



TÉCNICAS DE ESTUDIO: GUÍA

► Técnicas de Estudio

As técnicas de estudo estanse a converter nun dos conceptos máis importantes no mundo estudantil. Despois de ver todo o fracaso escolar que se está a obter nos centros educativos, aos estudantes quedavos a opción de mellorar o voso rendemento con normas, trucos, técnicas ou receitas de estudio que poidan mellorar claramente os resultados. As técnicas de estudio son un conxunto de ferramentas, fundamentalmente lóxicas, que axudan a mellorar o rendemento e facilitan o proceso de memorización e estudio.

Mentalízate

Ante todo é fundamental a mentalización de "ter que estudar". Se partimos da base de que non queremos estudar o resto sobra. Pero é evidente que ante a situación social a preparación concienciada para o noso futuro laboral é algo clave. A organización á hora de comezar un ano escolar é fundamental.

O estudio diario, senta dicilo, é case obrigatorio. Non consiste en estar diante dos libros dous ou tres horas todos os días. Consiste en ver as nosas propias necesidades, analizar en que campos ou temas temos máis problemas, cuales son as prioridades inmediatas (exames, e traballos, presentacións, etc.), e a partir de aí confeccionarnos un horario de "traballo" diario. Si, digo ben, "traballo" xa que debemos concienciarnos que o estudio, ata chegar ao período laboral social, é o noso verdadeiro traballo e debémolo ver, ou polo menos intentar, como algo inherente a nós mesmos que vai facilitar, con toda seguridade, a nosa posterior vida laboral. Estudamos para nós, para o noso porvir (méteteo na cabeza), non para os nosos pais.

Organízate antes de empezar

A organización é un dos elementos fundamentais á hora de empezar a estudar ou á hora de comezar a preparar un exame, unha oposición, unha proba, etc.



►O Método de estudo

O método de estudio que utilizemos á hora de estudar ten unha importancia decisiva xa que os contidos ou materias que vaíamos estudar por si sós non provocan un estudio eficaz

►Organización e planificación

É necesario dispoñer dunha planificación do estudio na que estean comprendidos os contidos das distintas materias, repartidos convenientemente, conforme a unha distribución do tempo ben pensada.

►Lectura

Á hora de enfrontarnos a un texto debemos dar unha serie de pasos:
Pre lectura ou lectura exploratoria: que consiste en facer unha primeira lectura rápida para decatarnos de que se trata.

►Lectura comprensiva

¿Que debo facer cando leo?
Centra a atención no que estás a ler, sen interromper a lectura con preocupacións alleas ao libro. Ten constancia. O traballo intelectual require repetición, insistencia.

►O Subliñado

¿Que é subliñar?
¿Por que é conveniente subliñar?
¿Que debemos subliñar?
¿Como detectamos as ideas máis importantes para subliñar?
¿Como se debe subliñar?

►O Resumo

O último paso para completar o éxito do noso método de estudio é o resumo. Pois ben, o seguinte paso consiste, sinxelamente, en realizar unha breve redacción que recolla as ideas principais do texto pero utilizando o noso propio vocabulario.

►O Esquema

É a expresión gráfica do subliñado que contén de forma sintetizada as ideas principais, as ideas secundarias e os detalles do texto.

►Técnicas para desenvolver a memoria

Se queres potenciar a túa capacidade de memorizar aconséllote estas atentos ao seguinte:
Mellora a percepción defectuosa: intenta que na aprendizaxe interveñan todos os sentidos conseguindo a máxima atención e concentración.

►Reglas mnemotécnicas

Presentámosvos algunhas técnicas para evitar que esquezan as cousas aprendidas: As regras mnemotécnicas.



►¿Como preparar un exame?

¿Como podes mellorar a preparación dos exames?

Traballar diariamente para asegurarche de que entendes a materia. Preguntar en clase cando sexa necesario.

► Realizar un traballo por escrito

Para a correcta elaboración dun tema por escrito é preciso dar os seguintes pasos:

Seleccionar ben o tema sobre o que se desexa traballar.

Recompilar o material necesario relacionado co tema: notas, artigos, bibliografía, material gráfico....

►Atención-concentración

A atención é o proceso a través de o cal seleccionamos algún estímulo do noso ambiente, é dicir, centrámonos nun estímulo de entre todos os que hai a noso arredor e ignoramos todos os demais.

►Técnicas de relaxación

É moi aconsellable para alumnos nerviosos e preocupados. Recoméndase practicar cada día un ou dúas sesións de relaxación de dez ou quince minutos aproximadamente.