Centro Integrado
DE FORMACIÓN PROFESIONAL
número UNO

ESTRATEGIAS PARA ADOPTAR HÁBITOS DE ESTUDIO EFICACES

DEPARTAMENTO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN PROFESIONAL

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN **3**

CONDICIONES PREVIAS AL ESTUDIO **4**

ESPACIO FÍSICO Y CONDICIONES AMBIENTALES *4*

LAS CONDICIONES FÍSICAS Y MENTALES *5*

EL PROCESO DE ESTUDIO **8**

EL TIEMPO DEDICADO AL ESTUDIO Y SU DESCANSO *8*

PREMISAS BÁSICAS *9*

1º FASE: LA LECTURA *9*

2º FASE: COMPRENSIÓN *12*

3º FASE: LA MEMORIZACIÓN *17*

TÉCNICAS DE ESTUDIO ALTERNATIVAS *17*

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ESTUDIO **18**

CONCLUSIONES **20**

INTRODUCCIÓN

En esta guía vamos a abordar una serie de estrategias que nos ayudarán a mejorar nuestros hábitos de estudio.

El objetivo de esta guía es doble:

- Facilitar el proceso del estudio: es decir, estudiar con menos esfuerzo.
- Mejorar el rendimiento: es decir, que aplicando el mismo esfuerzo obtengamos un mejor rendimiento.

No hay una receta mágica única y que funcione de la misma forma en todos los casos, pero si hay una serie de hábitos que sin duda tienen un efecto positivo.

Pero, para comprobar la eficacia de estas indicaciones será necesario que las pongamos en práctica y nos entrenemos en su uso, solo así veremos si son útiles.

Las principales cuestiones que vamos a abordar son:

- Las condiciones en las que vamos a estudiar: se refieren tanto al ambiente que nos rodea como a nuestro estado físico y mental.
- El propio proceso de estudio, con las técnicas que podemos aplicar para optimizar nuestro tiempo y nuestro esfuerzo, así como lograr conocimientos y habilidades de calidad.
- Como mejorar nuestra motivación para estudiar.

CONDICIONES PREVIAS AL ESTUDIO

ESPACIO FÍSICO Y CONDICIONES AMBIENTALES

El lugar físico que elijamos para estudiar, ayudará o dificultará nuestro rendimiento.

● Espacio físico: debemos disponer de una mesa con espacio suficiente y una silla adecuada donde nos podamos sentar de forma que la espalda pueda mantenerse erguida y descansada.

● La luz: lo ideal es la luz natural, ya que nuestros ojos están adaptados para funcionar con ella. En caso de que no se pueda estudiar con luz natural, debemos elegir una lámpara que nos permita mantener el confort visual.

● El ruido: el lugar elegido debe ser lo más silencioso posible, ya que el ruido dificulta la concentración. Contrariamente a lo que muchos piensan:

*La música **no** "ayuda" a estudiar.*

● Los materiales y objetos que nos rodean pueden provocar "ruido visual": El desorden en la habitación donde estudiamos, puede estar consumiendo recursos mentales. El orden del espacio físico ayudará a la concentración.

● Las tentaciones: aleja los "distractores" de tu lado. Los dispositivos electrónicos no necesarios para el estudio deben estar fuera de la mesa, apagados o silenciados. Cada notificación o alerta que interrumpe el procesamiento de una idea

nos obligará a retroceder para volver a tomar el hilo y perderemos tiempo y ritmo. Además, siempre serán una “tentación”.

LAS CONDICIONES FÍSICAS Y MENTALES

Para afrontar el tiempo de estudio es necesario estar en buenas condiciones. Nos vamos a centrar en tres variables indispensables

- El alimento.
- El descanso.
- El ejercicio físico.

Alimentación

Es fundamental cuidar la alimentación: debemos evitar sentarnos a estudiar con hambre o después de habernos dado un atracón de comida pesada. Estas dos circunstancias restarán energía al cerebro y no estaremos en las mejores condiciones para trabajar.

