

LAS MEJORES TÉCNICAS

Si eres de los que piensan que el estudio se te resiste, que te ha dado la espalda o que, simplemente, ha desaparecido de tu vida... ¡Felicidades! Hoy descubrirás que todos podemos ser buenos estudiantes si encontramos las técnicas adecuadas.

#Desafío #ArtículoDeBlog

ANTES DE LA LECTURA

1.  Cuando quieres saber información sobre algo, ¿qué tipo de fuentes consultas en Internet? ¿Dónde buscas?

.....

.....

2.  El artículo de blog que vas a leer se titula *Las 10 mejores técnicas de estudio*. Según esta información, marca las características que tendrá.

- Habla sobre un tema de interés general particular
- Se dirige a un público especializado en la materia sin amplios conocimientos del tema
- Predomina la narración exposición
- Contiene enlaces y fotos ilustrativas varios capítulos
- Su objetivo es describir y presentar un tema contar una historia

DINÁMICA: LLUVIA DE IDEAS

¿Qué problemas sueles encontrar a la hora de estudiar? Elabora una lista de las dificultades y, después, las posibles soluciones a cada obstáculo.

Problemas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soluciones

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DURANTE LA LECTURA

3.  ¿Cuál es la «otra estrategia organizativa»?

.....

.....

.....

.....





Las 10 mejores técnicas de estudio

Estudiar no es fácil. Es cierto que algunas personas tienen una mayor habilidad para el estudio, pero no todos aprendemos de la misma manera ni somos talentosos en todas las materias. Por eso, en este artículo te traemos las **10 mejores técnicas de estudio para aprender mejor**, seas el tipo de estudiante que seas. Eso sí, adapta las a tu forma de ser, a tu situación y a tu estilo.

Técnica 1: Orden

Tiene que ver con el lugar en el que estudies y con los materiales. Elige **el mejor lugar posible**: sin distracciones, cómodo, y mejor si puede ser espacioso, luminoso, con una buena silla (no estudies en la cama ni en el sofá). Y **ordena tu material**: tal vez utilices una agenda, subrayadores, hojas sueltas o cuadernos, una superficie para dibujar, un reloj. Sobre todo, encuentra la manera más eficaz de tomar apuntes, repasarlos y estudiarlos.



Tres métodos para tomar notas o apuntes en el estudio

Técnica 2: Planificación del tiempo de estudio

Se trata de otra estrategia organizativa que te ayudará a optimizar el estudio. Consiste en **crear un horario de trabajo diario**. Puede incluir un tiempo de estudio, pausas para desconectar, qué es lo más urgente... Los colores pueden ayudarte a distinguir asignaturas, tareas y descansos. STOP (actividad 3)

Técnica 3: Aprender a pensar

Muchas veces, estudiamos sin pensar (y, después del examen, se nos olvida). Pensar es razonar, analizar, relacionar y elaborar conocimientos. Para lograrlo, puedes intentar plantearte **qué significa lo que lees o escuchas, si conoces o has vivido algo parecido**, el porqué de algunas ideas, sus consecuencias, otros puntos de vista, etc. Y, así, personalizas lo que aprendes.

Técnica 4: Elaborar la información

La forma en la que aprendemos tiene mucho que ver, primero, con el lenguaje oral (como cuando somos pequeños) y, segundo, con lo escrito. Por eso, y aunque a veces parezca una pérdida de tiempo, **tomar buenos apuntes** es una de las mejores técnicas de estudio, y se puede ir perfeccionando.

“Te hará falta «concentración, capacidad de síntesis, agilidad de pensamiento y rapidez al escribir» (VV. AA, 2021).

Por otro lado, la **comprensión lectora será tu mejor aliada**. ¿Cómo puedes trabajarla? Estas son algunas pautas de lectura:

- Lee con **detenimiento** y reformulando lo leído hasta el momento.
- **Subraya** lo más importante y anota ideas al margen.
- Busca y escribe **palabras clave** de cada párrafo.
- Formula las **dudas** para preguntarlas después y resolverlas.
- **Memoriza las ideas principales** conforme las vas leyendo.

Técnica 5: Síntesis

Esta técnica de estudio requiere muchas de las habilidades de elaboración de la información. Una vez que has leído un texto, lo siguiente es sintetizar y **organizar sus ideas**. Puedes hacerlo en:

- **Esquemas y mapas conceptuales**, en los que las ideas clave de cada párrafo se organizan jerárquicamente y con flechas.
- **Resúmenes**, en los que las ideas principales de cada párrafo están interconectadas.
- Otros, como **líneas de tiempo, tablas o formularios**.

Técnica 6: Expresión oral

Si eres capaz de expresar o **explicar algo en voz alta**, significa que lo has entendido. Y si quieres ir un paso más allá, para interiorizarlo mejor puedes trabajar la voz, la **dicción**, la **fluidez**, el léxico y la estructura de tus ideas.



https://www.tecnicasdeestudio.com/...

Técnica 7: Memorización

Es imprescindible, «no solo para hacer bien los exámenes, sino también para ir adquiriendo una buena base de conocimientos que faciliten el aprendizaje posterior» (*ibid.*). Eso sí, para que no se convierta en repetir como un papagallo, puedes **utilizar reglas mnemotécnicas**, potenciar la curiosidad, entender antes de repetir y utilizar distintas técnicas: leer, escuchar, escribir y hablar. La clave será **construir relaciones de ideas que tengan sentido para ti**, que estén vivas.

Técnica 8: Atención

«La atención es la capacidad de seleccionar la información de nuestro entorno» y afecta a todas las técnicas de estudio de este post. Primero, tendrás que **evitar las distracciones** y, después, intentar que tu imaginación se apunte a la fiesta y te ayude a retener la información.

