

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA EFICACIA EN EL ESTUDIO.



1º Educación Secundaria Obligatoria

El Departamento de Orientación del Centro ha elaborado este material sobre técnicas de estudio para trabajarlas este curso. Consideramos que es un tema muy importante para todos los alumnos y especialmente para los que habéis comenzado la E.S.O. Por ello, es importante que comentéis esta información en casa para que tus padres puedan conocer mejor en qué aspectos destacas y en cuáles puedes mejorar. Se adjuntan unas hojas de planificación mensual y semanal, así como un cuadro resumen de las fases del estudio.

Con ello, tus padres pueden tener más información sobre qué aspectos has de mejorar para poder sacar mayor rendimiento al tiempo de estudio y cómo pueden ayudarte desde casa: a organizarte el tiempo de estudio para cada materia, a tener un horario, planificar los exámenes y un lugar de trabajo fijo y adecuado, a utilizar estrategias para aprender mejor, etc.

“Tenemos que correr, pero dentro del camino. Quien corre fuera del camino, corre en vano; es más, corre para mayor cansancio.”

San Agustín

ÍNDICE

1. [Cómo motivarme para estudiar](#)
2. [Cómo debe ser mi lugar de estudio](#)
3. [Cómo organizarme](#)
4. [Mi método de estudio:](#)
 - a) Lectura rápida
 - b) Lectura comprensiva
 - c) Subrayado
 - d) Esquemas
 - e) Resúmenes
5. [Cómo memorizar](#)
6. [Preparar un examen](#)
7. [Diez consejos prácticos para estudiar con éxito.](#)
8. [Ideas para aumentar la motivación de su hijo/a hacia los estudios \(Para padres\).](#)
9. [Recursos para trabajar las estrategias de aprendizaje desde casa.](#)

ANEXO.

1. [Hoja para planificación mensual.](#)
2. [Hoja para planificación semanal.](#)
3. [Tabla resumen de “las fases de estudio”.](#)

1. CÓMO MOTIVARME PARA ESTUDIAR.

-Evita todo aquello que te impida concentrarte: sueño, malestar, cansancio, preocupaciones,...

-Hazte una revisión oftalmológica. Debes cuidar tu vista.



-Practica algún deporte. Es muy saludable y ayuda a estar en forma frente a un libro.

-Una dieta equilibrada en tu alimentación te ayudará a estar en mejores condiciones para estudiar.

-Duerme lo suficiente: al menos 8 horas cada día.

-El alcohol, el tabaco y otras sustancias estimulantes son muy peligrosas para tu salud. Evítalas. Reducen el rendimiento en las tareas intelectuales.

-Controla tu nerviosismo cuando algo no te sale bien.

-Aprende de los errores que cometiste.

-Rodéate de un buen ambiente que te anime a estudiar: tu familia, buenos compañeros, amigos responsables.

[>Volver al índice](#)

2. CÓMO DEBE SER MI LUGAR DE ESTUDIO.

-Un lugar donde estés tranquilo.

-Una mesa y una silla adecuada.

-Una buena luz que no te moleste a los ojos ni te produzca sombras.

-Una temperatura adecuada: en torno a los 22°C.

-Bien ventilado tu lugar de estudio (renovar el aire de vez en cuando)

-Sin ruidos ni molestias.

-Tener preparadas todas las cosas que vayas a necesitar.



⇒ Recuerda que hay que adoptar una buena postura, sin doblar excesivamente la espalda, procurando tener los músculos de los brazos y las piernas relajados.

[>Volver al índice](#)

3. CÓMO ORGANIZARME.



Para estudiar es imprescindible querer de verdad hacerlo, tener voluntad, sin escatimar esfuerzos, tiempo, dedicación e ilusión.

Trabajar de modo práctico, de forma que consigas el máximo rendimiento en el menor tiempo posible, haciéndolo en el momento apropiado y con el mínimo esfuerzo y pérdida de energías.