Hábitos saludables en la alimentación que ayudan al trabajo mental:

- Algunos alimentos recomendables:
  - **Frutas, verduras y hortalizas:** Recomendables durante toda la vida, pero para estudiar no deben faltar. Los arándanos, el plátano y la zanahoria mejoran la memoria y la memorización gracias a la vitamina A y C, además ayudan a la transmisión de los impulsos nerviosos hacia nuestro cerebro gracias al potasio.
    Atención!: los zumos envasados **no** son fruta (ya que han perdido una parte importante de su capacidad nutritiva y además presentan un gran desequilibrio nutricional (mucho azúcar – poca fibra).
  - **Lácteos y huevos:** consumiendo yogures, quesos frescos, leche y huevos, aportamos aminoácidos y vitamina B12, muy buena para mantener las habilidades cognitivas y evitar el cansancio mental.

- **Aguacate, atún y salmón:** se trata de tres ingredientes que además de deliciosos, aportan grandes cantidades de omega-3, muy adecuados para nuestro organismo.
- **Frutos secos y cereales:** nueces, almendras y avena componen un tridente que mejora la capacidad intelectual y la memoria al ser ricos en fósforo. Además, son beneficiosas para el sistema nervioso y mejoran la memoria a corto plazo gracias a la vitamina B1, las proteínas y las grasas insaturadas.
- **Carnes magras:** la pechuga de pavo, el pollo, el conejo y los pescados blancos aportan gran cantidad de nutrientes que nos ayudan a mantenernos activos sin tener la sensación de pesadez que impida una correcta concentración.

<u>Hábitos alimenticios esenciales:</u>

- Desayunar correctamente. No empezar la mañana con el "depósito" vacío.

  Por ejemplo:
  - Acompañar la leche del desayuno con unas tostadas de aceite de oliva y aguacate, ó
  - Un bol de yogurt con avena y fruta, etc.

De esta forma tendremos energía para un montón de horas, sin la sensación de pesadez que nos daría la bollería industrial, y evitaremos las grasas "malas" y un exceso de azúcar.

- Evitar las golosinas y los refrescos, ya que el azúcar refinado no es un buen combustible para nuestro cuerpo. Si necesitamos "picar

algo", hay que sustituir este tipo de productos por fruta fresca o frutos secos (ricos en nutrientes y que nos sacian muy bien).

- Llevar un buen orden en los horarios de comida de cada día: así nuestro cuerpo podrá "organizar" mejor su consumo de energía.

El descanso

Es fundamental que le demos a nuestro cuerpo el descanso que necesita. Estudiar con sueño o cansancio dificultará enormemente nuestro trabajo.
Si no dormimos lo suficiente el cerebro estará más lento y para concentrarse tendremos que hacer un sobreesfuerzo.
Además, durante las horas de sueño el cerebro realiza una importante labor de reorganización de todo lo aprendido durante el día y es cuando se fijan en la memoria a largo plazo los conocimientos.

Recuerda el refrán: *"lección dormida, lección aprendida".*

Ejercicio físico

Es más que recomendable que practiquemos algún tipo de deporte o actividad física: el rendimiento en el estudio correlaciona positivamente con el ejercicio físico. Los estudios realizados demuestran que la práctica del deporte favorece los procesos mentales.

Beneficios del deporte en relación a la capacidad cognitiva:

- El ejercicio libera endorfinas, que producen sensación de relajación y felicidad.
- Mejora la autoestima.
- Aumenta la capacidad intelectual: mejora la transmisión cognitiva, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva. Un ejercicio constante y de cierta intensidad aumenta una los niveles de BDNF, una proteína que mejora las funciones cerebrales de toma de decisiones, pensamiento y aprendizaje.

