

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

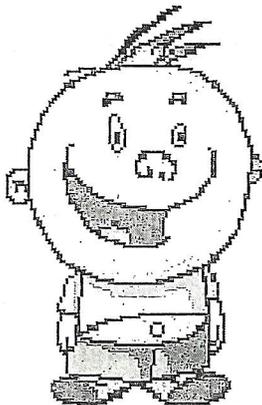
## ¿CÓMO PLANIFICAR EL ESTUDIO?

- El estudio, como cualquier trabajo, deberá planificarse convenientemente para que sea eficaz.
- Con una buena planificación se aprende mejor y en menos tiempo.



### CONSEJOS BREVIOS

- 1- Fijar unos objetivos concretos a corto y largo plazo, de acuerdo con las exigencias de cada asignatura.
- 2- Confeccionar un horario diario y semanal, lo más racionalmente posible, teniendo en cuenta tus características personales.
- 3- Revisar periódicamente el horario introduciendo las correcciones pertinentes.
- 4- Ser constante y no desanimarse, si en los primeros días no se consigue cumplir totalmente el horario.
- 5- Estudiar todos los días el mismo tiempo y a la misma hora, a ser posible.
- 6- Buscar las horas de estudio donde tu rendimiento sea más alto.
- 7- No traspasar ni madrugar excesivamente.
- 8- Prever el orden de estudio de cada asignatura de acuerdo con tu curva de trabajo (más adelante se explicará este apartado).
- 9- Distribuir el tiempo de estudio para cada asignatura de acuerdo con su grado de dificultad y exigencia.
- 10- Estudiar en varios períodos seguidos. Tiempo de cada período: de 30 a 60 minutos.
- 11- Intercalar descansos en cada período:
  - Después del primer período : 5 minutos
  - Después del segundo y siguientes: De 10 a 15 minutos.
- 12- Concretar qué hay que estudiar en cada período.

