



Técnicas de estudio

El estudio persigue dos objetivos fundamentales; La adquisición de conocimientos puesta en práctica y el fin esencial del estudio es la formación integral de la persona, capacitándola para llevar una vida con plenitud, tanto a nivel individual como colectivo.

Estudiar no implica saturar de información el cerebro, sino adquirir una buena formación mental que posibilite entender el mundo e interpretar la realidad.

Algunas de sus características son: Potencia la flexibilidad, agilidad, capacidad crítica, creatividad, curiosidad y sensibilidad intelectual, facilidad de lectura y expresión.

La organización y la planificación en el estudio son fundamentales para mantener un proceso de aprendizaje adecuado. Dentro de los elementos a mencionar, se encuentra la existencia de un horario adecuado, el cual alivia psicológicamente, evita malgastar el tiempo y estudiar más de lo necesario, ayuda a crear el hábito de estudio y permite una concentración adecuada.

Dicho horario debe ser estructurado semanalmente. Se debe considerar el tiempo destinado a cada actividad, realizar una escala de autovaloración de las asignaturas según el agrado y el grado de dificultad que muestra y se debe ser concreto a la hora de su distribución.

A continuación, se desglosan algunas de las técnicas de estudio más recomendadas por especialistas:



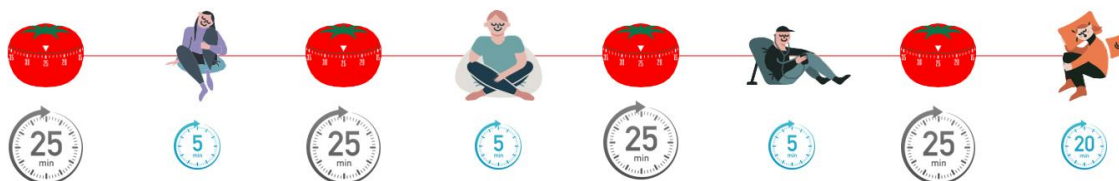
TÉCNICA POMODORO

¿Qué es la técnica pomodoro?

- Es una estrategia de estudio y aprendizaje que consiste en entregar una propuesta efectiva para la administración del tiempo que puedes dedicar en una tarea o para estudiar.
- Su propósito es tratar de que el tiempo invertido en una actividad sea lo más productivo posible.

¿En qué consiste?

- Este método combina periodos de tiempo de trabajo muy intensos (de 20 minutos), con periodos de descanso (de 5 minutos). A este conjunto de estudio intensivo se le conoce como "pomodoro", y cada cuatro pomodoros se realiza un descanso más largo de aproximadamente 20 minutos.





- Los tiempos de intervalo entre el de concentración y el de descanso pueden ser ajustados, pero los tiempos entregados son los ideales para conseguir un estudio y aprendizaje más efectivo.
- Es importante que programes exactamente lo que harás en cada pomodoro y receso, así ocuparás el tiempo de manera óptima y productiva, sin realizar pausas extensas pensando qué realizarás primero o cuántas páginas debes estudiar.

JERARQUÍA DE COLORES

¿Qué es y en qué consiste la jerarquía de colores?

- La jerarquía de colores es una técnica muy popular que consiste en asignar un color diferente a cada información relevante del texto para facilitar la comprensión del mismo.
- Tiene como objetivo principal destacar mediante el uso de líneas o trazos (por sobre la palabra) ideas, conceptos, u otros elementos esenciales de un texto.
- El uso de varios colores puede convertirse en un gran aliado a la hora de memorizar, ya que ayuda a mejorar la concentración y el rendimiento, permitiéndonos:

ORGANIZAR NUESTRA LECTURA



Se debe asociar un color a una determinada parte del texto (títulos, subtítulos, autores, palabras claves, descripciones, fechas, u otro elemento importante) y utilizarlo siempre, lo que facilitará una visión global a la hora de estudiar.

AGRUPAR CONCEPTOS



El vincular siempre el mismo color para cada uno de los elementos identificados en el texto permitirá asimilar (relacionar) la información con mayor rapidez y facilidad.

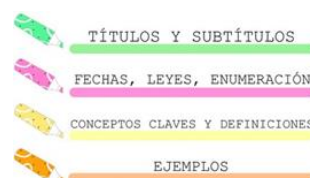
SEPARAR IDEAS POR GRADO DE IMPORTANCIA



El designar claves de colores permitirá a tu cerebro identificar una jerarquía y organización con tan solo mirar el texto, y podrás identificar qué un color cualquiera puede significar la entrega de información más o menos importante.

SELECCIÓN DE COLORES

Lo cierto es que no existe una regla que establezca que colores usar en cada momento, sino que cada persona tiene que ver cuáles están a su disposición y cuáles se adaptan al estilo que desea, con el objetivo de mejorar la productividad y capacidad de retención al momento de leer.





Colegio San Leonardo Murialdo
Estamos en las manos de Dios, estamos en buenas manos
Equipo Psicoeducativo

Consejos prácticos

- No mezcles temas ni asignaturas en una misma hoja a la hora de realizar apuntes.
- Escribe tus apuntes con letra clara y colores llamativos.
- Subraya los datos e ideas claves y confecciona esquemas y resúmenes de tus apuntes.
- Repasalos frecuentemente en tu casa.
- Utiliza la guía de ejercicios o certámenes anteriores para poder ejercitar la resolución de problemas hasta que te sientas seguro de poder resolverlos.