



## TÉCNICAS DE ESTUDIO

### INTRODUCCIÓN

Las técnicas de estudio son esas herramientas que puede utilizar un alumno para facilitar el aprendizaje en la comprensión de un texto.

A través de las diferentes técnicas de estudio es posible sintetizar la información de un tema con el objetivo de poder abarcarlo de un modo más eficaz a nivel intelectual, potenciando la memorización de los datos y el razonamiento.

Las técnicas de estudio son herramientas imprescindibles a la hora de alcanzar un aprendizaje significativo, ya que nos ayudan a comprender, retener y asimilar los contenidos, sin embargo, son pocos los estudiantes que las dominan. Por suerte, existen muchas otras técnicas de estudio más divertidas y dinámicas que nos ayudarán a estudiar mejor y además de permitirnos mejorar nuestros resultados y rendimiento.



### IMPORTANCIA DE TENER BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Tener unos buenos hábitos de estudio determina en gran medida el éxito académico de los alumnos. Como cualquier hábito, éste requiere tiempo, esfuerzo y práctica.

### RECOMENDACIONES

#### ***Crear rutinas de estudio.***

Proponerse un horario de estudio y seguirlo tiene efectos notables sobre el rendimiento académico.

Acostumbrarnos a un horario nos permitirá dedicar a «nuestros estudios» el tiempo y concentración que se merecen.

Un método bastante conocido es el llamado «pomodoro» el cual consiste en que por cada 25 minutos de estudio debemos descansar 5 o 10 minutos.



## Mantenerse alejado de distracciones.



Las distracciones pueden adoptar las formas más insospechadas y es bueno saber identificarlas, en la lista negra de las distracciones están Facebook, Instagram, WhatsApp, el teléfono móvil en general y la televisión.

Se recomienda apagar el teléfono móvil en nuestras horas de estudio y tener un ambiente adecuado en donde exista poco ruido.

## Huir de la memorización literal

Muchos optan por la memorización de «última hora» sin embargo esto provoca que los resultados no siempre sean los esperados y que se olvide rápidamente lo aprendido.



## Practicar constantemente.

Se recomienda evaluarnos con cuestionarios acerca del tema que estudiamos esto nos ayudará a detectar fallos y nos servirá para medir nuestro progreso.

Realizar ejercicios y casos prácticos puede ayudarnos a visualizar la teoría y a que así asimilemos los conocimientos de manera más sencilla. Esto es especialmente útil en asignaturas como Matemáticas, Física y en todas aquellas materias que involucren problemas y/o números.

## Fichas de estudio.

El uso de fichas de estudio es un método de aprendizaje especialmente eficaz a la hora de asimilar datos concretos, fechas, números o vocabulario

Con las fichas de estudio convertimos la memorización en un proceso más divertido



## SUGERENCIAS.

### 1. Subrayar lo importante:

Este es uno de los métodos de estudio más conocidos. Debes destacar las partes más significativas del texto usando colores, un resaltador, plumones, etc. Antes de realizar el subrayado debes leer y comprender el texto.



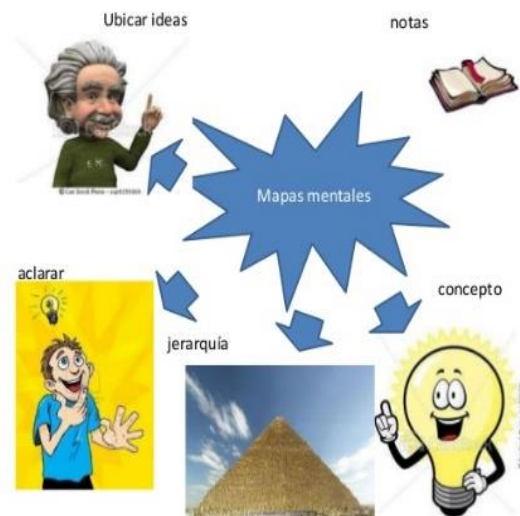
### 2. Realiza tus propios apuntes:



Esto es uno de los hábitos de estudio más conocidos. Se trata de resumir lo más importante con nuestras propias palabras para así recordarlo. Ten en cuenta que no debes dejar fuera ningún dato clave.

### 3. Mapas mentales:

Un mapa mental resume y organiza nuestras ideas, puede ahorrarnos muchas horas de estudio y asegurarnos sacar una buena nota en el examen.



### 4. Test:

Realizar test en los días previos al examen es una excelente manera de repasar y prepararse para el gran día. Aquí podremos comprobar en qué área estamos bien y en cuáles nos falta aprender. También podemos compartir test con nuestros compañeros y descubrir detalles importantes que hemos omitido.

### 5. *lluvia de ideas:*

Realizar lluvia de ideas sobre un determinado tema es uno de los métodos de estudios más útiles al momento de realizar trabajos en grupo. Tener diferentes ideas y perspectivas ayuda a resolver dudas y llegar al fondo de la materia si es que te estas preparando para un examen



<https://www.youtube.com/watch?v=ZGJizJsSF8A>



Referencias: Técnicas de estudio para potenciar tu aprendizaje. (S.f.). Recuperado 21 de abril de 2020, de <https://www.idat.edu.pe/blog/12-tecnicas-de-estudio-para-potenciar-tu-aprendizaje>.

Blog.univ.-rus.com. 2020. *Recomendaciones Para Mejorar Tu Técnica De Estudio Y De Aprendizaje* | Blog De ALAR, Univ. In Rus. Est. In Rus. [Online] Available at: <<https://www.blog.univ.-rus.com/2018/11/19/recomendaciones-para-mejorar-tu-tecnica-de-estudio-y-de-aprendizaje/>> [Accessed 21 April 2020].