

S E R I E

Materiales de Apoyo



**Hábitos
y Técnicas de Estudio**

Subdirección General
de Programas Experimentales



"SI QUIERES ESTUDIAR..."



AUTORAS

M.^a Luisa Arranz Carrillo de Albornoz
Consuelo Corral Sánchez Regalado
M.^a Paz García García
Mercedes Gómez-Carrillo Carrasco
Gregoria Sanz de la Villa

ILUSTRACION

Arranz



Ministerio de Educación y Ciencia



Ministerio de Educación y Ciencia

Secretaría de Estado de Educación

Dirección General de Renovación Pedagógica

N. I. P. O.: 176-90-011-5

I. S. B. N.: 84-369-1823-1

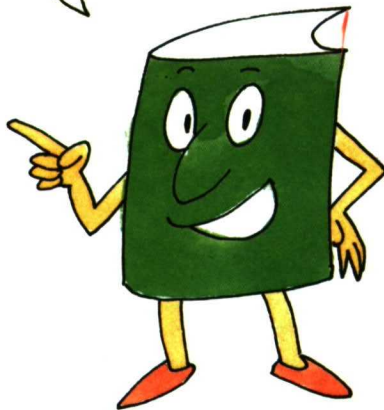
Depósito Legal: M-24707-1990

Imprime: MARIN ALVAREZ HNOS.



INTRODUCCION

CON MENOS ESFUERZO
¡APRENDERÁS MÁS
EN MENOS TIEMPO!



El interés por el estudio, tener mejores resultados y menos dificultades depende de ti.

Nunca sabrás de lo que eres capaz si no lo intentas.

Este cuaderno puede darte ideas. Si quieres que te sirvan,

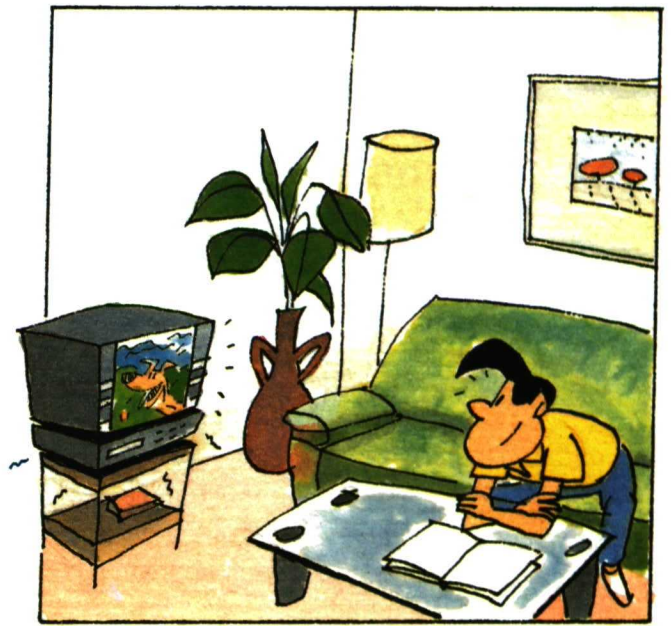
¡ponlas en práctica!



PERO...
¿DÓNDE?



?



Ventilada

Con una mesa

(con espacio suficiente para el material)

y una silla

donde puedas sentarte bien.

Con una temperatura suave

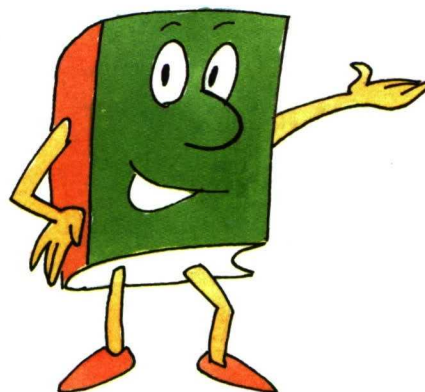
SILENCIOSA

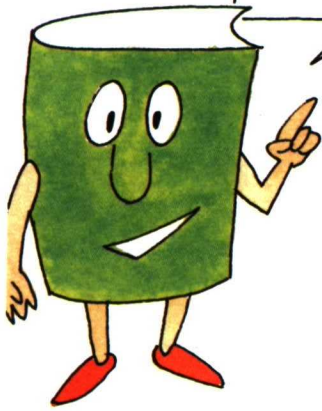
alejada de ruidos (televisión, radio, gritos...).

