe también reunir una serie de condiciones de situación, de esta manera, los/as estudiantes deberían:

- ❖ Utilizar siempre el mismo lugar de estudio.
- ❖ Utilización de una mesa y silla adecuadas al estudio.
- ❖ El lugar seleccionado para el estudio debe ser tranquilo, alejado de cualquier tipo de ruidos posibles y, sobre todo, que “te sientas a gusto en él”.
- ❖ Utilización de una buena fuente de luz que no moleste a los ojos y colocada de tal manera que no provoque sombras.
- ❖ La temperatura del habitáculo dedicado al estudio debe gozar de una temperatura ambiente adecuada, entre los 16 y los 22 grados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

Por todo ello, podemos afirmar que las condiciones adecuadas e inadecuadas de estudio y trabajo son las siguientes:

#### CONDICIONES ADECUADAS DE ESTUDIO:

- Elección de un lugar de estudio tranquilo.
- Elección de un lugar de estudio con una buena iluminación.
- Elección de un mismo lugar para el estudio.
- Elección de una temperatura de estudio agradable.
- Escribir los esquemas y apuntes de estudio a mano.
- Elección de una mesa y una sillas adecuadas para el estudio.

#### CONDICIONES INADECUADAS DE ESTUDIO:

- Elección de un lugar de estudio ruidoso.
- Distraerse con otras ocupaciones durante el estudio.
- Cambiar frecuentemente de lugar destinado al estudio.
- Elección de un lugar de estudio frío o caluroso.
- Tomar una postura corporal errónea para el estudio.
- Utilizar un material de trabajo disperso.

Por otro lado, vamos a aportar algunas ideas que consideramos útiles hacer llegar a nuestros/as alumnos/as con respecto al material de estudio:

- Utilización de varios bolígrafos y de varios colores.
- Utilización de carpetas.
- Utilización de un lápiz duro y blando para la realización de dibujos y subrayados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Uso de reglas, escuadras y compás para la confección de esquemas.
- Uso de diccionarios.

Con respecto al horario de estudio, vamos también a aportar algunas ideas para la confección de una idea aproximada y aconsejable para garantizar el máximo rendimiento, y son las siguientes:

- En primer lugar se recomienda siempre comenzar por aquellas asignaturas que consideramos de dificultad media, y en segundo lugar, se recomienda continuar con el estudio y trabajo de aquellas de mayor dificultad y finalmente seguir con aquellas de una dificultad mayor o que consideramos difíciles.
- Se recomienda estudiar, al menos, cinco días a la semana.
- Estudiar en períodos de 30-40 minutos.
- Realizar pausas de 5-8 minutos para descansar o ir al baño, comer o beber algo y acto seguido continuar estudiando.
- Llevar al día las distintas asignaturas que componen el curso, y no dejar nada para justo antes de su examen.
- Aquellos días en los que llegamos a casa con pocos o no muchos deberes, se recomienda repasar lo que vimos el día anterior, garantizando así el refuerzo de lo visto haciendo mucho más fácil que al día siguiente podamos recordarlo y veremos así también recompensado nuestro esfuerzo realizado.
- Se recomienda no cambiar muy a menudo el horario de estudio, se debe procurar seguir el mismo.
- Comenzar a estudiar rápidamente a la hora seleccionada para ello.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- Estudiar unos 5 días a la semana y hacer breves pausas entre las horas o el tiempo dedicado al estudio.

Por otro lado, también resulta interesante el aportar las siguientes ideas a la hora de la realización del examen que se ha estado preparando:

- + Es importante llevar consigo todos los útiles que podamos necesitar.
- + Prestar la máxima atención a las aclaraciones previas al examen del/a profesor/a.
- + No molestar a ninguno/a de nuestros/as compañeros/as.
- + Leer detenidamente las distintas preguntas del examen y saber antes de comenzar si debemos realizar alguna aclaración al profesor/a.
- + En caso de sentirnos nerviosos/as en exceso antes o durante el examen, debemos realizar algún ejercicio de relajación.
- + Podemos también optar por realizar algún esquema introductorio en el que incluyamos aquellos puntos que deseamos introducir y desarrollar en nuestro examen, esto nos garantiza el desarrollo del examen siguiendo un orden.

A continuación, también me ha parecido oportuno diferenciar el tipo de examen más común que podemos encontrarnos y distintos tipos de ideas-ayuda que podemos seguir. En este sentido, se recomiendan los siguientes consejos:

#### EXAMEN TIPO ENSAYO.

- ❖ Antes de comenzar a escribir el examen, lee detenidamente las preguntas que lo conforman e intenta comprender lo que se te está pidiendo en concreto.
- ❖ Elabora un esquema tipo guión antes de comenzar y procura ceñirte a él en la exposición del tema.
- ❖ Vigila con sumo cuidado la ortografía y el vocabulario, así como la gramática que empleas en el desarrollo del examen.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- ❖ Procura no repetir la misma idea o el mismo campo léxico y utiliza distintas palabras y expresiones que contribuyan a un mejor desarrollo del tema.
- ❖ Actúa con rapidez y decisión a la hora de desarrollar el examen pero también debes intentar actuar sin prisas, el consejo de actuar “sin prisa pero sin pausa” resulta del todo ideal a la hora de sacar el máximo provecho de nuestro tiempo de examen.
- ❖ Si consigues que te sobre algo de tiempo al final del examen, repasa todo cuanto has escrito y no lo entregues antes, esto es ideal a la hora de modificar cualquier falta ortográfica que hayas podido cometer y aquellas expresiones que consideres oportunas reemplazar.
- ❖ Entrega un trabajo limpio.
- ❖ Entrega un trabajo ordenado.

#### 4. CONCLUSIÓN.

A modo de conclusión, sólo me gustaría añadir que el hecho de haber podido desarrollar este artículo con aquellas ideas que considero oportunas a la hora de sentarnos a estudiar y realizar un examen, es del todo adecuada para aquellos/as compañeros/as en la docencia que nos encontramos con un alumnado cada vez más desocupado y sin saber cómo afrontar sus exámenes. Con mis mejores deseos hacia mis compañeros/as de profesión, espero haberos sido útiles.

#### 5. BIBLIOGRAFÍA.

- Bordieu P. (1998): *Capital Cultural, Escuela y Espacio Social*. México: Siglo XXI.
- Chiavenato, I. (1998) *Comunidad Educativa. Apoyo Curricular*. N° 251 Mayo 98. Cap.. *La motivación: investigación en el aula*. Administración de Recursos Humanos.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

- Franzér, A. (2002). *Lo que Sabía no Valía. Escuela, Diversidad e Inmigración*. Comunidad de Madrid: Consejo Económico y Social.
- Díaz, P (1985). *Lecciones de Psicología*. Caracas: Insula.
- Maslow, A (1990). Una Teoría sobre la Motivación Humana.