



Desenreda tu mente



Tips para llevar a cabo un buen estudio

1/2

El principio de curso es un buen momento para reflexionar sobre cómo vas a estudiar este año para que puedas aprovechar ese estudio de la manera mejor posible. Un buen estudio no se consigue en una semana ni con ningún curso de técnicas de estudio de unas pocas horas. Estudiar bien es un aprendizaje más y hay que aprender a estudiar de forma paulatina a lo largo del tiempo.

Hay que tener en cuenta que no todas las personas aprenden de la misma forma. Lo primero que tienes que hacer es conocerte a ti mismo, saber cuál es tu estilo de aprendizaje: ¿eres visual y memorizas todo de forma fotográfica? ¿eres auditivo y necesitas escuchar para aprender? o ¿eres cinestésico y aprendes moviéndote? Según tu estilo de aprendizaje será tu modo de estudiar. Te presento aquí unas pistas para que descubras cuál es tu estilo:

Estilo visual

El sistema de representación visual suele ser el predominante en la mayoría de las personas, tal vez porque es el que más se incide en la educación primaria y secundaria. Este será tu estilo si recuerdas mejor la información que se ha presentado de forma visual que cualquier otra presentada por otros canales. Eres observador y al estudiar organizas el contenido a través de imágenes, mapas conceptuales... Esto te va a permitir abstraer y obtener relaciones entre diferentes conceptos de manera sencilla. Si la información se ha presentado solo de forma verbal te cuesta mucho assimilarla.

Estilo auditivo

Este sistema de representación necesita que le "cuenten" las cosas. No permite el mismo nivel de abstracción y de relación entre conceptos que el anterior. Aprenderás mucho más de una narración oral del profesor o de un audio que

de un texto escrito; se te darán mejor los exámenes orales que los escritos y escuchar música no será un impedimento para ti a la hora de estudiar; es más, te ayudará a hacerlo.

Estilo cinestésico

Si eres de este estilo, necesitarás moverte y tocar las cosas para aprender. Este sistema de representación es más lento que los anteriores pero produce un aprendizaje más profundo y duradero. No podrás estudiar sentado en una silla delante del libro durante horas, necesitarás moverte, hacer cosas...

Se puede tener más de un estilo de aprendizaje ya que cada persona, a lo largo del tiempo, elabora un estilo de aprendizaje complejo según sus necesidades y características, pero casi siempre hay uno que nos define más. Lo importante es que entendamos que no todas las personas se enfrentan al estudio de la misma manera.

Sea cual sea tu estilo estos tips te vendrán bien para conseguir un estudio eficaz.

Leer en voz alta. Esto hará que la información te llegue por dos canales: la vista y el oído y ayuda a fijar la información.

Parfrasear de forma oral. Explica en voz alta con tus propias palabras el contenido de estudio. Puedes hacerlo estando solo o puedes hacerlo con un compañero o compañera a quien le vendrá bien escucharte.

Subrayar el texto. Lo subrayado tiene que responder a las preguntas: ¿qué ha pasado? ¿a quién? ¿cuándo? ¿para qué? ¿por qué?... dependiendo del contenido a estudiar.

Realizar anotaciones al margen del texto o sus alrededores. Estas anotaciones pueden ser pequeños esquemas, palabras clave de un párrafo, un dibujo o un símbolo que te "recuerde" el texto, como si de etiquetas se tratara.





Desenreda tu mente

Tips para llevar a cabo un buen estudio

2/2

Mapas conceptuales. Palabras clave en globos, con flechas o símbolos visuales. Poco texto. Existen aplicaciones digitales estupendas para realizar estos mapas mentales de forma muy intuitiva y con un resultado final muy visual y atractivo.

Nemotécnicas. Utilízalas para recordar palabras o conceptos importantes: acrónimos, rimas, encadenamiento...

Hacer resúmenes. Lee el texto y extrae la idea o ideas principales de cada párrafo del texto. Escríbelas por orden y luego dales unión usando los conectores adecuados. Prescinde de todo lo que NO es importante.

Crear tarjetas de datos. Estas son muy útiles para memorizar datos, fechas, definiciones y cosas importantes. Crea una ficha para cada pequeño tema o varias. Puedes utilizar el mismo color para las tarjetas afines. Son muy útiles para repasar.

No podemos olvidar la importancia que tiene para realizar un buen estudio el entorno cercano. Es necesario crear un buen ambiente de estudio:

- Siempre el mismo lugar
- Buena luz y ventilación
- Tener a mano todo lo que vayas a necesitar, prepáralo antes
- Evitar objetos que te distraigan
- Silenciar los grupos de redes sociales
- Siempre el mismo horario a ser posible

Hacer pausas cada hora y media o dos horas de unos 10 minutos para levantarte, moverte, hacer estiramientos para desentumecer los músculos, comer algo. Pasados los diez minutos volver al estudio.

Y, sobre todo, CONFÍA EN TI.
¡TÚ PUEDES LOGRARLO!

Toñi Morcillo Barrilero. A-3232

