



GUÍA DE AYUDA AL ESTUDIO:

OBJETIVOS:

- **Adquirir unos hábitos regulares de estudio.**
- **Conocer principales estrategias de aprendizaje.**
- **Presentar técnicas de estudio esenciales.**
- **Conocimiento de un método de estudio basado en la neurociencia.**

CONTENIDOS DE LA GUÍA:

1. **LUGAR DE ESTUDIO: CARACTERÍSTICAS.**
2. **TIEMPO DE ESTUDIO: PLANIFICACIÓN.**
3. **ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.**
4. **ACTIVA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS.**
5. **RECOGIDA Y SELECCIÓN DE INFORMACIÓN.**
6. **ESTRATEGIAS DE SÍNTESIS Y COMPRENSIÓN.**
7. **MEMORIA.**
8. **EL REPASO Y EL RECUERDO... MÁS IMPORTANTES QUE EL ESTUDIO PROPIAMENTE DICHO.**
9. **TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTOS.**
10. **MÉTODO DE ESTUDIO BASADO EN LA NEUROCIENCIA.**
11. **CONSIDERACIONES FINALES:**

1. LUGAR DE ESTUDIO.

LUGAR DE ESTUDIO: CARACTERÍSTICAS:

- Siempre el mismo.
- Si puede ser con luz natural, en el caso contrario se debe usar la luz central y la focal a la vez para evitar el cansancio de los ojos, al pasar de zonas de oscuridad a zonas muy iluminadas.
- Debe ser un lugar agradable donde se esté a gusto: con una temperatura adecuada si es posible, amplio para colocar el material de estudio que debe estar al alcance de la mano, así como libros de consulta y diccionarios.
- Encima de la mesa de estudio lo mínimo, sólo lo necesario para trabajar.
- Evitar todo tipo de distractores, televisión, personas hablando, y muy especialmente el teléfono, que se debe dejar fuera del lugar de estudio.

2. TIEMPO DE ESTUDIO: PLANIFICACIÓN

- Cuando tienes trabajo por delante planificarlo te relajará pues te hará darte cuenta de que si cumples el horario te dará tiempo y podrás cumplir tus objetivos.
- Primero debes marcarte objetivos concretos a largo plazo. Ejemplo: aprobar todas las asignaturas con una media de notable o de suficiente, o aprender mucho inglés y matemáticas durante este curso, el que tú quieras.
- Esas son tus prioridades, por nada las debes dejar a un lado. Aunque te surjan urgencias (cosas que te parezca que exigen tu atención: un examen que no has estudiado, por ejemplo), debes respetar tus prioridades siempre, sino se acabarán convirtiendo en urgencias en otro momento, y eso te va a generar estrés y ansiedad.
- Recuerda, es fundamental que respetes las prioridades. Después debes pensar qué puedes hacer cada semana para conseguir ese objetivo a largo plazo. Por ejemplo: estudiar tres horas a la semana inglés (de 5 a 6 lunes, miércoles y viernes) y dos matemáticas (de 4 a 5 dos días a la semana). Debes concretarlo lo máximo posible.
- Tras tener esto claro organiza un horario semanal los domingos antes de empezar la semana con lo que sabes que deberás hacer, durante la semana se irá completando con otras actividades imprevistas, así que debes dejar huecos para esos imprevistos y para urgencias.... desde luego, también para descansar y divertirse, sino no es posible estudiar.

CARACTERÍSTICAS:

- Debes intentar que la franja horaria en la que estudias sea regular, casi siempre la misma, para crear un hábito y que te sea más fácil ponerte sin pensarlo.
- El tiempo de estudio consta de tiempos de trabajo y tiempos de descanso. Aproximadamente la organización teniendo en cuenta el rendimiento medio sería la siguiente: 1 hora de trabajo sería 50 minutos de estudio y 10 minutos de descanso.
- Planifica tu tiempo de estudio durante la semana el domingo, indicando aquellas tareas que son prioritarias y asignándoles un tiempo semanal. Lo que te vaya surgiendo lo vas adaptando a las horas libres.
- Deja siempre horas en blanco por si te surgen imprevistos.



