

Técnicas de estudio

1. Estudio por medio de un método eficaz



El estudio es un medio para alcanzar objetivos y proyectos superiores. Además es una actividad personal, conciente y voluntaria que pone en funcionamiento facultades intelectuales con el fin de conocer, comprender, analizar, aplicar y construir continuamente los conocimientos (ejercicio y práctica).

Es necesario tener una ambientación adecuada, es decir, crear una organización en el ambiente físico y mental (despejar la mente de otros pensamientos, preocupaciones, intereses, etc.) para mantener la atención y motivación.

Método de estudio

a) *Visión general:*

Consiste en dar un vistazo rápido al contenido que se va a estudiar, para así tener una visión general.

- ❖ Leer títulos y subtítulos
- ❖ Mirar el índice general
- ❖ Revisar el resumen
- ❖ Ver rápidamente todo el contenido
- ❖ Leer las ideas principales
- ❖ Observar gráficos e ilustraciones
- ❖ Contar las hojas del capítulo

b) *Planteamiento de interrogantes:*

Cuestionamiento acerca del tema y acercamiento activo de los contenidos. (Ejemplo; si se estudiara acerca de la vida de un personaje, se podría realizar preguntas acerca de este, ¿Dónde nació?, ¿Qué hizo?, ¿Cuál es su relevancia en la historia o en la sociedad?)

c) *Lectura dinámica:*

Captar el mensaje del autor y su valoración.

- ❖ Leer todo el texto con sentido completo
- ❖ Seleccionar las palabras conocidas y buscar su significado en el diccionario

- ❖ Subrayar las ideas principales y secundarias
- ❖ Sacar conclusiones

d) **Resumen escrito u oral:**

Reconstruir el tema con palabras propias. Aquí entran en juego el manejo del tema y las habilidades de organizar y expresar ideas.

- ❖ Subrayar las ideas y palabras claves
- ❖ Sintetizar con base en las ideas principales
- ❖ Hacer esquemas y cuadros sinópticos

e) **Repaso:**

Leer rápidamente el resumen para recordar lo estudiado, si es que no se hiciera podríamos olvidar la información.

- ❖ Leer el esquema o resumen
- ❖ Reproducir el esquema sin mirar los apuntes y verificar si está correcto
- ❖ Realizar un autoexamen

f) **Aplicación:**

Utilizar lo aprendido y estudiado, darle un significado mediante la práctica.

2. Alcanzar el éxito mediante la motivación

Motivación:

Si no hay motivación el estudio no tendrá éxito. El estudiante debe preguntarse ¿Para qué estudia?, ¿Qué ventajas se tiene al estar preparado?, ¿Qué beneficios personales y sociales se obtienen del estudio?

Aspectos que pueden generar motivación:

- ✓ Imposición de metas claras y deseadas (¿Qué es lo que quiero?, ¿A dónde voy?, ¿Qué mecanismos voy a utilizar para llegar allí?). Insistir en el logro de metas propuestas y no permitir que el fracaso cause desaliento
- ✓ Actitud mental positiva y autoactividad

Actitud mental:

Fuerza psicológica invisible y poderosa de la cual depende la salud, felicidad o fracaso.

- Positiva (optimista)
- Negativa (pesimista)

Autoactividad:

Se logra mediante la participación en clases, análisis conjunto de problemas, representación objetiva de los hechos, etc. Existe autoactividad cuando se llega a profundizar y realizar investigaciones sobre el asunto tratado.

Superación de la timidez:

Antes de enfrentar las situaciones de temor se deben realizar ejercicios de relajación física y mental, así como de respiración.

3. Generar condiciones que faciliten el estudio

Ambiente de estudio: constituye los elementos físicos y psicológicos que rodean a una persona. En ocasiones depende de la personalidad y el estilo de aprendizaje que posea, sin embargo, existen pautas generales que es importante tomar en cuenta.

- ❖ Organización: Ubicación del escritorio hacia la pared, debe estar despejado de distracciones y comida, asimismo tiene que estar equipado con lo que se requiere para estudiar. En el mejor de los casos establecer el lugar de estudios en una zona lejos del ruido, televisión, teléfono, etc.
- ❖ Iluminación: Evitar la poca iluminación o la luz directa hacia la cara u ojos.
- ❖ Temperatura correcta

Administración del tiempo:

Se refiere a programar las actividades diarias. El tiempo desperdiciado es una vida desperdiciada, bien aprovechado es valioso, además contribuye a aprender y progresar.

Se debe tener en cuenta:

- ❖ Jornada clases
- ❖ Actividades diarias
- ❖ Horas de estudio
- ❖ Ejercicio y recreación

Hábitos de estudio:

El hábito genera condicionamiento y cuando por cualquier motivo se interrumpe en la rutina, la persona experimenta la sensación que algo falta.

- ❖ Organizar el trabajo
- ❖ Planear las actividades
- ❖ Lectura diaria

4. Conocer estrategias para las áreas del conocimiento

Estrategias para el estudio del área:

1) Lenguaje y comunicación:

- ✓ Consultar en el diccionario las palabras desconocidas, grabar su significado y escritura e incluirlas dentro del vocabulario diario.
- ✓ Practicar ejercicios de velocidad y comprensión de lectura.
- ✓ Intervenir, preguntar y hablar en público.
- ✓ Realizar actividades y juegos: mesa, diálogos, entrevistas, debates.
- ✓ Crear y escribir composiciones, cuentos, ensayos, etc.
- ✓ Elaborar trabajos y sustentarlos oralmente.

2) Matemáticas:

- ✓ Resolver diversos ejercicios en forma escrita
- ✓ Analizar los problemas y buscar diferentes alternativas de solución.
- ✓ Comprender y aplicar la teoría como principios, leyes, conceptos.
- ✓ Dominar y mecanizar los conocimientos básicos de las matemáticas: adición, sustracción, multiplicación, división, potencias, fracciones, logaritmos, razones, etc.

3) Ciencias naturales:

- ✓ Experimentar: realizar laboratorios y transcribirlos con las propias palabras
- ✓ Utilizar material real o didáctico como películas, esquemas, diagramas.
- ✓ Elaborar un glosario con los términos técnicos más usuales para memorizarlos.
- ✓ Hacer esquemas, cuadros sinópticos.

4) *Ciencias sociales:*

- ✓ Subrayar ideas principales de cada párrafo
- ✓ Realizar organizadores gráficos
- ✓ Distinguir términos pasados, presentes y futuros.
- ✓ Analizar los hechos históricos teniendo en cuenta las causas, características y consecuencias.
- ✓ Tener claro los conceptos de tiempo.
- ✓ Leer y escuchar noticias de actualidad de diferentes partes del mundo.

5. *Resumir y organizar ideas*

- *Tomar apuntes y resumir:*

Constituye un ejercicio mental y físico que mantiene al estudiante en plena actividad, ayuda a la concentración e identificación de ideas principales y secundarias.

- *Elaboración de esquemas:*

Para su realización se debe elaborar un orden jerárquico entre las ideas, reconociendo las principales y secundarias.

- ✓ Cuadros sinópticos
- ✓ Organizar gráficos
- ✓ Mapas conceptuales

- *Resumen:*

Es sintetizar un contenido con sus partes esenciales en forma precisa y clara.

- *Trabajos escritos:*

- ✓ Elección y precisión del tema
- ✓ Documentación de ideas o conceptos
- ✓ Ejecución y revisión
- ✓ Presentación y sustentación