



TECNICAS DE ESTUDIO

A continuación presentamos algunos puntos y técnicas de estudio a tomarse en cuenta si deseas obtener un mayor rendimiento académico con tu esfuerzo. Posiblemente encuentres que son consideraciones sencillas y ya escuchadas anteriormente, sin embargo, te invitamos a leerlas e incluirlas a tus hábitos de estudio.

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica.

Algo fundamental es el **Orden**. Es vital adquirir unos conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad.

Recomendaciones para diseñar un buen método de estudio:

1. Es importante organizar bien el material de trabajo.
2. Distribuir el tiempo de forma flexible, adaptada a cambios y a circunstancias.
3. Tener en cuenta las dificultades concretas de cada materia.
4. Averiguar el ritmo personal de trabajo.
5. Ser realista y valorar la capacidad de comprensión, memorización,...
6. Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
7. Memorizar datos, entenderlos y fijarlos.
8. No estudiar materias afines que puedan interferirse.

• EL LUGAR DE ESTUDIO

- **El lugar debe ser siempre el mismo:** Te aconsejamos que tengas un lugar fijo de estudio, que no sea un lugar de paso como puede ser un comedor, un salón, etc.
- **Ausencia de ruidos:** El lugar que elijas para estudiar debe estar lo más alejado posible de los ruidos (televisores, radios, etc.).
- **Buena iluminación:** La mejor luz para estudiar es la natural, si no la tienes, utiliza la luz artificial llamada "luz blanca". Recibe la luz por el lado contrario al que escribes para evitar sombras.
- **Ventilación y temperatura adecuada:** Ventila tu zona de estudio para renovar el aire y procura estar en un ambiente cómodo, sin pasar calor ni frío.



- **Mesa amplia y silla cómoda:** Usa una mesa amplia para que puedas colocar todo el material necesario así evitarás tener que levantarte continuamente y la silla ha de ser cómoda, permitiendo que tus pies lleguen al suelo y que tus rodillas no queden levantadas.
- **Otras consideraciones:** Ten una estantería donde puedas colocar todo tu material y una pequeña pizarra de corcho te puede ayudar. En ellas puedes colocar fechas de exámenes, horarios, etc.

- **LOS HORARIOS**

Es necesario establecer un horario que nos ayude a crear un hábito de estudio diario y que nos evite perder tiempo innecesario.

Cuando confeccionemos el horario tenemos que tener en cuenta:

- Debe tener carácter semanal.
- A la hora de estructurarlo hay que tener en cuenta todas las ocupaciones fijas que hacemos.
- Decidir cuánto tiempo dedicar a cada asignatura.
- El grado de dificultad que presenta la asignatura.
- Alternar aquellas asignaturas que son de nuestro agrado y facilidad con las que presentan un mayor esfuerzo.
- El horario debe ser flexible y realista, esto significa que no tiene que ser tan duro que sea imposible de cumplir.

- **MOTIVACIÓN**

Reduce tu ansiedad

En muchas ocasiones cuando estás estudiando o vas a tener un examen aumenta tu ansiedad, por lo que te puede ser más difícil recordar.

Frente a esta situación, primero intenta poner en práctica las estrategias que conozcas para disminuir tu ansiedad. Si esto no te funciona, te ofrecemos estos trucos y algunas ideas de cada uno.

- Intenta solamente arreglar y ordenar los libros y materiales.
- Pretende solamente dar un vistazo rápido a la materia.
- Haz esquemas sobre lo que vas a estudiar.
- Comienza por lo más fácil o agradable.
- Descarga tu tensión mediante la realización de dibujos o garabatos.



- Dale vueltas a las ideas hasta saturarte, para poder así estudiar.
- Aparca el tema problemático para otro momento, diferente al estudio, y poder así estudiar.
- Busca los porqués de tu tensión, pero sobre todo, imagina posibles modos de poder controlar y solucionar el problema.
- Aprieta y distiende el puño para darte cuenta de lo que es sentirse tenso o relajado.
- Realiza tres respiraciones profundas cuando estés muy nervioso.
- Cierra los ojos e imagina una situación agradable.

Haz más fácil tu tarea, ¡sé creativo/a!

Cuando trabajes una materia que sea densa, monótona o aburrida, la puedes hacer atractiva, haciendo por ejemplo: dibujos, usando lápices de colores, buscando ilustraciones, relacionándolo con ejemplos familiares...

Termina con agrado

Debes terminar el estudio con sensación placentera para crear motivaciones hacia futuras sesiones.

Para ello te recomendamos que cortes el estudio en un punto que te sea agradable.

Valora positivamente tu rendimiento obtenido durante el aprendizaje, tus metas alcanzada, tus esfuerzos empleados, para asociar el estudio con resultados positivos.