- Piensa qué es prioritario, por ejemplo: “Estudiar ciencias sociales porque traigo un cierto retraso del curso anterior”. “La lectura obligatoria de este trimestre en lengua”; piensa cuánto tiempo necesitas para conseguir ese objetivo, por ejemplo: “Dedicarle una hora los lunes y miércoles al estudio intensivo de ciencias sociales durante todo el trimestre”, “Dedicarle dos horas los jueves y sábados a leer”

3. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN:

Factores externos:

Lugar de estudio, tiempo de estudio, ruidos o molestias del exterior. Son más fáciles de controlar

Factores internos:

Preocupaciones, falta de concreción en los objetivos, cansancio, nerviosismo, etc. Más difíciles de controlar, pero no imposible.

CUANDO PIERDAS LA CONCENTRACIÓN TIENES CUATRO OPCIONES. ÚSALAS SIEMPRE EN ESTE ORDEN, NO TE SALTES LA ANTERIOR ANTES DE PONER EN PRÁCTICA LA SIGUIENTE:

- Ponte un poco más en serio y céntrate en la tarea animándote a seguir. Puedes usar una palabra clave que te ayude a volver al momento presente, y te la repites mentalmente cuando detectes que te has distraído. Esa palabra clave puede ser ¡¡ATENCIÓN!!
- Cambia de técnica de estudio intentando que lo que hagas sea más activo: de la lectura al subrayado, de un resumen a un mapa conceptual o mental, etc.
- Cambia de asignatura a otra que te apetezca más en ese momento, aunque no se debe abusar de esta estrategia.
- Tómate unos minutos y prosigue después la tarea (cuando veas que no hay otra solución y hayas probado todo lo anterior) Si no has cumplido tu objetivo no puedes dejarlo, así como así, debes seguir trabajando, aunque descanses para coger fuerzas hasta que, al menos, cumplas la gran parte de la tarea que te has propuesto.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN:

Entrenando al cerebro: breve, pero intenso.

Practica con tiempos cortos, pero de concentración muy alta. Identifica el alcance de tu concentración, es el tiempo que puedes dedicar a una tarea sin perder la concentración. Debes llevar a cabo la tarea durante ese tiempo aumentando progresivamente unos minutos cada vez

que vuelvas a ella, así poco a poco irás aumentando el alcance de tu concentración para esa tarea. Repite este ejercicio las veces necesarias hasta crear estos buenos hábitos durante cortos periodos de tiempo para, progresivamente, irlos desarrollando durante periodos mayores.



Más vale maña que fuerza:

Cuando sientas que disminuye tu concentración establece un objetivo limitado, concreto: una página más, dos ejercicios más, etc. Si al alcanzar este objetivo ya has recuperado la concentración, aprovecha y sigue, si no es así, déjalo al alcanzarlo.

La ventaja de esta estrategia es que es una tarea que has de cumplir en vez de un tiempo que ha de transcurrir y eso es más fácil de controlar.

Si no te sientes ahí, haz algo

Las caídas de concentración suelen producirse cuando no estás haciendo algo que no es lo suficientemente activo o comprometedor así que debes aumentar tu nivel de actividad cuando sientas que te desconcentras.

Cuidado con el síndrome de los ojos cristalinos, leer sin saber lo que lees y no darte ni cuenta hasta terminar el estudio. Eso es ir en “piloto automático”

Es muy importante que estés alerta con respecto a ti mismo y detectes cuanto antes tus bajones de atención para decirte a ti mismo o misma que regreses a la tarea, (palabra “clave”)

Estudia de un modo activo, realiza actividades que te puedan ayudar a aumentar tu actividad en el estudio: Subrayar, hacer señales o escribir en los márgenes, resumir, parafrasear oralmente o por escrito, formar asociaciones con imágenes, construir reglas mnemotécnicas, plantear preguntas y dar respuestas, imaginarte enseñando a otra persona, etc.