EL PROCESO DE ESTUDIO

EL TIEMPO DEDICADO AL ESTUDIO Y SU DESCANSO

La hora del día a la que estudiemos, también es importante. Nuestro cuerpo se rige por los biorritmos, por tanto, en caso de que podamos elegir el momento del día en que vamos a estudiar, deberemos tener en cuenta que, en general, se estudia mejor de día que de noche, ya que nuestro cuerpo está programado para activarse con la luz del día.
Sin embargo, debemos tener en cuenta que algunas personas presentan una variación de estos ritmos. Debemos averiguar si somos “búhos” (noctámbulos) o “alondras” (diurnos).

Hay que planificar de antemano el tiempo que se va a dedicar al estudio y organizar el horario de estudio y de los descansos.

Debemos fijarnos un calendario y un horario que sean realistas y cumplirlo.

Los descansos: En los descansos no debemos practicar el “ocio alienante”.

Esto significa que:

- Si estamos estudiando en un libro, el mejor ocio no es leer, aunque sea una novela que nos guste.

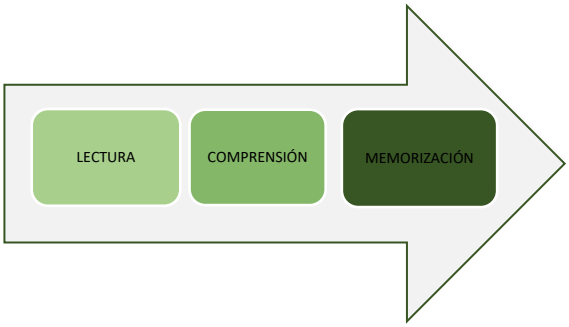
- Si estamos trabajando desde el ordenador, el ocio no puede ser jugar online.

El tiempo de descanso debería ser una actividad totalmente diferente para el cerebro y que así pueda descansar.
En los casos anteriores, lo ideal podría ser: salir un rato a dar una vuelta, hacer deporte, charlar con amigos, etc., que es una actividad de desconexión total respecto a leer o trabajar en el ordenador.

PREMISAS BÁSICAS

- Establece las prioridades de estudio y reserva un tiempo para cada módulo.
- Planifica el orden en que abordarás los contenidos de cada módulo o materia. No empieces por cualquier sitio. Es recomendable seguir el orden recomendado en clase. En caso de duda, pregunta a tu profesor o profesora.
- Cuando estés trabajando en una materia, no pienses en las demás.

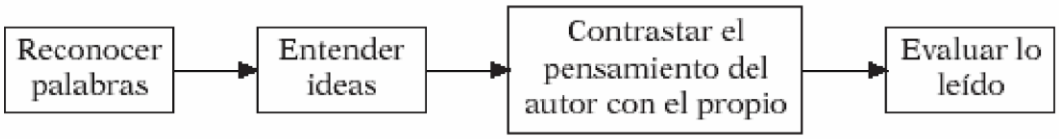
El estudio comprende tres fases:



1º FASE: LA LECTURA

La lectura es el punto clave del estudio, ya que pensamos con palabras y aprendemos con palabras. Durante la lectura procesamos palabras.

A grandes rasgos la lectura puede ser definida como un proceso en el cuál se distinguen los siguientes momentos:



Además, en la lectura hay que tener en cuenta dos aspectos muy importantes:

- La **velocidad** lectora
- La **comprensión** lectora.

Velocidad lectora: Es importante tener una buena velocidad lectora.

Si leemos demasiado despacio nuestro cerebro tendrá tiempo para “pensar en sus cosas” y perderemos concentración.

En caso de que nuestra velocidad sea muy lenta, tiene fácil solución: practicar leyendo. El leer es una capacidad fácilmente entrenable, puedes practicar eligiendo los temas que más te gusten.

Además, ten en cuenta la flexibilidad lectora: la velocidad a la que leas debe ser modulada en función de la dificultad del texto:

- Para contenidos ligeros se puede ir más rápido.
- En conceptos mas complicados habrá que bajar el ritmo o nos perderemos.