Es recomendable que:

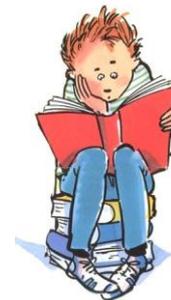
- Retires de la mesa todo aquello que pueda distraer o estorbar, de forma que tu material de trabajo tenga sitio y puedas encontrarlo con facilidad.
- Examines los trabajos, tareas y estudios a realizar. Sabiendo lo que te piden en cada asignatura podrás distribuir tu tiempo mejor.
- Hagas un cálculo aproximado del tiempo que puede necesitar cada una de las tareas.
- Comiences por los trabajos más difíciles y dejar lo más fácil para el final.
- Memorices datos, entenderlos y fijarlos y realizar después trabajos escritos.
- No estudies seguidas las materias que puedan interferirse, por ejemplo: un vocabulario de inglés y a continuación uno de alemán.

[>Volver al índice](#)

4. MI MÉTODO DE ESTUDIO.

a) LECTURA RÁPIDA

- Leer el tema para averiguar de qué va, la idea general y los aspectos o partes que tiene.
- Leer los títulos, la letra en negrita, los cuadros.
- Fijarse en los dibujos, diagramas,...
- A la misma vez preguntarse ¿Qué se yo de todo esto?
- También preguntarse ¿Qué relación guarda este tema con el anterior?



b) LECTURA COMPENSIVA

- Ajusta la velocidad de lectura a la comprensión que vayas consiguiendo. A mayor dificultad menor velocidad.
- Mientras lees fórmate preguntas para comprender mejor: ¿Cómo?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Quién?
- Comprobar que vas comprendiendo, para así seguir leyendo. Si no, debes releer, reducir velocidad, prestar mayor atención, buscar en el diccionario, consultar,...



-A la vez que vas comprendiendo puedes subrayar lo más importante.

-Cada cierto tiempo o número de páginas, para y hazte preguntas para valorar tu comprensión:
¿Estoy comprendiendo lo que leo?, ¿Hay alguna cosa que no haya comprendido?

c) SUBRAYADO

Las ventajas del subrayado son muchas:

- Transforma la lectura pasiva en activa.
- Aumenta la concentración.
- Ayuda a la comprensión del texto.
- Ayuda al repaso y nos pone en bandeja el hacer un esquema del tema.



Consiste en colocar una línea debajo de las palabras, frases e ideas más importantes que has seleccionado.

Puedes subrayar con lápiz o con un rotulador fluorescente.

Hay varias maneras de subrayar:

- Recuadros, para los títulos y apartados
- Línea gruesa para ideas generales o palabras clave.
- Línea fina para ideas secundarias
- Línea discontinua para otros aspectos, como conectar o relacionar ideas
- Línea ondulante para otras características



d) ESQUEMAS

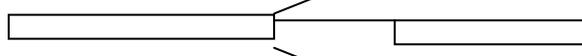
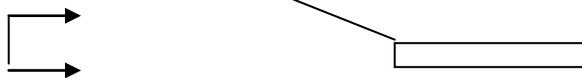
Esquematizar consiste en ordenar gráficamente las palabras, frases, ideas, clasificaciones, conceptos, características, datos....

El esquema es la estructura del tema. Sirve para ordenar las ideas fundamentales según su importancia.

Para hacer un buen esquema:

- Subraya lo importante del texto.
- De cada párrafo saca datos para el esquema.
- Ordena secuencialmente:
Título principal → secundario → detalles.
- Utiliza los recursos gráficos que prefieras: llaves, guiones, asteriscos, recuadros, flechas..