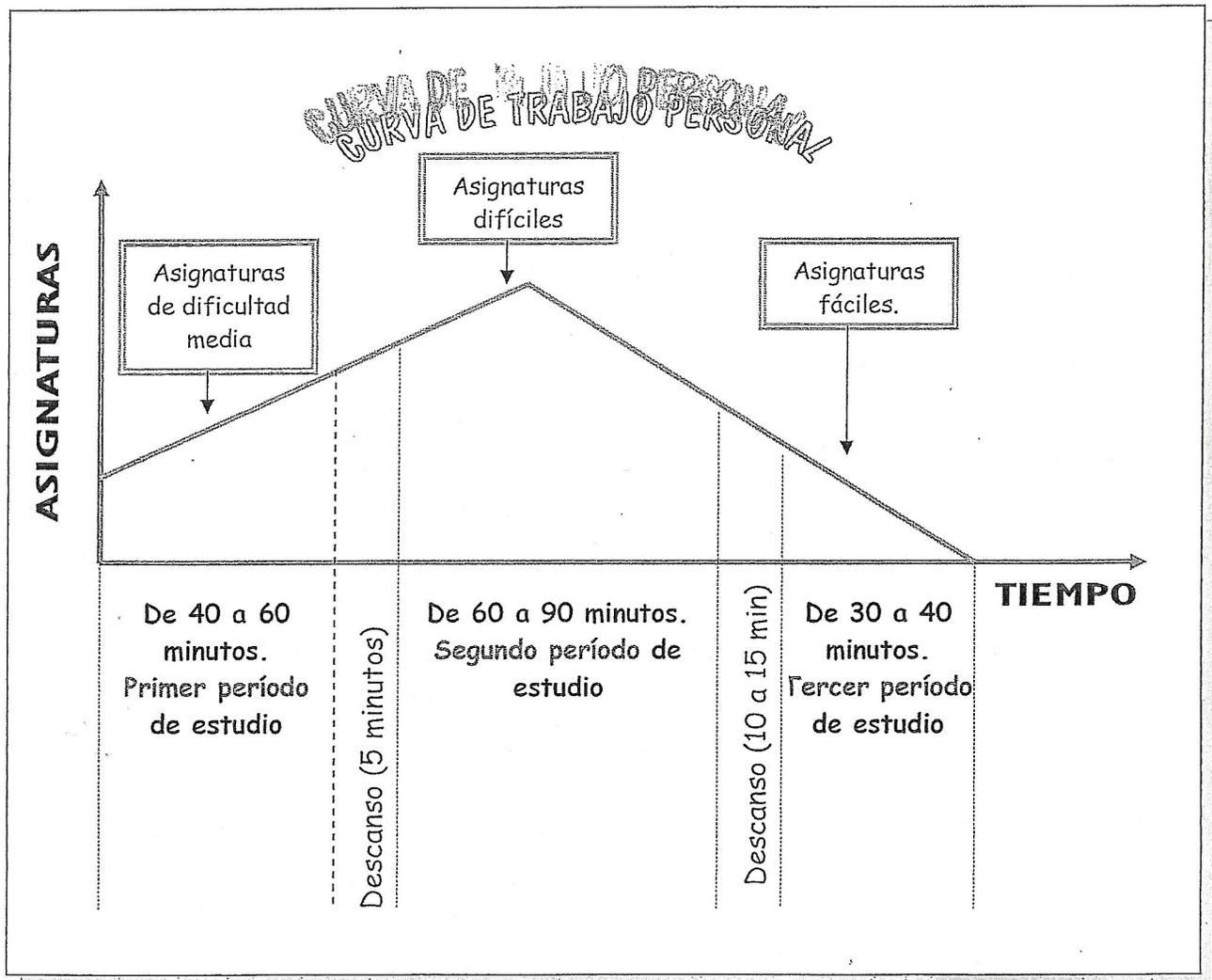


# PLANIFICACIÓN DEL ORDEN EN QUE DEBERÁS ESTUDIAR LAS ASIGNATURAS.

Esta planificación, como ya se ha