

Marzo 16 de 2021

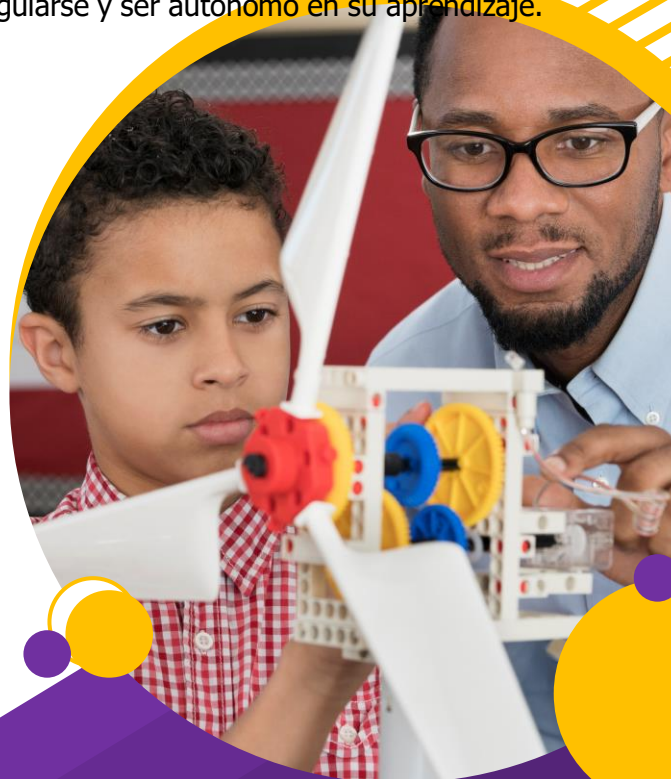
TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (primera parte)

Cuanto más se conozca a sí mismo el estudiante y conozca las distintas técnicas de estudio que tiene a su disposición, más fácil le será seleccionar las más adecuadas a cada situación para crear sus propias estrategias de aprendizaje.

Los pasos que deben seguir son casi siempre los mismos a la hora de estudiar, lo que varía es la elección de la técnica en cada uno de estos pasos. El objetivo final será que el estudiante sepa autorregularse y ser autónomo en su aprendizaje.

1. MOTIVACIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN

Es importante que el estudiante sea capaz de motivarse, esto no sólo depende de que le agraden previamente las asignaturas y los profesores o profesoras, sino que depende de cada uno. La última responsabilidad del estudio siempre es del estudiante, por muy complicado que pueda resultar lo que le rodea (alguna materia, las explicaciones del profesorado, etc) Cuanto mejor planifique y se conozca como estudiante mejor se motivara.

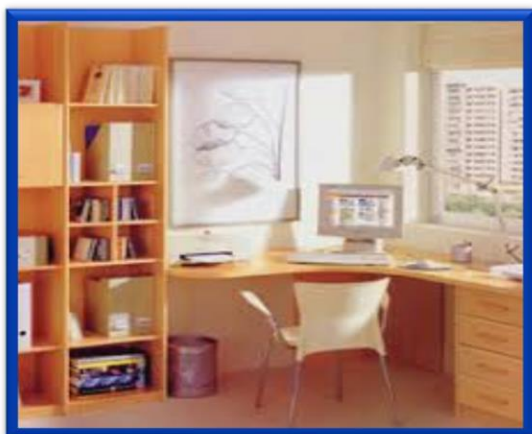




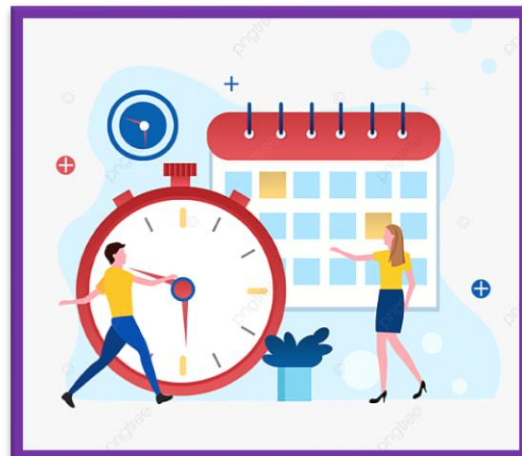
2. LUGAR DE ESTUDIO Y TIEMPO DE ESTUDIO (PLANIFICACIÓN)

Lugar

- Siempre el mismo lugar en lo posible 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.
- Si es posible deben evitarse todo tipo de ruidos audiovisuales: radio, televisión, imágenes que distraigan, conversaciones de otros, etc



Tiempo



- Primero debe plantearse objetivos concretos a largo plazo. Ejemplo: aprobar todas las asignaturas con una media de suficiente, o aprender mucho inglés y matemáticas.
- Pensar qué puede 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).
- Organizar un horario semanal que incluya las actividades previstas y los momentos para descansar y divertirse, sino no es posible estudiar.

3. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Cuando el estudiante pierda la concentración tiene cuatro opciones para aplicar en el siguiente orden:

1. Concentrarse en la tarea animándose a sí mismo o misma a seguir.
2. Cambiar de técnica de estudio intentando que lo que haga sea más activo: de la lectura al subrayado, de un resumen a un mapa conceptual o mental, etc.



3. Cambiar de asignatura a otra.
4. Tomarse unos minutos y proseguir después la tarea (cuando vea que no hay otra solución y haya probado todo lo anterior)



Algunas estrategias para mejorar la concentración:

1. Tiempos cortos → concentración muy alta.
 - Debe llevar a cabo la tarea durante ese tiempo aumentando progresivamente unos minutos cada vez que vuelva a ella, así poco a poco irá aumentando el alcance de su concentración para esa tarea.
 - Practicar buenos hábitos durante cortos periodos de tiempo para, progresivamente, irlos desarrollando durante periodos mayores.
 - Esta estrategia no admite demoras, el tiempo estipulado debe cumplirse con rigor y volver inmediatamente a la tarea.
 - Cuando sienta que disminuye la concentración establecer un objetivo limitado, concreto: una página más, dos ejercicios más, etc.

- La ventaja de esta estrategia es que es una tarea que se debe cumplir en vez de un tiempo que ha de transcurrir y eso es más fácil de controlar.
- Las caídas de concentración suelen producirse cuando no se está haciendo algo que no es lo suficientemente activo o comprometedor así que debe aumentar el nivel de actividad cuando el estudiante sienta que se desconcentra.
- Cuidado con el síndrome de los ojos cristalinos (leer sin saber lo que se lee y no darse ni cuenta hasta que pasan varias hojas)
- Es muy importante que esté alerta con respecto a sí mismo y detectar cuanto antes los bajones de atención para decirse a sí mismo o misma que regrese a la tarea.
- Actividades que le pueden ayudar a aumentar la 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, imaginarse enseñando a otra persona, hacer diagramas de relaciones entre partes del texto, hacer mapas mentales, conceptuales, etc