Tipos de esquemas:

- Llaves 
- Recuadros 
- Flechas 
- Subordinación 1.-
1.1.-

e) RESÚMENES

- Un resumen consiste en convertir un texto con muchas palabras en otro texto con muchas menos palabras pero que contenga lo importante.
- De cada párrafo obtén algunas ideas importantes para el resumen.
- El resumen debe ser breve. Menos del 30% del texto total, si es posible.
- Antes de resumir habrás hecho ya el subrayado, y también, el esquema.
- No tienes que resumir todos los temas, solamente los que te pidan los profesores o necesites tú para estudiarlos mejor.
- Sigue el orden de los apartados.
- Elabora frases personales, con significado que tú entiendas.
- Subrayar, esquematizar y resumir son operaciones para procesar la información y comprenderla. El producto final es su aprendizaje.



[>Volver al índice](#)

5. CÓMO MEMORIZAR.

- Para memorizar debes comprender el texto, relacionando datos para fijarlos bien.
- Puedes repetir mentalmente lo que lees pero con palabras tuyas.
- Memoriza esquemas, resúmenes y datos.
- Repasa cada cierto tiempo (al terminar un tema, cada día, semana, controles, etc...) y lograrás una buena retención.
- A mayor interés y motivación por el tema, mejor memorización.
- Podemos utilizar algunas estrategias o trucos para memorizar:
 - Formar una palabra rara formada por sílabas o letras principales de otras que hay que recordar.
 - Rimas (para recordar oxilita = facilita)
 - Transformar pensamientos en imágenes.
 - Realizar fichas para memorizar datos, definiciones, clasificaciones, etc...



[>Volver al índice](#)

6. PREPARAR UN EXAMEN.

- Bastantes días antes del examen
 - o Comienza a estudiar los temas con suficiente antelación (lleva al día las materias)
 - o Practica repasos periódicos
 - o Dedicar los últimos días a repasar
- El día antes del examen
 - o Repasa un poco los esquemas, resúmenes, fórmulas...
 - o No te des un atracón de estudiar, duerme suficiente
 - o Realiza respiraciones lentas y profundas



- Piensa varias veces: “He trabajado bastante, puedo aprobar”, “Me lo sé bastante bien”.

-El día del examen

- Intenta estar muy relajado
- No te dejes impresionar por los comentarios de tus compañeros/as
- Debes llevar todo lo que necesites: lápiz, boli, rotulador, regla, goma...
- Presta la máxima atención a las instrucciones del examen
- Lee con detenimiento y reflexión las preguntas antes de comenzar a escribir. Consulta al profe las dudas que tengas.
- Confecciona un esquema o guión para desarrollar el examen
- Si te bloqueas relájate respirando profundamente. Si una pregunta se te “atasca” puedes seguir con otra que tengas mayor facilidad.
- Evita molestias y distracciones con otros compañeros/as.

[>Volver al índice](#)

7. DIEZ CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ESTUDIAR CON ÉXITO.

1. Descansa, duerme lo suficiente y repón energías con una dieta equilibrada.

2. Busca un lugar de estudio cómodo en el que estés tranquilo/a, que esté bien iluminado y mantenlo ordenado.

3. Prepara todo el material necesario antes de ponerte a estudiar.

4. Distribuye el tiempo de estudio de modo que puedas atender a todas las asignaturas, teniendo en cuenta que a las más difíciles deberás dedicarle más tiempo.

5. A la hora de estudiar extrae de cada tema las ideas más importantes de modo que puedas comprender de qué trata el texto.

6. El método a seguir para estudiar:

-lectura rápida

-lectura comprensiva

-subrayado de las ideas más importantes

-esquemas

-resúmenes de las ideas principales con tus propias palabras.

7. Memoriza partiendo de la comprensión del texto, no puedes aprender algo bien si no lo entiendes. Puedes utilizar algunas técnicas.

8. Para preparar un examen comienza a estudiar con suficiente antelación, el día antes del examen dedícate a repasar y duerme suficiente.

9. El día del examen intenta estar relajado, atiende las instrucciones y lee con detenimiento todas las preguntas antes de responder.

10. Cada estudiante ha de encontrar su propio método de estudio: el lugar más adecuado, hora de estudio, técnicas de memorización, tipo de esquemas, frecuencia del repaso...