dicho, deberás basarla en tu curva particular de trabajo.

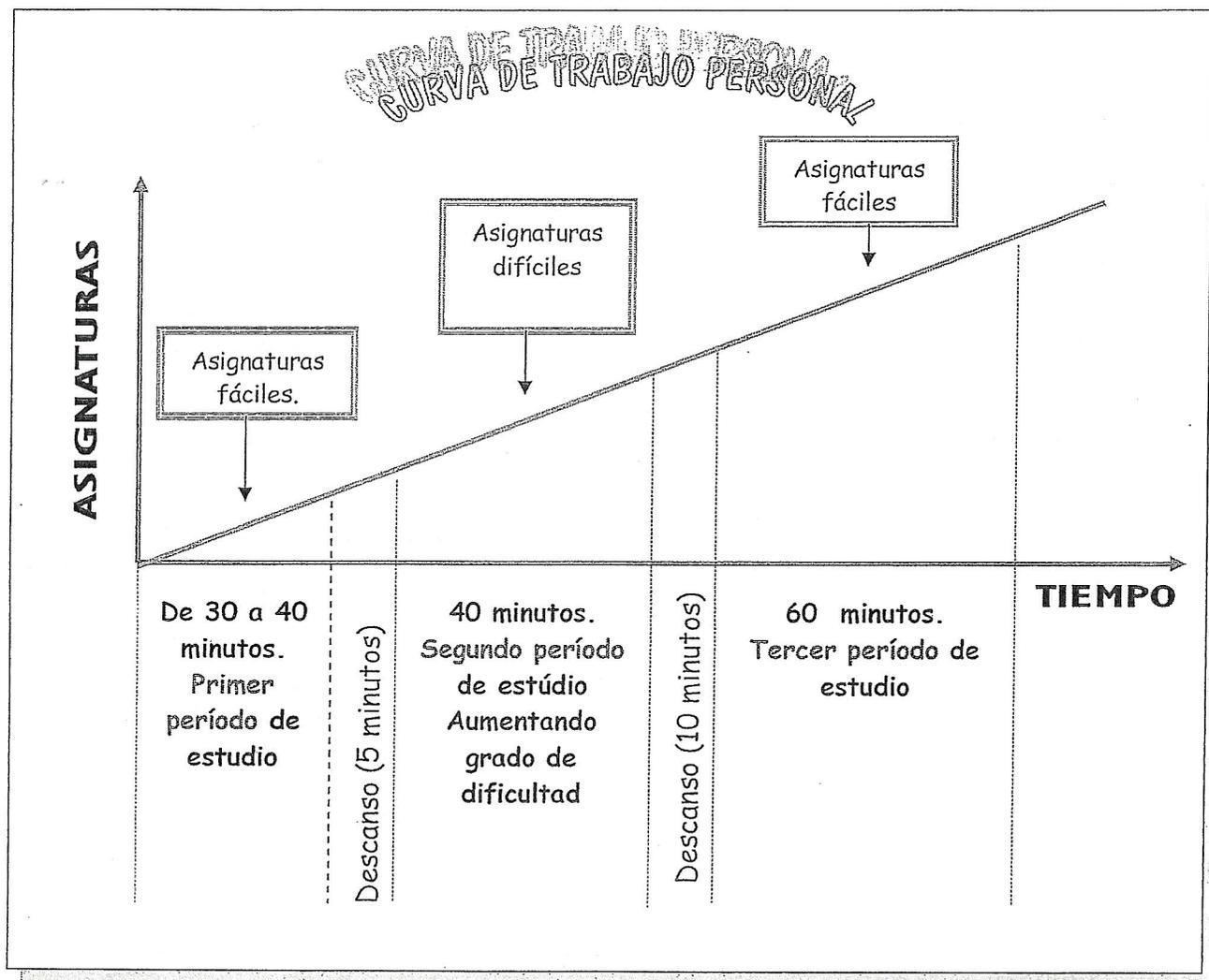
Vamos a estudiar los tres casos más característicos.