4. ACTIVA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

Títulos y subtítulos:

Haz una **lectura rápida** de títulos y subtítulos dedicando un tiempo a imaginar qué contendrá cada uno de los epígrafes y qué conoces tú de esos temas.

Esta técnica te ayudará a hacerte una imagen más o menos global de la estructura general del tema y de los contenidos que vas a estudiar.

Preguntas y respuestas:

Aprender a preguntar es tan importante como aprender a responder. Formular preguntas adecuadamente ayuda a entender los textos y a guiarnos a nosotros o nosotras mismas en su conocimiento.

5. RECOGIDA Y SELECCIÓN DE INFORMACIÓN:

Durante las clases: Actitud activa

Tomar apuntes:

El estudio comienza en clase, o al menos se facilita adoptando una actitud constructiva y activa durante las exposiciones que cada profesor o profesora realiza de su materia.



Tomar apuntes de cada materia, nos va ayudar a activar los nodos de conocimiento, cuando iniciemos el estudio en casa.

Los apuntes deben ser claros, breves, ordenados y legibles.

Si fuera posible que sean lo más gráfico y visual posible, esquemas, mapas mentales, etc.

Resolver y preguntar dudas:

Antes de finalizar la exposición, si ha surgido dudas, mejor llevar la iniciativa y plantear las cuestiones no resueltas al profesor/a

Lectura comprensiva:

Es una lectura lenta, profunda, reflexiva y en algunos casos, si el texto es muy complejo es conveniente realizar una segunda lectura.

Se trata de una lectura activa, para ello es necesario que antes hayas realizado una lectura rápida de títulos y subtítulos y partes más destacadas.

Presta más atención a las ideas principales, no te dejes nada sin comprender, si el texto tiene ilustraciones o gráficos préstales también una atención correcta.

SUBRAYADO:

Una de las técnicas de selección que puedes usar, la más tradicional y de las más efectivas. Nunca, debes subrayar sin haber leído antes el texto entero; será imposible saber qué es importante y qué no si no lo haces.

Nunca puede estar subrayado más del 50% del texto sino no seleccionas, sino que vuelves a tenerlo todo otra vez.

Lo subrayado debe tener sentido por sí mismo, no sentido gramatical porque faltarán artículos, preposiciones, etc. pero sí se debe comprender.

No se subrayan artículos, preposiciones ni conjunciones, sino que sea estrictamente necesario. Sólo se subraya aquella parte que viene “más llena de significado”: sustantivos, adjetivos y verbos.

6. ESTRATEGIAS DE SÍNTESIS Y COMPRENSIÓN

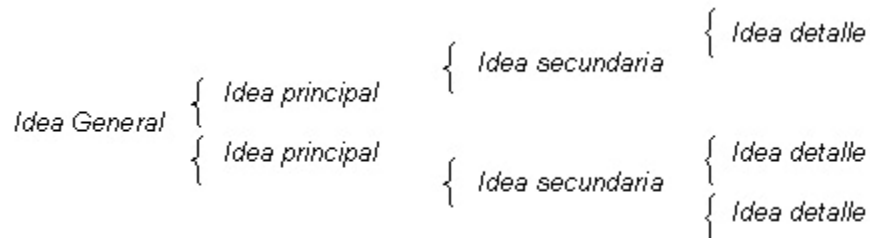
ESQUEMA:

Una vez que tengas hecho el subrayado, debes organizar esas ideas clave jerarquizándolas: unas van dentro de otras, unas son más importantes que otras.

Teniendo eso en cuenta debes hacer el esquema que puede ser de llaves, líneas, puntos, eso no importa mucho. Lo que sí importa es que pienses qué va dentro de qué y lo organices así en el dibujo del esquema.

Si lo organizas bien verás con claridad las relaciones entre las ideas y podrás obtener un “dibujo” que te ayudará a retener en la memoria esa información.