[>Volver al índice](#)



8. IDEAS PARA AUMENTAR LA MOTIVACIÓN DE SU HIJO/A HACIA LOS ESTUDIOS (PARA PADRES).

A continuación se presentan unas orientaciones generales que pueden serles útiles ya que pueden contribuir a la mejora de la educación de sus hijos e hijas:



- Procuren crear, dentro de la familia, una **actitud positiva hacia el aprendizaje y el estudio** como fuente de enriquecimiento y de satisfacción personal, evitando, por el contrario, lo que pueda llegar a producir temores, frustración o ansiedad.
- Conviene reforzar y valorar positivamente en su hijo/a la dedicación, trabajo, cualidades y logros personales ya que de esta forma mantendrá mejor su interés y esfuerzo. **Conviene resaltar y comentar lo que hace bien y no insistir repitiendo lo que hace mal.**
- **Hablen de los estudios con su hijo/a**, muestren la importancia que merece este tema, es un modo de implicarse en el proceso educativo mostrando respeto por la educación, con ello se refuerza un mayor interés hacia la misma. Es importante mostrarles, siempre que haya oportunidad, la utilidad que tienen las cosas que aprenden en el colegio, con ejemplos de la vida diaria.
- El estudio es una actividad compleja y es muy conveniente que su hijo o hija disponga de **un lugar adecuado**, a ser posible siempre el mismo, agradable, sin ruidos o distracciones, bien iluminado y con una mesa amplia.
- Es muy importante **la planificación y organización de su estudio** y trabajo. Traten de convencerle de su necesidad para evitar acumulaciones en épocas de exámenes o en vísperas de entrega de trabajos. Hacerle consciente de ello y valorar su planificación, por mínima que sea en un principio, puede resultar determinante.
- Ayuden a su hijo a **fijar objetivos diarios de estudio**, un objetivo claro, realista y medible nos da algo por lo que luchar. Si su hijo se va acostumbrando a cumplir sus objetivos día a día, su motivación para hacer las tareas irá en aumento.
- Conviene buscar un momento cada día, aunque sea breve, para **escuchar y dialogar con los hijos**, demostrándoles interés por lo que cuentan y cómo se sienten. Muestren siempre su interés y colaboración sobre todo ante las dificultades o fracasos, para intentar buscar solución a los problemas garantizándoles la aceptación y el apoyo de la familia.
- **Eviten el excesivo control** o la sobreprotección, pues no dejan que el niño experimente y vea las consecuencias de sus actos.
- Han de propiciar que su hijo o hija vaya adquiriendo mayores grados de autonomía y responsabilidad. Han de tener, por tanto, un cierto grado de libertad para **tomar decisiones** sobre opciones académicas y profesionales, aficiones, etc. Y además, asumir, por sí mismos, sus obligaciones y las consecuencias de sus acciones.
- Ayuden a su hijo a **descubrir las consecuencias lógicas de sus propios actos**, primero en casa y después en el colegio. Para ello es muy importante tener en cuenta su punto de vista a la hora de tomar decisiones que les afecten (recibir clases particulares, establecer un determinado horario de estudio diario, actividades extraescolares...).

- **Incidan en la importancia del proceso y no tanto del producto**, es muy importante valorar el esfuerzo, la dedicación y la constancia y no solamente el resultado final reflejado en las notas.
- El estímulo de **la autoestima es fundamental**, un ambiente familiar que respete al hijo/a como individuo, que comprenda sus necesidades es el mejor sistema para conseguir el éxito académico y un buen desarrollo como persona. Una buena imagen de sí mismo facilita que se acepten los retos para conseguir nuevas habilidades.
- Intenten motivar el esfuerzo para que su hijo/a se supere a sí mismo, para ello pueden identificar los comportamientos positivos y los esfuerzos del hijo, **incidan en los hechos concretos que realiza y no en generalidades** (p.e.: “Hoy no has hecho tus deberes y sabes que es tu obligación”; en lugar de decirle “Eres un vago, nunca haces nada”);
- **Es importante que se le reconozcan las cosas que hace bien**, por tanto eviten acompañar con críticas las felicitaciones o halagos y comparar los éxitos y /o fracasos de su hijo o hija con los éxitos y/o fracasos de otros miembros de la familia, compañeros o amigos.