Con luz

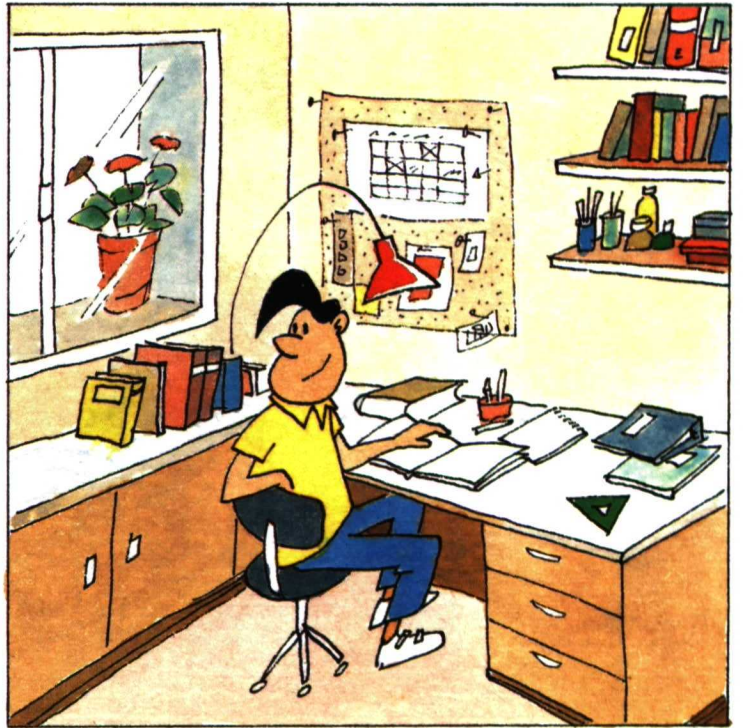
natural siempre que puedas. Si es artificial, mejor dos focos: una luz indirecta (ambiental) y otra directa (preferiblemente azul). Sitúate de forma que la luz entre por el lado opuesto a la mano con la que escribes.

ELIGE UNA HABITACION
AGRADABLE
PARA TI





Y SIEMPRE
LA MISMA





Y...
¿CUÁNDO?

BUSCA UN MOMENTO EN QUE ESTES:



- Sin hambre ni en plena digestión.



- Con la cabeza despejada.

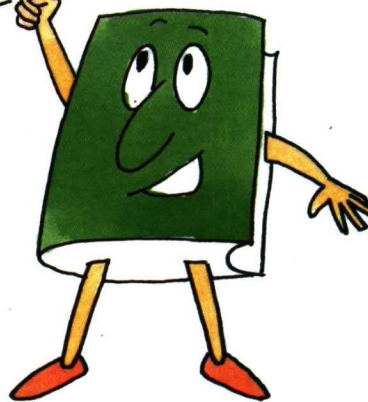


- Sin agobios ni preocupaciones.

PLANIFICA
TU TIEMPO



ESTUDIA SIEMPRE
A LA MISMA
HORA





1

CONFECCIONA UN HORARIO

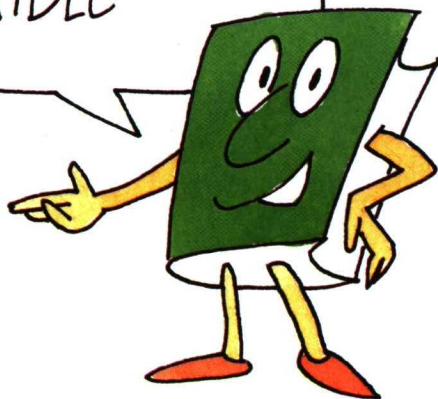


- Fija a qué hora vas a empezar a estudiar.
- Decide cuántas horas vas a estudiar todos los días (1 h., 1 1/2 h., 2 h...).
- Estudia todos los días el mismo número de horas.
- Dedica un tiempo a cada asignatura, teniendo en cuenta su importancia y dificultad.
- Organiza cada día tu sesión de estudio y no te olvides de los descansos entre tarea y tarea (menos tiempo si son fáciles —5 a 10 min.— y más si son difíciles —10 a 15 min.—).



- Cámbialo si no te sirve o no puedes cumplirlo (evaluación).
- Haz un gráfico semanal.

UN BUEN HORARIO
ES PERSONAL, REALISTA
Y FLEXIBLE



A VER
QUE ME TOCA
HOY...



2 ORGANIZA EL MATERIAL

■ Libros de texto.

■ Libros de consulta
(diccionarios,
enciclopedias,
atlas, etc.).

