



## **TÉCNICAS DE ESTUDIO**

Hay una serie de técnicas que ayudan a mejorar y a optimizar el estudio; no son infalibles, ni tampoco imprescindibles para todos. Cada persona deberá, en todo caso, primeramente conocerlas, y, después, elegir aquellas que mejor se adapten a su forma de aprender y retener los contenidos. Lo importante es que aquellas que empleemos a la hora de estudiar nos sean útiles y que nos sirvan para aprender mejor.

A continuación se mencionan algunas técnicas que pueden asegurar un buen estudio:

### **A) ORGANIZACIÓN DE HORARIOS**

El horario de estudio lo debemos tomar como algo personal, de manera que sea uno mismo el que organice su propio horario. En primer lugar, debemos considerar el tiempo del que disponemos libre de otras actividades programadas (clases, cursos, actividades lúdicas, actividades deportivas...) y de las indispensables como comer, dormir y descansar. Los factores a tener en cuenta para una buena planificación del horario son:

Mínimo tiempo requerido para una sesión de estudio: organizar sesiones de entre 45 minutos y 90 minutos máximo, en función de la materia. Tras haber desarrollado la sesión, es mejor realizar un pequeño descanso acorde al tiempo dedicado (descansos de 10 minutos aproximadamente).



# Centro Psicológico Gran Vía

Qué hay que estudiar: en función de la materia y de la urgencia de su estudio según el momento del curso que sea, necesitaremos más o menos tiempo para cada asignatura.

Cuándo hay que estudiar: esta consideración nos la podemos plantear en base a dos factores: cuándo tenemos la clase de esa asignatura y las ganas o nuestro estado de ánimo para afrontar el estudio de dicha información.

Por último, tener en cuenta que un horario no es rígido; debe ser revisado frecuentemente y siempre dejar margen por si ocurren posibles imprevistos.

## B) TOMA DE APUNTES

Los apuntes constituyen una parte vital en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Obligan a practicar tanto la **expresión** como la **comprensión**. Tomar apuntes es bueno desde dos puntos de vista: *te mantiene activo mientras aprendes*, lo cual favorece la concentración y, a su vez,  *tienes un recordatorio escrito de lo escuchado, que puedes revisar*.

Muchas veces la dificultad radica en distinguir qué es lo verdaderamente importante. Para poder distinguirlo más fácilmente, podemos recurrir a dos métodos: prepararse para la lección y detectar las claves del emisor.

### *Mecánica de los apuntes*

Los apuntes conviene elaborarlos con letra clara y escribir las ideas completas para que al repasar o estudiar dichos apuntes, sepamos correctamente lo que queríamos decir. Se puede emplear otro color diferente del habitual para resaltar algún dato que sea importante o para reflejar títulos y subtítulos. La calidad de la escritura o la adquisición de información pueden resentirse por la velocidad de la exposición.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

Para que no ocurra esto, podemos recurrir a abreviaturas para representar palabras de uso frecuente. Es conveniente utilizar flechas, señales, diagramas..., todo aquello que facilite la comprensión.

Respecto a la organización de la página, para recordar cuándo escribimos los apuntes y de dónde los tomamos, es recomendable identificar cada página con la fecha y el nombre del tema. Numerar las páginas nos ayuda a mantener un orden en la toma de notas. Si empezamos cada tema en un folio nuevo, se puede añadir información adicional al final de cada lección. Hacer todo lo posible para que los apuntes sean agradables de leer; no saturar las páginas de notas. Los clasificadores de anillas pueden ser un material muy práctico para guardar los apuntes ya que permite posteriormente intercalar hojas adicionales con información complementaria y tener la información ordenada.

## C) LECTURA EXPLORATORIA ↔ LECTURA ATENTA

Para dominar un contenido, para comprenderlo, en resumen, para estudiar, se debe hacer una doble lectura: lectura exploratoria y lectura comprensiva.

LECTURA EXPLORATORIA: Este tipo de lectura constituye una revisión rápida del texto que proporciona el esquema general de los datos presentados. Se trata de un primer paso que nos prepara para el estudio en profundidad. Para llevar a cabo este tipo de lectura, conviene fijarse en títulos, subtítulos, estructura del texto, fechas y nombres propios, las ideas principales y esquemas o imágenes (en caso de aparecer).

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

LECTURA ATENTA: se trata de una lectura reposada cuya finalidad es la comprensión del texto. Para realizarla, conviene seguir el método EPLRR:

- E= Examinar;
- P=Preguntar;
- L=Lectura en profundidad;
- R=Recordar;
- R=Repasar.