Ejercicio para evaluar nuestra velocidad lectora
Lee a continuación el texto que aparece en el recuadro, controlando el momento en que empiezas y acabas: *"Amanecía, y el nuevo sol pintaba de oro las ondas de un mar tranquilo.* *Chapoteaba un pesquero a un kilómetro de la costa cuando, de pronto, rasgó el aire la voz llamando a la Bandada de la Comida y una multitud de mil gaviotas se aglomeró para regatear y luchar por cada pizca de pitanza. Comenzaba otro día de ajetreos.* *Pero alejado y solitario, más allá de barcas y playas, estaba practicando Juan Salvador Gaviota. A treinta metros de altura, bajó sus pies palmeados, alzó su pico, y se esforzó por mantener en sus alas esa dolorosa y difícil torsión requerida para lograr un vuelo pausado. Aminoró su velocidad hasta que el viento no fue más que un susurro en su cara, hasta que el océano pareció detenerse allá abajo. Entornó los ojos en feroz concentración, contuvo el aliento, forzó aquella torsión un... solo... centímetro... más... Se encresparon sus plumas, se atascó y cayó.* *Las gaviotas, como es bien sabido, nunca se atascan, nunca se detienen. Detenerse en medio del vuelo es para ellas vergüenza, y es deshonor.* *Pero Juan Salvador Gaviota, sin avergonzarse, y al extender otra vez sus alas en aquella temblorosa y ardua torsión –parando, parando, y atascándose de nuevo–, no era un pájaro cualquiera.* *La mayoría de las gaviotas no se molestan en aprender sino las normas de vuelo más elementales: cómo ir y volver entre playa y comida. Para la mayoría de las gaviotas, no es volar lo que importa, sino comer. Para esta gaviota, sin embargo, no era comer lo*

que le importaba, sino volar. Más que nada en el mundo, Juan Salvador Gaviota amaba volar"

Juan Salvador Gaviota, de Richard Bach.

¿Cuánto tiempo has tardado en leerlo? □

Considerando que las palabras leídas son 273.

Baremo de velocidad lectora:

Nivel	Palabras/minuto
Excelente	260
Bueno	220-259
Normal	190-219
Insuficiente	170-189
Muy deficiente	0-169

Si nuestra **velocidad lectora** es **inferior a la normal** (190-219 palabras por minuto), podemos **mejorarla Leyendo 15 ó 20 minutos diarios**. En tres o cuatro semanas ya habremos conseguido aumentar la velocidad.

2º FASE: COMPRENSIÓN

No basta con leer rápido, hay que comprender lo que se lee. La comprensión lectora se basa en una actitud activa.

Un método clásico para ayudarnos a lograr una mejor comprensión lectora es el SQ3R (en inglés: Survey, Question, Read, Repite, Review). Veamos brevemente en qué consiste cada fase:

• Examinar (Survey): lograr una visión general del conjunto. El examen debe ser rápido, sin detenernos en detalles, buscando los planteamientos e ideas generales.

• Preguntar (Question): anotar las dudas que nos hayan surgido de la fase anterior y tratar de relacionarlo con los conceptos previos que ya tengamos.

• Leer (Read): de forma activa, facilitando de esta manera tanto la comprensión del tema como el recuerdo. Esto significa fijarse en los términos importantes, en los términos nuevos, en lo subrayado, etc. Es necesario
leer todo: texto, citas, recuadros, gráficos, ilustraciones, etc.

• Repetir (Repite): un 50% de la lectura se olvida nada más concluirla. Repetir con las propias palabras el material leído ayuda a la retención.

• Repasar (Review): hay que comprobar que se ha entendido y asimilado todo el material que interesa. Es necesario releer y aprovechar las notas, esquemas o resúmenes que se tengan.

Además de ello, queremos resaltar la importancia que tiene la **lectura crítica**: Es algo que te puede ayudar, entre otras cosas, a entenderlo y a

recordarlo. Lee un texto, saca tus conclusiones y contrástalas con lo que piensas. Es algo que te puede ayudar, entre otras cosas, a entenderlo y a recordarlo.

EL SUBRAYADO DE UN TEXTO.