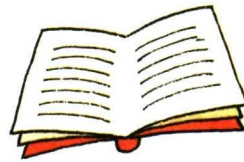
■ Cuadernos
(apuntes),
notas
tomadas
en clase.



3 UTILIZA UN METODO

Pasos

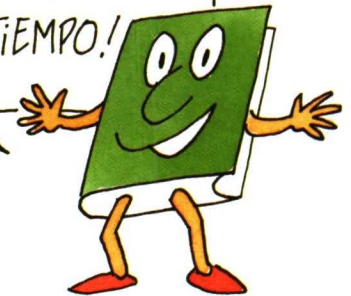
- 1 Recoge toda la información que necesites.
- 2 Analiza los datos ordenadamente.
- 3 Exprésalos de forma oral, escrita, plástica, etc...
- 4 Memorízalos.



Técnicas

- 1 LECTURA
- 2 SUBRAYADO
- 3 ESQUEMAS-RESUMEN
- 4 MEMORIZACION

¡CON MENOS ESFUERZO
APRENDERÁS MÁS
EN MENOS TIEMPO!





Técnicas de Estudio

LECTURA

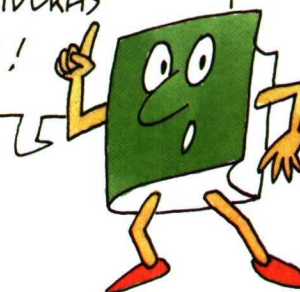


Detente en las ideas, no en las palabras.

- **No** vuelvas atrás mientras estás leyendo.
- **No** muevas los labios ni la cabeza.
- **No** señales con el dedo.



¡ GANARÁS TIEMPO Y
COMPRENDERÁS
MEJOR !



Pasos

- Toma un primer contacto con el tema mediante una lectura rápida para saber de qué trata (visión global). Te ayudará a comprender el tema y la explicación del profesor.
- Lee atentamente todo el texto (incluidos los gráficos, ilustraciones, etc.) para entender lo que dice (utiliza el diccionario si no entiendes alguna palabra). Captarás las partes de que consta y sabrás relacionarlas entre sí y con lo que ya sabías.

SUBRAYADO



¿Qué es?

Señalar por debajo con una línea las ideas principales (y complementarias) de cada párrafo de un texto. Todo lo subrayado tiene que tener sentido por sí mismo.

¿Cómo hacerlo?

- Lee el primer párrafo detenidamente.
- Localiza la idea o ideas principales; después, los detalles significativos, y, por último, los nombres técnicos, datos y fechas importantes.
- Subráyalo.
- Repite el mismo proceso con cada uno de los párrafos.



¿Qué es?

Expresar las ideas fundamentales de un texto de forma que, con un solo golpe de vista, se pueda captar su estructura global.

Un **buen esquema** debe tener:

- Todas las ideas ordenadas.
- Un lenguaje preciso con palabras-clave y predominio del espacio blanco para posibles anotaciones posteriores.
- Las ideas de igual importancia han de corresponderse verticalmente y llevar el mismo tipo de signo.

¿Cómo hacerlo?

- Escribe el **título** (idea general del tema).
- Localiza las **ideas principales** del texto, siguiendo el subrayado.
- Anótalas, mediante **palabras-clave**, siguiendo la estructura lógica del texto.
- Añade los detalles que consideres necesarios.

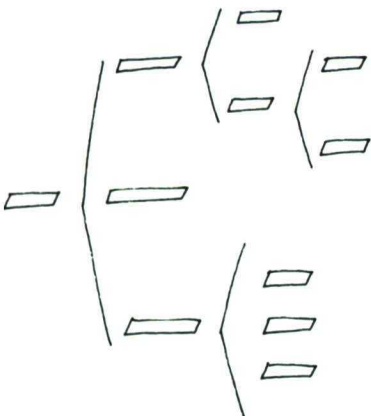


Técnicas de Estudio

Para la ordenación puedes utilizar: números, letras, ambos u otro tipo de signos (*, >,).

Tipos

TÍTULO



TÍTULO

1. []
 - 1.1 []
 - 1.2 []
 - 1.2.1 []
 - 1.2.2 []
2. []
3. []
 - 3.1 []
 - 3.2 []
 - 3.3 []

PUEDES INVENTARTE OTRO TIPO DE ESQUEMAS



RESUMEN



¿Qué es?

Exponer con brevedad y precisión lo esencial de un texto, recogiendo **todas** las ideas importantes para asegurar una información perfecta. Ha de estar redactado de forma personal, ya que no es una colección o enumeración de ideas.

