

# UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO

A continuación planteamos un método de estudio que te puede ser de utilidad para obtener un mayor rendimiento, consta de siete fases:

1. Prelectura
2. Lectura comprensiva (Notas al margen)
3. Subrayado
4. Esquema
5. Resumen
6. Memorización

## PRELECTURA

---

Consiste en hacer una primera lectura rápida para enterarnos de qué se trata y obtener una idea general del texto, idea que, muy frecuentemente, viene expresada en el título.

De este modo conseguiremos:

- Un conocimiento rápido del tema.
- Formar el esquema general del texto donde insertaremos los datos más concretos obtenidos en la segunda lectura.
- Comenzar el estudio suavemente para entrar en materia con más facilidad.
- Puede servirte también para dar un vistazo a tus apuntes antes de ir a clase y así:
  - Conectar antes con la explicación del profesor, te costará menos atender y te enterarás mejor del tema.
  - Poner de manifiesto tus dudas que aclararás en clase, y tomar los apuntes con más facilidad.

## LECTURA COMPENSIVA

---

Consiste en volver a leer el texto detenidamente, párrafo a párrafo, reflexionando sobre lo que leemos. De esta manera entenderás mejor el tema a estudiar, por lo que te será mucho más fácil asimilar y aprender.

Las palabras o conceptos que se desconozcan se buscarán en el diccionario o en la enciclopedia.



Las **notas al margen** son las palabras que escribimos al lado izquierdo del texto y que expresan las ideas principales del mismo. A veces vienen explícitas, otras tendremos que inventarlas.

### **Actitudes frente a la lectura. ¿Qué debo hacer cuando leo?**

- Centra la atención en lo que estás leyendo, no te distraigas.
- Ten constancia. El trabajo intelectual requiere repetición, insistencia.
- Debes mantenerte activo ante la lectura, es preciso leer, releer, extraer lo importante, subrayar, esquematizar, contrastar, preguntarse sobre lo leído con la mente activa y despierta.
- No adoptes prejuicios frente a ciertos libros o temas que vayas a leer. Esto te posibilita profundizar en los contenidos de forma absolutamente imparcial.
- En la lectura aparecen datos, palabras, expresiones que no conocemos su significado y nos quedamos con la duda, debes buscar en el diccionario la palabras que no conozcas su significado porque esto puede bloquear el proceso de aprendizaje.

### **EL SUBRAYADO**

---

Consiste en señalar lo que consideramos más importantes poniendo una raya debajo de las frases esenciales y palabras claves de un texto.

#### **¿Por qué es conveniente subrayar?**

- Llegamos con rapidez a la comprensión de la estructura y organización de un texto.
- Ayuda a fijar la atención.
- Favorece el estudio activo y el interés por captar lo esencial de cada párrafo.
- Se incrementa el sentido crítico de la lectura porque destacamos lo esencial de lo secundario.
- Una vez subrayado podemos reparar mucha materia en poco tiempo.
- Es indispensable para confeccionar esquemas y resúmenes.
- Favorece la asimilación y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis.

#### **¿Qué debemos subrayar?**

- La idea principal, que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo. Hay que buscar ideas.
- Palabras técnicas o específicas del tema que estamos estudiando y algún dato relevante que permita una mejor comprensión.



- Para comprobar que hemos subrayado correctamente podemos hacernos preguntas sobre el contenido y si las respuestas están contenidas en las palabras subrayadas entonces, el subrayado estará bien hecho.

### **¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?**

- Son las que dan coherencia y continuidad a la idea central del texto
- En torno a ellas son las que giran las ideas secundarias.

### **¿Cómo se debe subrayar?**

- Mejor con lápiz que con bolígrafo. Sólo los libros propios
- Utilizar lápices de colores. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias.
- Sí utilizamos un lápiz de un único color podemos diferenciar el subrayado con distintos tipos de líneas

### **¿Cuándo se debe subrayar?**

- Nunca en la primera lectura, porque podríamos subrayar frases o palabras que no expresen el contenido del tema.
- Las personas que están muy entrenadas en lectura comprensiva deberán hacerlo en la segunda lectura.
- Las personas menos entrenadas en una tercera lectura.
- Cuando conocemos el significado de todas las palabras en sí mismas y en el contexto en que se encuentran expresadas.