El subrayado es el primer paso para la aplicación de técnicas de tratamiento de la información escrita. Consecuencia del subrayado serán el esquema, el resumen y los mapas conceptuales. La calidad de ellos dependerá de un subrayado bien realizado.

Si bien no hay una regla fija que indique cuánto hay que subrayar, lo aconsejable es no excederse para no restar claridad al texto. Así, los conceptos relevantes quedan más realzados. No obstante, todo dependerá del tipo de texto y su dificultad.

Fases del subrayado:

1. Lectura rápida del texto (para tener una idea general).
2. Lectura más detallada y subrayado del texto.
3. Comprobación de que lo subrayado tiene el mismo significado que el texto completo.

¿Qué debemos tener en cuenta en el subrayado?:

- Se deben **subrayar las ideas principales y secundarias** párrafo a párrafo.
- **No** se deben subrayar párrafos enteros.
- Sí se deben **subrayar palabras clave, frases cortas y datos técnicos relevantes.**
- Si se cree necesario destacar un párrafo entero, poner una llave a la izquierda.
- **No subrayar palabras cuyo significado desconocemos**, hay que buscarlas en el diccionario.

Ejemplos de subrayado

Texto de Sistemas de Aire Acondicionado del Vehículo sin subrayar

"En otros circuitos se incorporan a los sistemas de aire acondicionado los presostatos de cuatro funciones. La diferencia con los de tres funciones es que el electroventilador es de dos velocidades, con lo cual hay una conexión para la primera velocidad a partir de 15 bares, y otra conexión para la segunda velocidad a partir de 20 bares.
Así pues, con los presostatos se evita cualquier incidencia causada por la presión en el interior del circuito sobre el funcionamiento del sistema.
Los circuitos con tubo de orificio fijo suelen protegerse con dos presostatos, uno en el circuito de baja y otro en el de alta.
El presostato de baja, o interruptor cíclico de embrague, desactiva el compresor si la presión desciende por debajo de 1,7 bares aproximadamente. El de alta hace lo mismo si la presión sobrepasa los 30 bares."

Texto de Sistemas de Aire Acondicionado del Vehículo subrayado

En otros circuitos se incorporan a los sistemas de aire acondicionado los presostatos de cuatro funciones. La diferencia con los de tres funciones es que el electroventilador es de dos velocidades, con lo cual hay una conexión para la primera velocidad a partir de 15 bares, y otra conexión para la segunda velocidad a partir de 20 bares.

Así pues, con los presostatos se evita cualquier incidencia causada por la presión en el interior del circuito sobre el funcionamiento del sistema.

Los circuitos con tubo de orificio fijo suelen protegerse con dos presostatos, uno en el circuito de baja y otro en el de alta.

El presostato de baja, o interruptor cíclico de embrague, desactiva el compresor si la presión desciende por debajo de 1,7 bares aproximadamente. El de alta hace lo mismo si la presión sobrepasa los 30 bares.

ESQUEMA

Un esquema supone la representación jerárquica de un texto, de la forma más concisa posible, destacando las ideas principales y secundarias, así como su estructura lógica (subordinación entre lo principal y lo secundario).

Entre otros, pueden ser numéricos o alfanuméricos:

Ejemplo de esquema numérico:	Ejemplo de esquema alfanumérico:
1. Introducción 2. Generalidades sobre hidráulica y neumática. 2.1 La hidráulica 2.1.1 Ventajas 2.1.2 Inconvenientes 2.2 La neumática 2.2.1. Ventajas 2.2.2. Inconvenientes 3. Magnitudes y leyes fundamentales de hidráulica y neumática 3.1 Magnitudes fundamentales 3.1.1. Densidad 3.1.2 Viscosidad 3.1.3 Presión 3.1.4 Caudal 3.1.5 Potencia 3.2. Leyes fundamentales	1. Introducción 2. Conceptos a) Precisión b) Exactitud c) Sensibilidad 3. Instrumentos de medida directa a) Metro b) e) Transportador de ángulos c) Reglas graduadas d) f) Goniómetro e) Calibre f) g) Manómetro g) d) Micrómetro ó Palmer 4. Instrumentos de medida indirecta a) Comparador b) Calibres pasa no pasa c) Alexómetro d) Peines de rosca e) Escuadras f) Llave dinamométrica g) Galgas de espesores h) Mármol d) Calibres de diámetros 5. Normas de uso y conservación de los aparatos de medida.