Ejemplo de esquema:



MAPA CONCEPTUAL

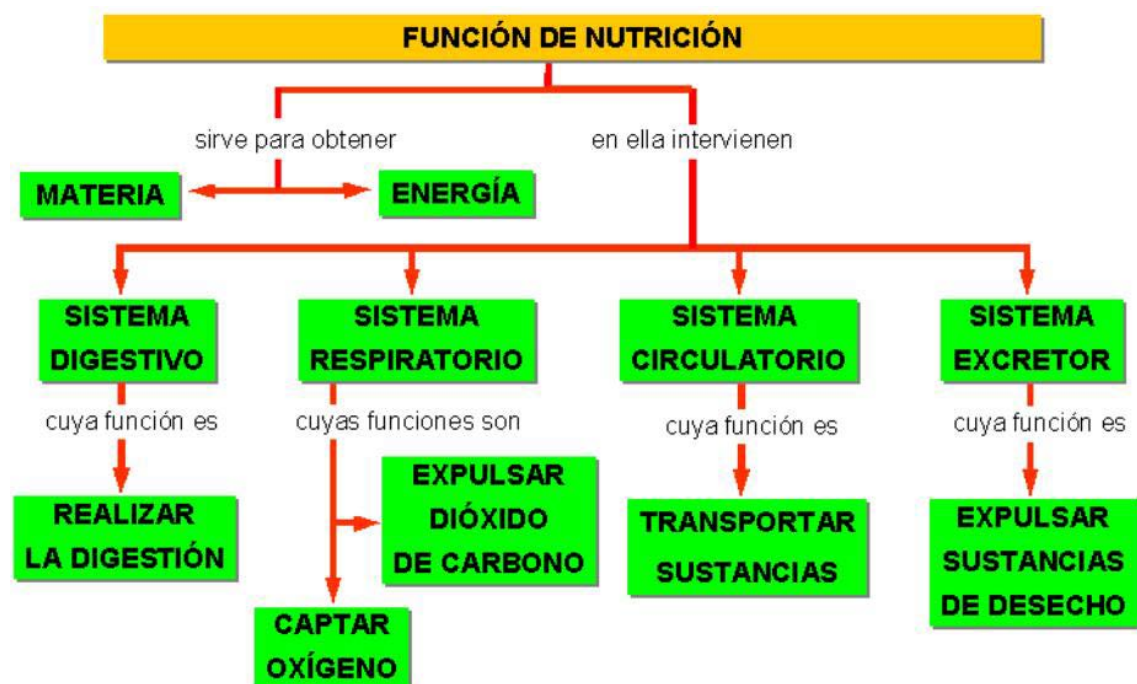
Es una buena técnica de organización de información, mucho más rígida que el mapa mental. Consiste en organizar la información mediante palabras o conceptos clave que nos llevan de unos a otros en un esquema estructurado mediante cuadros y líneas.

Su confección es lenta, pero se consiguen niveles muy altos de comprensión y memorización.

Importante:

- Previamente, como en el resto de los mapas y esquemas, leer y seleccionar los conceptos clave
- A partir de ellos organizar una estructura de árbol, desarrollando los conceptos de arriba abajo y en la misma altura los de igual importancia lógico- semántica.

Ejemplo.





7. MEMORIA

Tu memoria funciona bien con:

Lo **sorprendente**, lo que no es habitual. Si ves a un perro en bañador en la playa te acordarás con más facilidad que si ves a un amigo en bañador en la playa... pero tu memoria es la misma en los dos casos.

Lo **necesario**: aquello a lo que le vemos utilidad y aquello que relacionamos con hechos significativos.

Los discursos, las **historias** más que con palabras sueltas. Si te cuento una historia con nueve palabras clave, al tiempo, las recordarás mejor que si te las digo sueltas y sin conexión... pero tu memoria es la misma en los dos casos.

La **música**. De hecho, cuando memorizas tiendes a canturrear lo que quieres que permanezca en la mente, si no lo haces te cuesta más... pero en los dos casos tu memoria sigue siendo la misma.

Por lo tanto, cuando tengas que memorizar dale esas cosas que le gustan a tu memoria y así os llevaréis mejor: imaginación, historias y música. También tienes la posibilidad de la repetición, que será la que más usas. Puedes combinarla con estas otras:

REPETICIÓN:

Es una estrategia más de memorización. Funciona bien para la memoria a corto plazo, pero si no va acompañada del repaso y el recuerdo se olvida a medio plazo. La repetición combinada con estrategias de repaso y recuerdo es útil y positiva.