## **EL ESQUEMA**

---

Trata de expresar gráficamente y debidamente jerarquizadas las diferentes ideas de un tema. Es la estructura del mismo. Existen diferentes tipos de esquemas.

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

### **¿Por qué es importante realizar un esquema?**

Porque permite que de un sólo vistazo obtengamos una clara idea general del tema, seleccionemos y profundicemos en los contenidos básicos y analicemos para fijarlos mejor en nuestra mente.

### ¿Cómo realizamos un esquema?

- Elaborar una lectura comprensiva y realizar correctamente el subrayado para jerarquizar bien los conceptos (Idea Principal, secundaria...)
- Emplear palabras claves o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve.
- Usa tu propio lenguaje, expresiones, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto.
- Atendiendo a que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que te permita ir descendiendo a detalles que enriquezcan esa idea.
- Por último elige el tipo de esquema que vas a realizar.

### Tipos de Esquemas

Hay mucha variedad de esquemas que pueden adaptarse, sólo, depende de tu creatividad, interés o de la exigencia de tu materia.

Algunos tipos de esquemas son:

- Esquemas Numéricos
- Esquemas con letras
- Esquemas Mixtos (letras y números)
- Esquemas gráficos o de llaves
- Esquemas de flechas
- Esquemas de barras y puntos
- Cuadros sinópticos
- Diagramas

### RESUMEN

---

Primero hemos leído el texto (mediante prelectura y lectura comprensiva), lo hemos comprendido a la perfección, lo hemos subrayado y realizado un esquema con las ideas más destacadas de su contenido.

El siguiente paso consiste en realizar una breve redacción que recoja las ideas principales del texto pero utilizando nuestro propio vocabulario.

Para hacer un buen resumen has de tener presente los siguientes puntos:

- Debes ser objetivo.



- Tener muy claro cual es la idea general del texto, las ideas principales y las ideas secundarias.
- Has de tener siempre a la vista el esquema.
- Es necesario encontrar el hilo conductor que une perfectamente las frases esenciales.
- Enriquece, amplía y complétalo con anotaciones de clase, comentarios del profesor, lecturas relacionadas con el tema de que se trate y, sobre todo, con tus propias palabras.
- Cuando resumas no has de seguir necesariamente el orden de exposición que aparece en el texto. Puedes adoptar otros criterios, como por ejemplo, pasar de lo particular a lo general o viceversa.
- Debe ser breve y presentar un estilo narrativo.

## MEMORIZAR

---

Es grabar en la memoria los conocimientos que queremos poseer para después poder recordarlos.

### Técnicas de estudio para desarrollar la memoria: Reglas nemotécnicas

Las reglas mnemotécnicas son casi siempre una especie de trucos lingüísticos que nos ayudan a recordar algo mejor.

Una norma bastante sencilla consistiría en inventar un cuento, un refrán o una historia que nos ayude a memorizar datos.

También existe la posibilidad de utilizar abreviaturas, acrónimos, imágenes o números, todo vale y el lenguaje está a nuestro servicio, sólo depende del uso que nosotros queramos darle.

- Técnica de la historieta: por ejemplo, si queremos recordar fechas, números o similar:

Ej.- 007-727-180-7-10-2230-2300-2

El agente 007 subió al avión 727. Vio una azafata de 1.80 y decidió pedir un 7 up para poder hablar con ella. Vio su reloj eran las 10. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y charlaron hasta las 2 de la mañana.

- Técnica de la cadena: relacionar las palabras de un resumen o un esquema mediante una sencilla frase que crearemos.

Ej.- Litio-Berilio-Boro-Carbono- Nitrógeno-Oxígeno- Fluor-Neón > "La BBC no funciona"

- Oración creativa: consiste en crear una palabra real o inventada, que nos sea fácil de memorizar, sobre un significado o contenido del tema.