MAPAS CONCEPTUALES

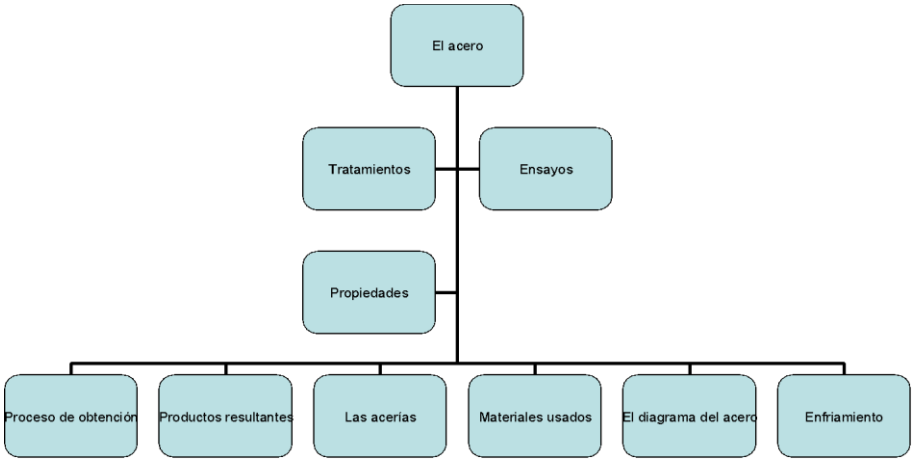
Son un gráfico para representar información. Constituyen una síntesis o resumen de lo más importante de un texto. Son más visuales y menos rígidos que los esquemas.

Tienen como objetivo representar relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones. Está considerado como una de las herramientas principales para facilitar el aprendizaje significativo.

Se pueden hacer en papel y a manos, o con herramientas digitales.

Ejemplos:

Realizado con un procesador de textos:



Realizado en la aplicación “Xmind”:

Podemos explorar las múltiples herramientas digitales que están a nuestro alcance.

3º FASE: LA MEMORIZACIÓN

Se necesita tiempo y varias sesiones para poder memorizar la información.

Es importante repasar varias veces en distintos días, no solo el día anterior al examen (anota el día y la hora en que lo has hecho).

Resulta aconsejable responder oralmente y por escrito a preguntas pensadas o buscadas en el libro por ti o hacer que te pregunten el tema (pide que te escriban una calificación y comprueba si vas mejorando).

TÉCNICAS DE ESTUDIO ALTERNATIVAS

Al margen de las técnicas de estudio tradicionales, existen otros métodos basados en las investigaciones en aprendizaje llevados a cabo en la Universidad de Harvard y recogidas en el libro “Make it Stick”, de Peter C. Brown. Son los siguientes:

Exponer la información de manera visual: pueden ser esquemas o mapas conceptuales como los vistos anteriormente, pero también pueden ser:

- Infografías con herramientas tecnológicas. Por ejemplo, con la plataforma canva (que tiene un acceso gratuito).
- Dibujos, hechos “a mano” o con alguna herramienta.
- Modelos visuales.

Realizar supuestos prácticos: es decir, sustituir la relectura por la práctica.

La realización de ejercicios, casos prácticos, problemas que hiciste en clase, etc. y luego comprobar de nuevo el resultado conseguirá que aprendas mejor y a más largo plazo.

Hacerse preguntas con tarjetas: prepara tarjetas con preguntas de la materia que has estudiado. Amontónalas y cuando tengas las suficientes, repasa barajando y tomándolas al azar para responderlas.