REGLAS DE ASOCIACIÓN: (APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO)

Cuando memorizamos comprensivamente y asimilamos nuevos conceptos e ideas, se crean nuevas conexiones entre nuestras células cerebrales; es decir, asociamos información que ya teníamos con otra nueva. Si este proceso que utiliza nuestro cerebro de manera natural lo hacemos explícito, lo favorecemos.

Asociar conceptos nuevos a otros ya conocidos, crear enlaces sorprendentes y creativos, porque las palabras tengan una vinculación fonética o sean similares en cuanto a su significado, ayuda a retener información.

ACRÓSTICOS:

Es una técnica concreta de las reglas de asociación. Consiste en crear una palabra nueva, normalmente conocida, con la inicial de cada una de las palabras que deseamos retener.

MUSICAR NOMBRES:

De manera natural parece que cuando tendemos a memorizar mediante la repetición imprimimos cierta musicalidad al discurso; ello es útil puesto que activamos nuestro hemisferio cerebral derecho al tiempo que el izquierdo y multiplicamos nuestra capacidad retentiva.

ENLAZAR USANDO LA NARRACIÓN:

Es una técnica útil de memoria, sobre todo, si la unimos a la creación de imágenes mentales a medida que vamos enlazando las palabras.

8. EL REPASO Y EL RECUERDO... MÁS IMPORTANTES QUE EL ESTUDIO PROPIAMENTE DICHO



Es casi más importante el repaso y el recuerdo que el estudio. El **repaso** consiste en releer lo aprendido y el **recuerdo** en hacer un esfuerzo de memoria durante unos minutos para recordarlo o recordar, al menos, los puntos principales.

La memoria funciona siguiendo **ciclos**, sube hasta que empieza a bajar y si en esta bajada no la frenamos borra informaciones. Si la frenamos y hacemos un recuerdo entonces sube hasta más arriba que al principio cada una de esas veces que recordamos o repasamos.

Los ciclos son:

Al día siguiente

A los tres días

A la semana siguiente

Al mes siguiente

No es necesario ser tan rígido repasando, pero sí que nos debe servir de orientación.

Esta parte debe estar **dentro de nuestra planificación** de estudio para exámenes u otras pruebas.

Con los recuerdos y los repasos los conocimientos se van consolidando y acaban convirtiéndose en redes neuronales consolidadas de conocimiento, más allá de un examen concreto en un tiempo determinado.

9. TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTOS:

RESUMEN:

El resumen no es copiar trocitos del texto sino trasladar a tu lenguaje lo esencial que dice el texto. Es más útil como técnica de recuerdo o de preparación antes de un examen que como técnica de síntesis y comprensión puesto que no usa la imagen sino sólo la palabra.

Para resumir, primero has tenido que leer el texto varias veces y subrayarlo. Haberlo esquematizado o haber hecho algún tipo de mapa (mental, conceptual) también te ayudará.

A partir de las ideas seleccionadas o del esquema o mapa vuelve a construir un texto empleando tus propias palabras.

Es importante elaborar tu propio resumen, no es aconsejable estudiar con el resumen que haya realizado otra persona, pues es en la elaboración del mismo, el proceso, donde se van a activar o a crear redes de conocimiento, y eso es lo más importante.

Como realizar un buen resumen:

- No uses literalmente las palabras del texto.
- Intenta ser claro y fiel al texto: asegúrate de que estás reproduciendo las ideas principales del texto.
- La extensión del resumen no debe ser de más de un tercio de la longitud del texto inicial, sino no resumes, reproduces.