## D) RESUMEN

Un resumen escrito es un texto que transmite la información de otro texto de manera abreviada. Para hacer un resumen, en primer lugar, conviene realizar las siguientes operaciones sobre el texto base:

1. Reconocimiento del tema y los subtemas que se desarrollan.
2. Identificación de la estructura u organización del texto base. Qué partes lo componen (introducción, desarrollo y desenlace o cierre, si se trata de un texto expositivo o de una narración; hipótesis, argumentación y conclusiones, si se trata de un texto argumentativo, etc.)
3. Redacción de breves notas al margen de los párrafos, que señalen cuáles son los temas que se desarrollan allí.
4. Subrayado de la información más relevante

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## E) ESQUEMAS

Un esquema es la expresión gráfica de las ideas centrales de un texto. Presenta los datos de forma clara y sencilla y de un solo golpe de vista permite asimilar la estructura del texto.

Para desarrollar un esquema conviene tener en cuenta los títulos que haya expuesto el autor para elaborar el "esqueleto" del esquema. De cada título, es recomendable alargar una frase o dos que plasmen las ideas principales del apartado o subapartado al que pertenezca el título. Si los títulos no existen o hay pocos, será también necesario buscar la frase temática de cada párrafo y reflejarla en el esquema. Si es oportuno poner algún detalle para una mayor comprensión, se pueden poner entre paréntesis.

Una vez recogida la información, hay que sangrar las ideas en función de la importancia de las mismas. Utilizar un sistema de numeración y alfabetización para mostrar cómo se relacionan las ideas.

### a. MEMORIZACIÓN

Se distinguen básicamente dos tipos de memoria: memoria a corto plazo y memoria a largo plazo. Nada más recibir la información, ésta se almacena en nuestra memoria a corto plazo donde puede mantenerse unos segundos. Si no se trabaja ni se le presta atención, al cabo de unos 30 segundos se pierden los datos. La memoria a corto plazo tiene una capacidad muy limitada, tanto en volumen de almacenamiento como en tiempo de permanencia.

Si uno presta atención a esta información y la elabora (analiza, comprende, relaciona con otras ideas...), puede pasar de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. La memoria a largo plazo es prácticamente ilimitada en cuanto a capacidad y duración.



## Centro Psicológico Gran Vía

El proceso de memorización implica tres fases: **registrar**, **retener** y **recuperar**.

**Registrar:** Es imprescindible trabajar bien la información que nos llega. En esta fase, a su vez, influyen distintos factores que debemos tener en cuenta: atención, motivación, conocer el significado de lo que leemos y la organización de la información. Repetir la información que se está memorizando utilizando uno mismo sus propias palabras ayuda para el registro.

**Retener:** Es fundamental ir refrescando periódicamente los conocimientos aprendidos. Por bien que se haya estudiado una lección, si no se repasa periódicamente, se terminará olvidando. Es conveniente anotar en el horario elaborado los distintos repasos que se tendrán que dar a las lecciones con el objetivo de llegar a los exámenes con los conocimientos frescos.

**Recuperación:** Ser capaz de recordar lo que se memorizó va a depender, en gran medida, de la calidad del registro. Para una buena recuperación es fundamental haber asimilado lo que se ha estudiado. Esto se consigue trabajando la información y comprendiéndola. La recuperación es más probable que falle cuando se ha memorizado mecánicamente ya que va a ser imposible retomarlo en el momento que haya bloqueo en un punto de la lección. Para la recuperación puede ser útil crear pistas y, en este sentido, el contexto puede jugar un papel importante.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

## b. REPASO

El repaso nos permite tener disponibles las cosas que hemos aprendido anteriormente. Revisión, repaso significa "*volver a ver*".

Por tanto, cabe preguntarse *¿cuándo debe empezar la revisión para un examen?* La respuesta es **ahora**. Si queremos obtener buenos resultados, la revisión debe ser una parte habitual de la rutina de estudio, desde el comienzo del curso. Una y otra vez, a medida que captamos nuevas ideas, debemos estar mirando hacia las ideas que salieron anteriormente, relacionándolas entre sí y probando y refrescando nuestra memoria al respecto.

Para repasar es conveniente: escribir el esquema de memoria, hacer la repetición mental activa mirándolo (oral o escrita), consultar con el resumen las posibles lagunas, repetirlo mentalmente de nuevo, hacerse preguntas de examen y responderlas (optativo).

### ***SONIA DE LA PEÑA VALBUENA***

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39