[>Volver al índice](#)

9. RECURSOS PARA TRABAJAR LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE DESDE CASA.

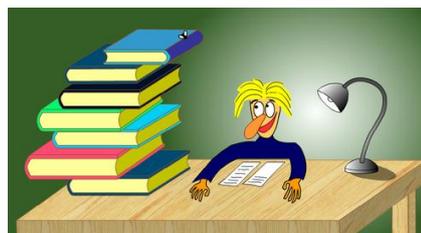
¿Sabemos estudiar?

Es evidente que una de las formas de **aprender** tiene que ver con el **estudio**, pero ¿y si el problema no es que no queramos aprender, sino que *no hemos aprendido a estudiar*?

En esta página web nos enseñan a hacerlo de una forma amena y divertida. Se trata de una web creada por Raúl Martínez, profesor del colegio “Villa de Móstoles” de Madrid, que contiene un montón de **información y técnicas para ayudarnos a estudiar**.

Consta de 21 apartados (“papiros”) con más de 1.000 consejos y más de 100 actividades en los que, entre otras cosas, se explican técnicas para:

- Tomar apuntes
- Subrayar
- Hacer esquemas y resúmenes
- Hacer trabajos
- Preparar un examen



Este programa fue el 2º premio del 2006 de materiales curriculares del Ministerio de Educación.

Podrás acceder a través de la siguiente dirección de internet:

http://www.ite.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

Incluso es posible [descargar la aplicación](#) para poder trabajar sin necesidad de estar conectado a internet.

[>Volver al índice](#)



PLANIFICACIÓN MENSUAL			CURSO 20__/20__		MES: _____	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

[>Volver al índice](#)



PLANIFICACIÓN SEMANAL		CURSO 20__/20__		MES: _____		SEMANA DEL__ AL__	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8- 9							
9 - 10							
10- 11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							