10. MÉTODO DE ESTUDIO BASADO EN LA NEUROCIENCIA:

CURVA DE EBBINGHAUS O CURVA DEL OLVIDO:

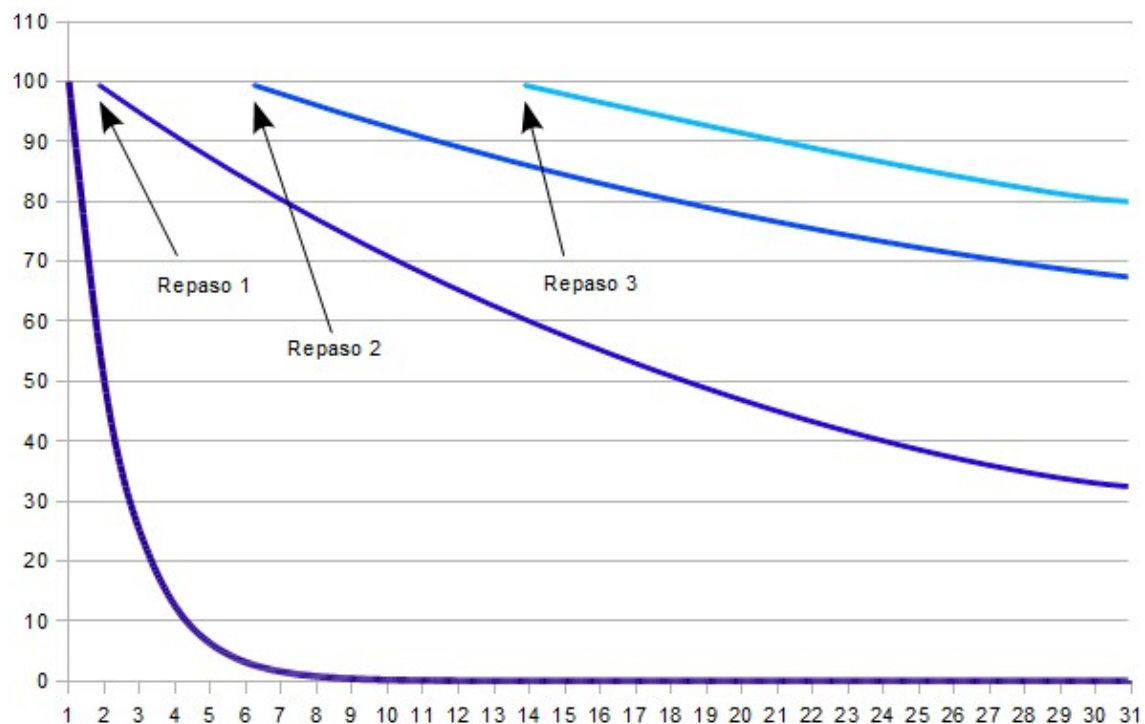
Hermann Ebbinghaus fue un importante filósofo y psicólogo alemán de mediados del siglo XIX y principios del XX.

Dedicó gran parte de su vida profesional al estudio de la memoria, siendo el pionero en emplear el método experimental en el estudio de una función cognitiva superior.

En la siguiente gráfica podemos observar 4 funciones muy diferentes entre sí, la primera representa el porcentaje de recuerdo sin realizar ningún repaso, se puede apreciar que, a partir del 5º día, apenas se va a recordar un escaso 5% de lo aprendido.

En la siguiente función, que representa la curva del olvido o de la memoria, pero habiendo realizado un primer repaso, se puede apreciar las diferencias considerables con la anterior.

El mismo fenómeno se puede observar en las dos curvas siguientes, las correspondientes al repaso 2 y al repaso 3.



LEY DE YERKES – DODSON:

La curva de Yerkes – Dodson, relaciona el rendimiento con el nivel de arousal, es decir, el grado de activación del organismo.

Yerkes y Dodson demostraron que el rendimiento será óptimo si el nivel de activación es moderadamente elevado; en cambio, si es demasiado alto o demasiado bajo repercutirá de forma negativa en el resultado de la tarea.

En la siguiente gráfica, se muestra la relación entre los distintos niveles de arousal y la atención.

La atención es una función cognitiva básica, posiblemente la más importante de todas, o al menos la más relevante por su capacidad de interferir, positiva o negativamente, en el resto de funciones cognitivas.