Recuperar la información es lo que produce un aprendizaje más sólido. Es mejor no usar las cartas siempre, sino cada cierto tiempo.

Además, podrás modular el nivel de dificultad y en caso de que quieras ponerte a prueba puedes mezclar tarjetas de diferentes materias.

Deja pasar un tiempo entre cada período de estudio de la misma materia: Es mejor espaciar las sesiones de estudio de la misma materia casi hasta que se te empiecen a olvidar. En ese momento, trata de esforzarte en recordar. De esta forma los contenidos quedarán fijados mucho mejor. Y podrás reforzar los contenidos que no recuerdas con claridad.

Combina los módulos a la hora de estudiar: Es mejor no centrarse en una materia, sino combinar varias. De esta forma se adquiere mayor flexibilidad mental.

Es mejor que la materia sea algo difícil: Es falso que cuanto más fácil es el contenido a estudiar, más sencillo es su aprendizaje. Al contrario, si el contenido es demasiado fácil hay una desmotivación al estudio porque se tiene la falsa creencia de que ya se sabe, cuando además no es cierto.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ESTUDIO

Resulta fundamental, para poder tener éxito en el proceso de aprendizaje, tener una buena autoestima y concepto de uno mismo, saber gestionar correctamente el miedo al fracaso y aprender de los errores.

Para poder obtener buenos resultados en los estudios es importante estar motivado en el aprendizaje y creer que se pueden alcanzar los objetivos. Un efecto psicológico frecuente entre el alumnado es la profecía autocumplida. Este efecto consiste en que hacemos que suceda lo que creemos que va a suceder. Vamos a poner un ejemplo:

Una persona que cree que suspenderá un examen al que se va a presentar, es más probable que suspenda, ya que su propia creencia bajará su motivación al estudio y por tanto estudiará menos. Por lo tanto, es esencial que cuidemos los mensajes que nos dedicamos a nosotros mismos

TÉCNICA DE MOTIVACIÓN PROPUESTA:

La motivación es un proceso mental que nos ayuda a afrontar una tarea o un reto. Una serie de hábitos motivacionales que podemos incorporar a nuestra forma de encarar el trabajo o el estudio es la propuesta por E. Locke.

Estaremos más motivados si:

- La meta final nos la hemos fijado nosotros mismos: Estudiamos con más motivación lo que hemos elegido libremente. Por lo tanto, debemos ser agentes activos en la elección de nuestro itinerario académico y profesional.
- Nuestras metas son desafíos accesibles, realistas y posibles: Y así, por ejemplo, si nos fijamos como meta estudiar varios temas en dos horas, no lo lograremos y eso bajará nuestra motivación y autoestima.
- Si las tareas tienen algo de dificultad: Si lo que es demasiado fácil no será motivante. Por lo tanto, estudiaremos más motivados si “vamos a por nota” que si solo nos esforzamos para sacar un 5.

- Si nos fijamos metas parciales: Podemos fijarnos metas parciales para que consistan en preparar un tema, controlar un proceso concreto, realizar una práctica determinada, etc. Así podremos comprobar continuamente que conseguimos estas metas parciales lo que nos dará autoconfianza y entrenamiento mental.

CONCLUSIONES

En esta guía se recogen algunos de los hábitos que suelen ser eficaces para conseguir que estudiar sea una actividad más eficaz y menos costosa.

Es muy importante “invertir” cierto esfuerzo en mejorar nuestras técnicas y estrategias de aprendizaje, ya que cualquier itinerario profesional que elijamos nos van a exigir una formación continua a lo largo de nuestra vida laboral. Por tanto, invertir en técnicas y estrategias de estudio será “rentable” con toda seguridad.

Además, debemos tener en cuenta que, aunque no podamos llevar a la práctica todas las recomendaciones propuestas en esta guía por razones ajenas a nuestra voluntad, cuantas más de ellas adoptemos, mejor será nuestro rendimiento y nuestra autoestima y, además, los conocimientos y habilidades adquiridos serán más sólidos.