Las fases del estudio

1º Planificación	2º Estudio	3º Autoevaluación
<p align="center">(MACROTÉCNICAS DE ESTUDIO)</p> <p>1º OBJETIVOS. ¿Qué tareas tengo que hacer? - Ver en agenda: 1º Deberes a realizar. 2º Fechas de próximos exámenes. 3º Fechas de entrega de trabajos.</p> <p>2º DISPONIBILIDAD. En función de mis actividades extraescolares y obligaciones familiares ¿Cuánto tiempo tengo para... ...hacer los deberes? ...estudiar para los exámenes? ...hacer los trabajos?</p> <p>3º AUTOEVALUACIÓN. ¿Cómo llevo cada uno de los próximos exámenes y/o trabajos? 1º ¿Ya he empezado a estudiar? 2º ¿Qué llevo peor/mejor? O ¿Qué se me da peor/mejor? 3º ¿Qué tipo de materia es? (Por ejemplo, no se estudia igual para Matemáticas que para Ciencias Sociales 4º ¿Cuánto tiempo tendré que dedicar para aprendérmelo bien? 5º En base a mi tiempo disponible, el tipo de materia, a mi nivel de conocimiento: ¿Qué técnicas de estudio debería utilizar para aprendérmelo bien?: (¿Resúmenes? / ¿Esquemas? / ¿Reglas mnemotécnicas? / ¿Ejercicios prácticos? / ¿Simulaciones? Etc.</p> <p>4º ELABORO MI PLAN. Después de haber respondido a las anteriores preguntas, elaboro mi plan de trabajo.</p>	<p align="center">(MICROTÉCNICAS DE ESTUDIO)</p> <p>LECTURA y SUBRAYADO a) <u>Prelectura.</u> ¿Qué se yo sobre esto? ¿Tengo algún recuerdo en mi experiencia relacionado con lo que voy a estudiar?. Echo un vistazo a las imágenes y los títulos del tema. b) <u>Primera lectura o lectura rápida.</u> Hago una primera lectura para tener una primera idea del texto. Subrayo las palabras que no entiendo y las busco en el diccionario. c) <u>Segunda lectura o lectura comprensiva.</u> Con esta lectura ya trato de comprender el texto, sus conceptos, etc. Aquí, empiezo a seleccionar las ideas principales y secundarias a través del subrayado.</p> <p>RESÚMENES. Sintetizo las ideas principales y secundarias del texto con mis propias palabras.</p> <p>ESQUEMAS. Organizo, ordeno y clasifico en un gráfico los conceptos, ideas, características, datos, etc.</p> <p>MEMORIZACIÓN. Para memorizar debo haber comprendido bien el texto, relacionando sus conceptos e ideas para fijarlos bien. Utiliza “reglas mnemotécnicas”.</p> <p>EJERCICIOS. Hay asignaturas que requieren que haga ejercicios prácticos, como Matemáticas, Lenguas, etc.</p> <p>SIMULACIÓN. Practico haciendo “pseudoexámenes” creados por mí, con el mismo tiempo y características que el examen que haré en clase.</p> <p>REPASO. El último o últimos días antes del examen, lo dedico para repasar contenidos y conceptos ya aprendidos, de esta manera afianzaré mi aprendizaje.</p>	<p align="center">(MACROTÉCNICAS DE ESTUDIO)</p> <p>Una vez tengo el resultado del examen o del trabajo, llega el momento de evaluar mi resultado, mi planificación y todo mi proceso de estudio.</p> <p>1º RESULTADO DEL EXAMEN O TRABAJO Es necesario revisar bien mis aciertos y errores en un examen o trabajo y tomar nota para tenerlo en cuenta en los siguientes. Puedo utilizar la agenda para anotarlo.</p> <p>Las dudas que pueda tener sobre la nota o el resultado lo preguntaré al profesor, para que me explique por qué está bien o mal.</p> <p>2º MI PLANIFICACIÓN Tras ver el resultado, analizarlo, reflexionar y anotar las observaciones en la agenda. Me debo preguntar: ¿Dediqué el tiempo necesario? ¿Me planifiqué bien el tiempo? ¿Gestioné bien mi tiempo de estudio? En caso de darme cuenta que hay aspectos que no hice bien: Para los próximos exámenes o trabajos ¿qué aspectos de mi planificación debería mejorar?</p> <p>Entonces, elaboro una lista que deberé tener muy presente para las próximas ocasiones en la que me elabore un plan de estudio y/o trabajo.</p> <p>3º EL MÉTODO DE ESTUDIO QUE UTILICÉ Tras analizar y reflexionar sobre el resultado y el modo en que me planifiqué el tiempo de estudio y trabajo, debo preguntarme: ¿El método de estudio o sistema de trabajo que utilicé fue el adecuado? ¿Qué microtécnicas de estudio debería mejorar? ¿Qué microtécnicas de estudio no utilicé? Por qué?</p> <p>Tras analizar todos estos aspectos debería tener en cuenta qué microtécnicas de estudio debería mejorar, y cuáles debería empezar a aplicar.</p>
<p align="center">REVISIÓN DEL PLAN</p> <p align="center">¿He cumplido el plan que me había marcado para hoy? Si / No</p> <p align="center">Si lo he cumplido y dispongo de tiempo, premio mi trabajo haciendo algo que me gusta (escuchar música, jugar, etc).</p> <p align="center">Si no lo he cumplido, tengo que averiguar por qué no lo he cumplido y en base a eso revisar y reajustar el plan de estudio y trabajo que me había planteado para los próximos días.</p>		

[>Volver al índice](#)