Muy frecuentemente, los déficits de memoria o de aprendizaje, realmente están relacionados con déficits de atención.





¿CÓMO ESTUDIAR? MÉTODO DE ESTUDIO BASADO EN LA EVIDENCIA:

Teniendo en cuenta las conclusiones de los experimentos de Ebbinghaus sobre la memoria, vamos a realizar un estudio basado en tres repasos, convenientemente espaciados en el tiempo.

REPASO 1:

Este primer repaso se va a realizar a diario, todos los días, por la tarde cuando comience el estudio que previamente tenemos programado, vamos a dar un repaso a todas las asignaturas y contenidos dados por la mañana en el aula.

El objetivo de este primer repaso es realizar la transición de lo aprendido en clase a la memoria a medio y largo plazo.

Es importante realizar este proceso a diario, y sin saltarse ninguna asignatura.

Una vez finalizado el repaso completo, entonces, y no antes, se realizan los trabajos y tareas que haya que entregar al día siguiente o se estudia un área concreta donde queramos profundizar o para un examen.

REPASO 2:

Este segundo repaso es un repaso general, se debe realizar una vez en semana y debe abarcar todas las asignaturas y contenidos tratados durante la semana en clase.

El fin de semana, se debe reservar una tarde o una mañana para tal fin.

Es muy importante no saltarse este repaso, pues nos va a ayudar y mucho a consolidar los beneficios obtenidos en el primer repaso.

REPASO 3:

Este repaso va dirigido especialmente a la preparación de exámenes y a profundización en aquellas materias y contenidos donde nos interese hacerlo.

Es importante, en época de exámenes, en nuestra planificación del estudio, tener previsto una ampliación del horario de estudios para este fin, y aquí, en este horario, es cuando se debe realizar el repaso 3.

APLICACIONES DE LA LEY DE YERKES – DODSON AL ESTUDIO:

Se puede observar en la curva, como al principio, con unos niveles de activación bajos, el rendimiento también lo es, y que a medida que los niveles de activación suben, el rendimiento también lo hace, pudiéndose apreciar claramente una zona amplia de máximo rendimiento.



**COLEGIO SAN
ALBERTO MAGNO**
DOS HERMANAS

APRENDER
PARA
EMPRENDER

Sin embargo, llega un punto, que corresponde a niveles excesivamente altos de activación, donde el rendimiento cae en picado.

En definitiva:

Comenzamos el estudio por las asignaturas de dificultad media, continuamos con las que nos son más difíciles y finalizamos con aquellas que te resulten más fáciles.

ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO:

Se pueden y se deben realizar todas las técnicas y estrategias de estudio que necesites o creas oportuno en cualquiera de los tres repasos.

Son dos cosas diferentes, el método de estudio, es una guía de como estudiar de un modo eficiente y eficaz y las diferentes técnicas y estrategias de estudio, constituyen una serie de herramientas útiles y necesarias que se hace necesario utilizarlas para conseguir una mayor eficiencia.

10. CONSIDERACIONES FINALES:

Esta guía pretende ser una ayuda para el estudiante, pero no hay que olvidar que el factor más importante en todo este proceso es el propio estudiante, o sea, tú mi querido lector o lectora.

¿Cuál es tu motivación para estudiar?

Si respondes a esta pregunta para aprobar, para que no me riñan en casa, o para sacar más nota, o simplemente para pasar de curso, me parece una respuesta muy pobre, cortoplacista.

La motivación debe ser intrínseca, esa es la que mejor funciona en el largo plazo, y esa motivación está basada en una curiosidad innata por el aprendizaje, no dependiente de los resultados a corto plazo, si no de la satisfacción de estar trabajando bien, de disfrutar mientras lo haces y de tener la seguridad y la confianza de que, si perseveras y no desfalleces en tu esfuerzo, los resultados llegarán más pronto que tarde.

Sin nada más, te doy las gracias por llegar hasta aquí, y te deseo todos los éxitos que seas capaz de imaginar y de trabajar para hacerlos posible.

Departamento de Orientación San Alberto Magno