• EL RENDIMIENTO EN LOS ESTUDIOS

Tus calificaciones o notas son la retribución que recibes por tu esfuerzo de estudiar. Veamos algunos puntos:

- Si tú crees que podrías obtener mejores calificaciones de las que obtienes, estás produciendo por debajo de tus posibilidades, es como si te estuvieras robando a ti mismo, le estás negando una satisfacción a quienes te quieren de verdad y estas retrasando el desarrollo de la sociedad.
- Tienes que aspirar a lograr la máxima calificación. Esto no quiere decir que seas necesariamente el primero. **Lo importante es que rindas lo más que te sea posible.** Si no puedes más, no te preocupes, pues el que hace todo lo que puede ha cumplido y tiene un gran mérito.



- Procura llevar al día cada una de tus asignaturas. No dejes que se acumule el trabajo, pues después te cuesta mucho más, aprendes menos y rindes menos. Si te acostumbras a llevar al día tus asignaturas, veras cómo sube tu rendimiento.

- Cuando tengas que hacer una evaluación, un examen, un trabajo, etc, no te lances a escribir lo primero que se te ocurra: piensa primero qué te han preguntado, ordena tus ideas y responde de la mejor manera. Calcula también el tiempo.

- Antes de entregar un examen o un estudio debes revisarlo, pues siempre hay algo que corregir.

-A veces rindes menos de lo que sabes porque te pones nervioso. Si tienes en cuenta todo lo anterior, puede desaparecer gran parte de tu nerviosismo y te sentirás más seguro.

- **EL COMPORTAMIENTO**

Es importante estar atento durante las explicaciones de los profesores. En primer lugar, por respeto, y en segundo lugar, porque así comprenderás mejor las cosas y después te costará menos estudiar.

Debes acostumbrarte a preguntar al profesor cuando no comprendas algo o cuando quieras que te informe o te ayude en algún trabajo. Repetimos, debes preguntar, y para ello debes elegir el momento, y el lugar más apropiado en clase o fuera de ella.

Con frecuencia hay que tomar apuntes durante las explicaciones. Debes hacerlo escribiendo sólo las ideas fundamentales, sin atrasarte.

- **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

Es muy aconsejable para alumnos nerviosos y preocupados. Se recomienda practicar cada día **una o dos sesiones** de relajación de **diez o quince minutos** aproximadamente.

Condiciones para la relajación:

- Buscar un lugar silencioso y solitario
- Escoger, a ser posible, un ambiente natural: el azul del cielo y el verde del campo (que son los colores más relajantes)
- Conseguir un ambiente de penumbra u oscuro que nos proteja de la distracción que provoca la luz.



- Evitar las molestias tanto del calor como del frío, pues uno y otro impiden la concentración.

Ejercicios de Relajación

Para alcanzarla sigue los siguientes pasos:

- Evita cualquier prenda de ropa que pueda oprimirte: cinturón, cuellos, corbatas, zapatos...
- Tumbate sobre una superficie rígida, pero que no sea ni muy dura ni muy blanda. Es bueno hacerlo sobre una alfombra.
- Coloca el cuerpo boca arriba. Las piernas ligeramente entreabiertas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
- Cierra los ojos sin apretar mucho los párpados y quédate totalmente inmóvil.
- Pasa revista a todos los músculos de tu cuerpo concentrando sucesivamente tu atención en cada uno y alejando la tensión que pueda haber acumulada en alguno de ellos.
- La mente: que hasta ahora ha estado dirigiendo su atención a los miembros del cuerpo, una vez que éstos se hallan en calma, debe relajarse ella misma sumergiéndose en la imaginación, visualizando escenas agradables, placenteras... (por ejemplo, la contemplación de una hermosa puesta de sol desde una verde colina; tumbado sobre la limpia arena de una playa recibiendo la brisa del mar y el murmullo de las olas; etc.).

Ejercicios de respiración

El cansancio y la fatiga en el estudio provienen muchas veces de una mala ventilación. Para mejorar puedes realizar el siguiente ejercicio de respiración:

- Tumbate de espaldas con la nuca apoyada en el suelo, las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Cierra los ojos, entreabre la mandíbula y relaja la lengua y los labios. Concéntrate sólo en tu respiración durante tres o cuatro minutos.
- Inspira por la nariz lenta y profundamente contando hasta cinco. Contén la respiración tan sólo un segundo, y espira despacio por la nariz contando de nuevo hasta cinco

Dormir bien



El estudiante debe aprovechar las horas del día sin tener que quitar horas al sueño. Tu trabajo intelectual (clases o estudio) no puede ser eficaz si antes no satisfaces la necesidad de descanso.

Normalmente, ocho horas pueden ser las adecuadas para un estudiante.

Para dormir bien puedes recurrir a estos medios:

- Practica previamente los ejercicios de relajación básica.
- Para favorecer la relajación antes de acostarse es bueno un baño de agua tibia pero no es aconsejable permanecer más de diez minutos dentro del agua.
- Un vaso de leche caliente antes de acostarse también favorece el sueño.
- Dos horas antes de acostarte debes ir abandonando tu actividad normal para dar paso a un reposo gradual. la lectura relajada y una música serena son buenos preludios para un dulce sueño.
- No dejes nada para “consultar con la almohada”. Al concluir la jornada, se acabaron los problemas.

Adopta por costumbre una hora fija para acostarte y otra fija para levantarte.