- Si se necesita un PERÍODO BREVE DE CALENTAMIENTO, te sugerimos el plan siguiente:

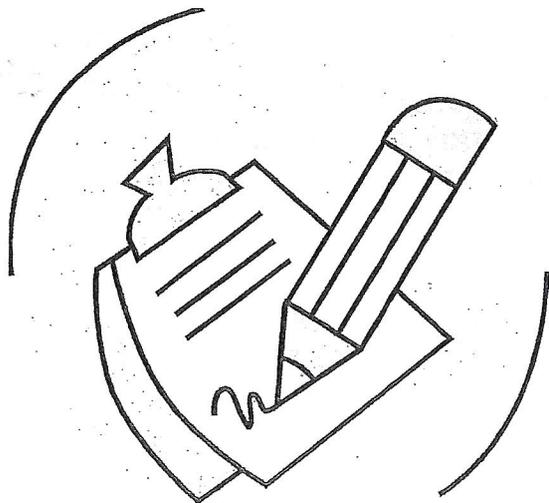


CURVA DE TRABAJO PERSONAL: Nivel de rendimiento-tiempo

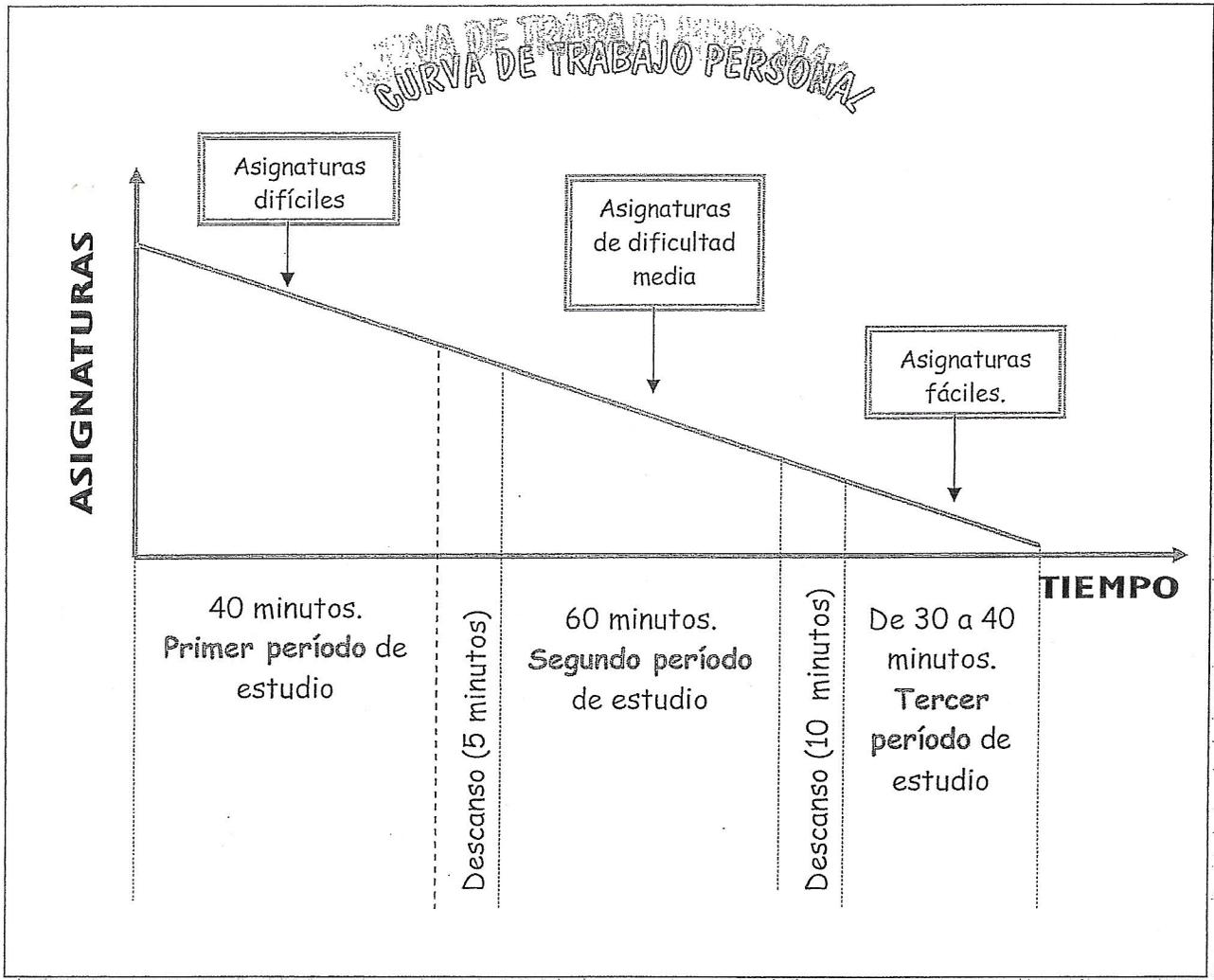
- Si por el contrario, necesitas un PERÍODO LARGO DE CALENTAMIENTO, te aconsejamos que sigas este otro PARA PERSONAS CON ALGO DE HÁBITO Y CIERTAS DIFICULTADES DE CONCENTRACIÓN INICIAL:



CURVA DE TRABAJO PERSONAL: Nivel de rendimiento-tiempo

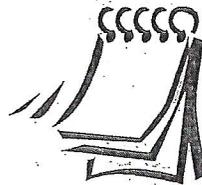


Si eres de los que nada más sentarte en la silla ya estás rindiendo al máximo y NO NECESITAS UN PERÍODO DE CALENTAMIENTO (esto es difícil que se dé en personas con una buena concentración), te recomendamos que sigas este otro:



CURVA DE TRABAJO PERSONAL: Nivel de rendimiento-tiempo

La curva del rendimiento intelectual sigue un patrón similar a la del rendimiento físico. Es necesario un primer periodo de "calentamiento", otro de esfuerzo propiamente dicho y asignaturas fáciles, como "estiramientos mentales", al terminar la sesión.



# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR MATERIAS DIFÍCILES, DE DIFICULTAD MEDIA Y FÁCILES?

Esto no puede saberlo nadie más que tú, pues para unos son difíciles las matemáticas, para otros en cambio la lengua.