Un **buen resumen** debe:

- Ser **breve**, recogiendo todas las ideas fundamentales y datos importantes (aproximadamente la cuarta parte del texto).
- Redactarse de forma horizontal. El medio de enlace es el punto y seguido, y no se deben usar guiones ni asteriscos.

- Relacionar todas las ideas, integrándolas en un conjunto que les dé unidad y sentido.

¿Cómo hacerlo?

- Explicáte a ti mismo, en voz alta, el contenido del texto (las opiniones del autor).
- Redáctalo teniendo en cuenta las características de un buen resumen.
- Léelo, por si tienes algún error.

MEMORIZACION



Técnicas de Estudio

¿Qué es?

Retener mentalmente las ideas y los datos que se necesitan recordar.

Pasos

- Aprende los contenidos, relacionándolos entre sí y con lo que ya sabes para poder **fijarlos** (pon atención y evitarás errores).
- Repásalos cada cierto tiempo (al terminar el tema, al final de la semana, antes de un examen, etc.) para poder **retenerlos**.

- Asócialos de forma lógica e ingeniosa para poder **recordarlos**.

NO INTENTES
MEMORIZAR
LO QUE NO
COMPRENDES



ADEMÁS...

Además de las técnicas anteriores hay otras que también son interesantes para el estudio:

Técnicas de:

- Escuchar
- Tomar notas (apuntes)
- Observación
- Elaboración de fichas
- Concentración y relajación
- Memorización
- Lectura comprensiva
- Velocidad lectora
- Preparación y realización de exámenes
- Presentación de trabajos, expresión oral

Consulta a tu profesor, padres, equipos de apoyo a la escuela, libros...

4 AHORA... EVALUA

“¿Has conseguido los objetivos?” Si no es así, busca dónde está el error. **Revisa** todo lo que has hecho.

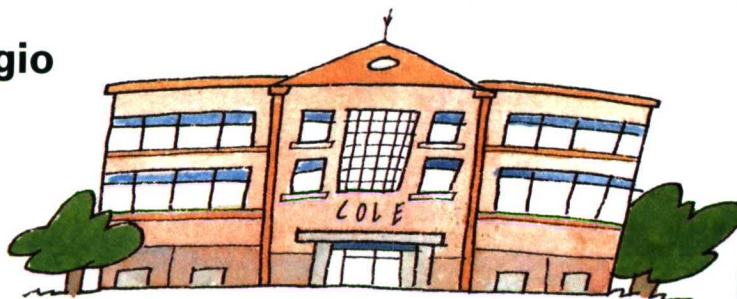
- Los **objetivos**, ¿son realistas?
- El **método**, ¿has seguido los pasos?, ¿es eficaz?
- Las **técnicas**, ¿las has utilizado bien?
- La **habitación**, ¿ha sido adecuada?
- El **horario**, ¿lo has cumplido?, ¿ha sido realista?, ¿has estudiado todos los días un rato?
- El **material**, ¿ha sido suficiente?



ORIENTACIONES

En el colegio

- Atiende en clase.
- Pregunta tus dudas.
- Expresa tus ideas.



El **deporte** favorece el desarrollo físico e intelectual. ¡Practícalo!

El **descanso** y la **relajación** controlada ayudan a mantener la atención.



En casa

- Respetar las horas de sueño.
- No abusar de la televisión, seleccionar los programas.
- Pide a tus padres que te ayuden a conseguir un ambiente adecuado (enséñales el folleto).





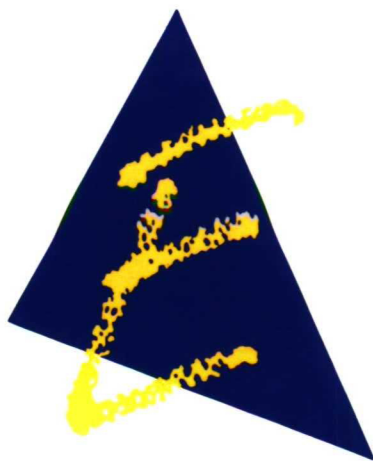
SI NO TE DESANIMAS
ANTE LAS DIFICULTADES
¡ LOGRARÁS SUPERARLAS!





- Si eres **constante** y sigues las indicaciones anteriores conseguirás un **buen hábito de estudio**, útil y eficaz para obtener mejores resultados e interés por el estudio.





Ministerio de Educación y Ciencia