Ej.- Aratota Puental: nos puede dar la pista del recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara)

Otro truco interesante sería el de prever las preguntas del profesor. Según vayamos estudiando, podemos plantearnos cuál sería el examen que nosotros pondríamos en el caso hipotético de invertir las profesiones. Hablar con compañeros nos puede ayudar a ello. Y sobretodo, si asistimos a las clases, el profesor suele dar pistas o hacer especial hincapié en algunos conceptos o temas determinados: repite insistentemente, utiliza la pizarra, se cerciora de que algo quede claro, etc.

### Fases de la memorización

Una vez que percibimos algo, comienza un proceso que conduce a la memorización de esa información. Esto se consigue con las siguientes fases:

- Comprensión: supone la observación a través de los sentidos y entender esa información.
- Fijación: se adquiere con la repetición. Es imprescindible fijar antes de recordar una información que nos interesa.
- Conservación: esta fase está en función del interés, la concentración y el entrenamiento de la persona, y de todos estos factores dependerá el modo en que se memoriza.
- Evocación: significa sacar al plano de la conciencia los conocimientos almacenados.
- Reconocimiento: consiste en la interrelación de los conocimientos nuevos y previos.

### Desarrollo de la memoria

Si quieres potenciar tu capacidad de memorizar debes estar atento a lo siguiente:

- Mejora la percepción defectuosa: intenta que en el aprendizaje intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima atención y concentración.
- Ejercita la observación y entrénate para captar detalles contrastados y otros no tan evidentes.
- Pon en práctica el método de clasificación: se retiene mejor los elementos de un conjunto si procedemos a su clasificación.
- Capta el significado de las ideas básicas de un tema.
- Procura pensar con imágenes, ya que la imaginación y el pensamiento están unidos.
- Para conseguirlo hay tres principios:
  - Exagerar determinados rasgos como si se tratase de una caricatura
  - Captar lo novedoso
  - Dar movimiento a nuestras imágenes pensadas como si fueran una película
- Fija contenidos con la repetición y procura repetir las ideas evitando la asimilación mecánica.
- Haz pausas mientras lees o estudias para recordar lo que vas aprendiendo.



- Si aprendes algo justo antes de dormir se recuerda bastante bien a la mañana siguiente. Esto se explica porque durante el sueño no se producen interferencias.
- Revisa lo antes posible el material estudiado a través de esquemas o resúmenes. Así se aumenta el número de repeticiones-fijaciones consiguiendo que el olvido se retrase.
- Utiliza las reglas mnemotécnicas

### **Principales causas del olvido**

- Falta de concentración.
- Poca o mala comprensión de lo estudiado.
- Ausencia de repasos o repasos tardíos y acumulados.
- Estudio superficial y pasivo, con poca reflexión y esfuerzo (no hay manejo de la información en resúmenes, esquemas, subrayados)

### **Atención-concentración: Cómo lograrla**

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.

Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento...) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

### **Factores que favorecen la atención-concentración**

- Interés y voluntad a la hora de estudiar
- Planifica el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- Transcurridas dos horas de estudio descansa brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- Cambia la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración
- Tomar apuntes: Si durante las explicaciones del profesor esta atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.

### **Usar bien la memoria**



Quizás tú pienses que no tienes una buena memoria porque no recuerdas bien lo que has estudiado. Recordarás todo mucho mejor si sigues las siguientes normas:

- Confía en tu propia memoria.
- No intentes aprender de memoria lo que no comprendes, pues sólo recuerda uno bien lo que aprendió comprendiéndolo. Es preferible que preguntes y lo entiendas.
- Existe un buen método para aprender bien de memoria una lección o una cuestión. Este método tiene seis pasos:
  1. Una lectura rápida de la lección o pregunta que quieres aprender, para darte una idea general de conjunto.
  2. Una lectura reposada de lo anterior, deteniéndote ya en aquellos párrafos que tú sabes son importantes.
  3. Subrayado de esos párrafos importantes.
  4. Hacer un esquema, con ayuda del subrayado.
  5. Hacer un resumen, completando el esquema anterior.
  6. Aprender de memoria ese resumen.
- No te preocupes si al principio te resulta algo pesado este método, pues pronto comprobarás que da buen resultado, ya que aprenderás más y recordarás mejor.