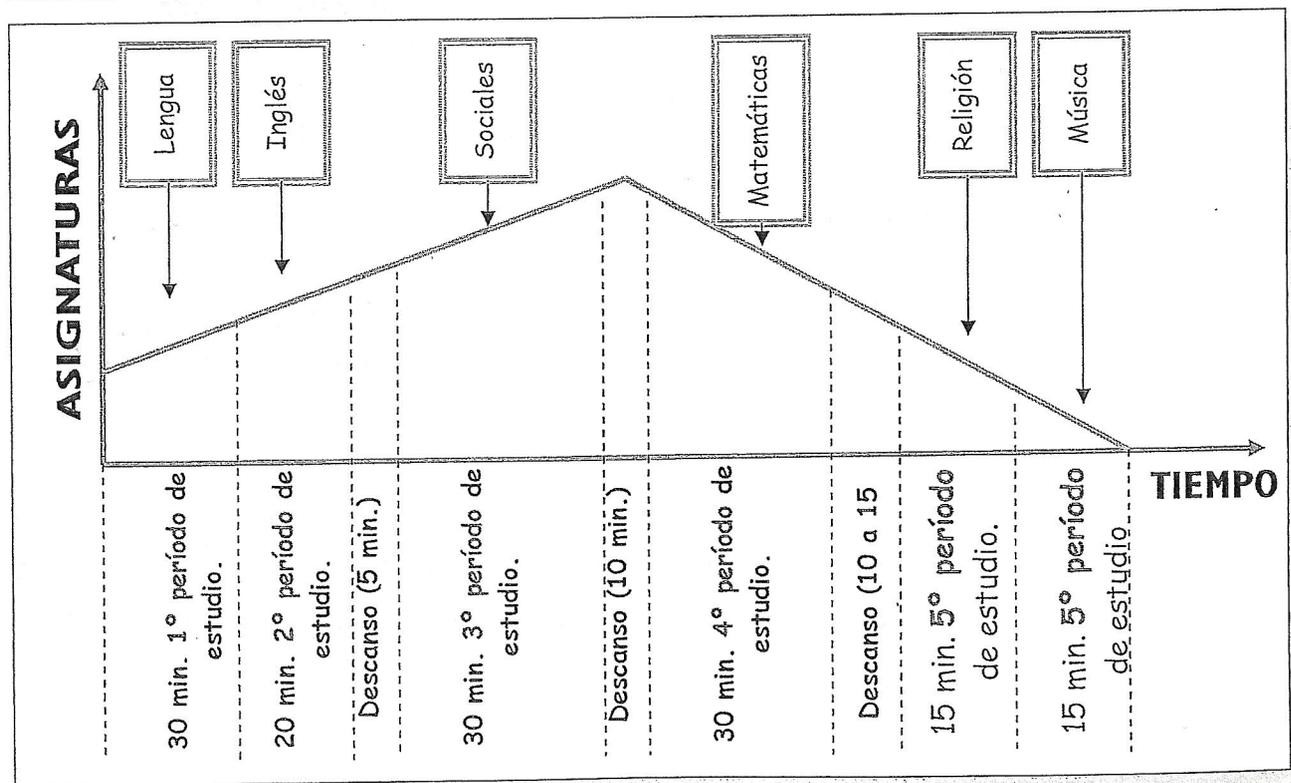
Veamos un EJEMPLO. Enrique ha hecho la siguiente clasificación:

| A S I G N A T U R A S   |   |   |
|---|---|---|
| DIFÍCILES   | DIFICULTAD MEDIA  | FÁCILES   |
| <input type="checkbox"/> Sociales<br><input type="checkbox"/> Naturales<br><input type="checkbox"/> Matemáticas | <input type="checkbox"/> Lengua Española<br><input type="checkbox"/> Inglés<br><input type="checkbox"/> Francés/Conocimiento de las matemáticas | <input type="checkbox"/> Música<br><input type="checkbox"/> Religión<br><input type="checkbox"/> Educación Física<br><input type="checkbox"/> Educación para la ciudadanía. |

Hoy tiene que estudiar en casa las siguientes asignaturas:

Religión Inglés Lengua  
Sociales Matemáticas Música

Enrique es de los que necesitan un PERÍODO BREVE DE CALENTAMIENTO. Su planificación podría ser la siguiente:



# ¿CÓMO CONFECCIONAR TU HORARIO?

Podrás tener tiempo para todo si verdaderamente quieres y repartes tu tiempo convenientemente.

HORARIO SEMANAL

LUNES: Estoy agotado  
 MARTES: sigo cansado  
 MIÉRCOLES: Estudió un poco  
 JUEVES: Para descansar  
 VIERNES: y para un día que queda  
 ¿quién se pone a estudiar?

☼ Reparto de horas diarias en las distintas actividades:

De un modo orientativo te aconsejamos el siguiente reparto:

| ACTIVIDADES   | HORAS  |        |
|---|--------|--------|
|   | Mínimo | Máximo |
| <input type="checkbox"/> Dormir.....                              | 8      | 10     |
| <input type="checkbox"/> Comer.....                               | 3      | 3      |
| <input type="checkbox"/> Actividades recreativas y deportivas.... | 2      | 5      |
| <input type="checkbox"/> Clases.....                              | 6      | 8      |
| <input type="checkbox"/> Desplazamientos.....                     | 1      | 2      |
| <input type="checkbox"/> Estudio personal.....                    | 2      | 3      |
| <input type="checkbox"/> Imprevistos.....                         | 2      | 2      |
| TOTAL   | 24 h.  | 33 h.  |

El tiempo máximo supera las 24 horas, por lo que tendrás que hacer ajustes en los tiempos de las actividades recreativas e imprevistos con los del estudio personal, con un mínimo para este último de dos horas y media diarias (según las necesidades de cada alumno).