Técnica 9: Exámenes

Estos consejos te pueden ayudar a afrontar cualquier examen:

1. Confecciona un **horario especial para los días previos**.
2. Estudia en un sitio ordenado, sin ruidos.
3. Intenta responder **simulacros de preguntas**.
4. Busca ejercicios y preguntas similares a las que puedan aparecer en el examen.
5. Duerme como mínimo 8 horas cada día. ¡Es esencial **llegar descansado al examen!**
6. Cuida la **alimentación** y come, si puedes, nueces, aguacate/palta o pescado.
7. Mantén una **actitud positiva y tranquila**.

Técnica 10: Hábitos saludables

Una vida saludable también favorecerá tu capacidad de aprendizaje. El plan perfecto:

- **Alimentación:** desayuna antes de clase, evita las cenas pesadas y sigue una dieta variada.
- **Ejercicio físico:** cansarse y esforzarse físicamente descansa el cerebro y renueva las fuerzas.
- **Leer:** para el desarrollo **cognitivo**, personal y social, para ser más culto y encontrar plan para el tiempo libre.

¿Qué técnica de estudio crees que te ayudará más? Seguro que conoces otras similares. Pero recuerda: lo importante es **personalizar tus hábitos de estudio y encontrar tu mejor forma de aprender**.

Fuente: Basado en VV.AA. (2021). *Querer, poder y saber estudiar. Aprende las claves con Aula2.*






Glosario

Detenimiento: minuciosamente, con mucho detalle.
Dicción: manera de pronunciar las palabras.
Cognitivo: referido al conocimiento.

DESPUÉS DE LA LECTURA

4.  **Selecciona los tres verbos con un significado similar a la palabra *formular* en esta frase: «Formula las dudas para preguntarlas después y resolverlas».**

- Exponer. Expresar.
 Pensar. Escribir.
 Preguntar.

5.  **¿Qué frase resume mejor el mensaje del texto? Marca la respuesta correcta.**

- a) Hay técnicas de estudio que funcionan para todos los estudiantes.
 b) Lo importante de las técnicas de estudio es personalizarlas.
 c) Cada estudiante debe buscar su mejor manera de aprender.
 d) Todos aprendemos de la misma manera y hay que adaptarse.

6.  **Señala V (verdadero) o F (falso), según las ideas del artículo.**

Tomar apuntes en clase es fundamental para poder estudiar bien después.	V	F
El artículo presenta las diez técnicas de estudio más utilizadas.	V	F
Los resúmenes o los mapas conceptuales son técnicas para mejorar la expresión oral.	V	F
Para afrontar los exámenes, lo más importante es organizar muy bien el estudio del día anterior.	V	F

CLAVES | Un blog es una **página web en la que se publican regularmente artículos cortos** con contenido actualizado sobre temas específicos. Estos artículos se conocen en inglés como *post*, y en español, como entradas o publicaciones. Suelen estar acompañados de **fotografías, videos y otros enlaces** que ilustran con mayor profundidad el tema tratado.

7.  **Responde estas preguntas sobre el texto:**

- ¿Por qué se propone comer nueces, aguacate/palta y pescado?

.....

.....

- ¿Por qué se recomienda tener un reloj en la zona de estudio?

.....

.....

8. ¿Qué técnica o técnicas de estudio del artículo le recomendarías a un compañero que suele estar cansado en clase, no presta mucha atención y se olvida de las tareas y exámenes? Explica cómo crees que lo ayudaría.

.....

.....

.....

9. Marca en cada caso la característica que mejor se ajusta a este artículo de blog.

El texto está dirigido a:

- todos los públicos
- estudiantes
- profesores

El lenguaje es:

- técnico y coloquial
- técnico y formal
- únicamente coloquial

La estructura del artículo es:

- introducción-desarrollo-conclusión
- presentación y desarrollo
- enumeración y conclusión

10. **Pensamiento crítico.** ¿Crees que se puede estudiar mejor o perfeccionar el aprendizaje con unas técnicas? ¿O que todo depende de la personalidad y de las capacidades naturales de cada persona?

.....

.....

.....

CLAVES | Los artículos de blog suelen seguir esta estructura:

1. **Título atractivo** que presenta el tema.
2. **Introducción**, que intenta despertar el interés del público y describe en pocas palabras el enfoque del artículo.
3. **Desarrollo** y exposición del tema.
4. **Cierre o breve conclusión**, que suele apelar al lector o incluso menciona temas relacionados con el del artículo.

AUTOEVALUACIÓN

Autoevalúa tu comprensión rellenando la tabla con una X. Si después el docente corrige las actividades, vuelve sobre la tabla y revisa tus respuestas, esta vez con un círculo. ¿Te fue mejor o peor de lo que pensabas?

1: Totalmente en desacuerdo 5: Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
Identifiqué las características del artículo a partir del título.	<input type="checkbox"/>				
Señalé posibles términos con un significado similar a <i>formular</i> .	<input type="checkbox"/>				
Seleccioné la idea principal del texto.	<input type="checkbox"/>				
Encontré información implícita en el texto.	<input type="checkbox"/>				
Apliqué las técnicas de estudio para un caso concreto.	<input type="checkbox"/>				

¿En qué estrategias tuviste una menor puntuación? Repásalas en la página 8, lee las pistas e intenta mejorarlas.

DESAFÍO

¡Tú también puedes escribir un artículo de blog! Elige las cinco técnicas de estudio que te funcionen mejor. Pueden ser las leídas u otras que utilices tú. Y escribe un breve artículo siguiendo las pautas de las Claves.