## ☉ ¿Cómo empleas el tiempo?

Señala en este cuadro el número de horas que dedicas a cada actividad actualmente:

| ACTIVIDAD<br>DÍAS | Dormir,<br>Comer y<br>desplazamientos | Actividades<br>recreativas<br>y deportivas | Clases | Estudio<br>personal | Imprevistos | TOTAL<br>HORAS |
|-------------------|---------------------------------------|--|--------|---------------------|-------------|----------------|
| LUNES             |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| MARTES            |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| MIÉRCOLES         |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| JUEVES            |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| VIERNES           |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| SÁBADO            |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| DOMINGO           |                                       |  |        |                     |             | 24             |

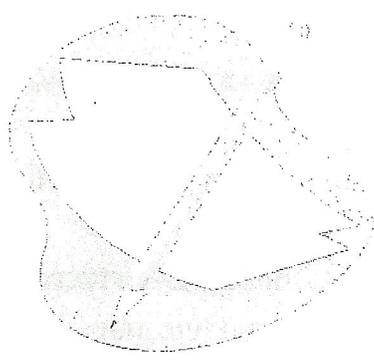
- Una vez hecho esto, analiza los tiempos dedicados al estudio.
- Trata de aumentar el tiempo de estudio sin desequilibrar considerablemente el resto de las actividades.
- Indica ahora en el cuadro de la página siguiente lo que piensas hacer en adelante.
- Recuerda todos los consejos previos que se te dieron al principio del presente capítulo.
- Reserva medio día del sábado y medio del domingo para tu distracción.

Completa ahora la siguiente tabla aumentando las horas de estudio con respecto al cuadro anterior. Así tendrás un plan alternativo para los días en los que tienes que poner más trabajo del habitual.

| ACTIVIDAD<br>DÍAS | Dormir,<br>Comer y<br>desplazamientos | Actividades<br>recreativas<br>y deportivas | Clases | Estudio<br>personal | Imprevistos | TOTAL<br>HORAS |
|-------------------|---------------------------------------|--|--------|---------------------|-------------|----------------|
| LUNES             |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| MARTES            |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| MIÉRCOLES         |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| JUEVES            |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| VIERNES           |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| SÁBADO            |                                       |  |        |                     |             | 24             |
| DOMINGO           |                                       |  |        |                     |             | 24             |

**ii CONTRÓLATE TODOS LOS DÍAS!!**

- Todos los días deberás hacer una relación de todas las actividades que tienes que realizar y aquellas asignaturas que tienes que estudiar para llevarlas al día.
- Mediante el siguiente caso práctico, te proponemos un cuadro que te facilite el control de tu tarea a lo largo de, por ejemplo, una tarde de trabajo:
  - Supongamos que eres de los que necesita un período breve de calentamiento y tienes que realizar las siguientes actividades:
    - Ejercicios de Matemáticas.
    - Continuar con el resumen de Sociales y estudiarlo.
    - Completar una ficha de trabajo de Música y estudiarla.
    - Ejercicios de Lengua y repasar lo explicado en clase.
    - Ejercicios de Inglés y estudiar el vocabulario.
    - Ejercicios de Religión.



| PLAN DE ESTUDIO DIARIO |   |                     |           |
|------------------------|---|---------------------|-----------|
| ORDEN                  | ¿QUÉ TENGO QUE HACER?                                 | TIEMPO<br>(minutos) | TERMINADO |
| 1                      | Ejercicios de Lengua y repasar lo explicado en clase. | 20                  |           |
| 2                      | Ejercicios de Inglés y estudiar el vocabulario.       | 30                  |           |
| 3                      | Ejercicios de Matemáticas.                            | 25                  |           |
| 4                      | Continuar con el resumen de Sociales y estudiarlo.    | 30                  |           |
| 5                      | Completar ficha de trabajo de Música y estudiarla.    | 20                  |           |
| 6                      | Ejercicios de Religión.                               | 15                  |           |