



Cómo estudiar con eficacia

21 Octubre 2009

José Luis Acebes. Universidad de León

Estudiar con eficacia



- Eficacia:
 - Máximo rendimiento
 - Poco tiempo disponible
 - Asimilación real
 - ¿Por qué se nos olvida tan pronto lo aprendido?

Cómo estudiar con eficacia

Definición de estudio

● “Proceso mental por el cual una información **recibida** es **tratada** para **asimilarla, retenerla** y así poderla **expresar**”

- **Recepción**
- **Tratamiento**
- **Asimilación-retención**
- **Expresión**



Cómo estudiar con eficacia

Factores condicionantes del estudio

- I) Internos
 - Conocimientos previos
 - Condiciones físicas
 - Estado de salud
 - Descanso
 - Aptitudes
 - Intereses
 - Motivación



Cómo estudiar con eficacia

Motivación

- **ICU**
- **Interés**
 - ¿Aprobar o aprender?
 - “Lo importante es el título...”
 - Tener un horizonte en la vida
 - Desarrollo de las capacidades
- **Comprensión**
 - udtccssondotcq
- **Utilidad**
 - Enseñar a otros
 - Discutir con otros

Cómo estudiar con eficacia

Factores condicionantes del estudio

- II) Externos
 - Ambiente físico
 - Un lugar para estudiar
 - En casa
 - Biblioteca, mediateca...
 - Cuidar el entorno
 - Iluminación
 - Orden
 - Evitar todo lo que distraiga:
 - TV, radio, ¿música?, periódicos...
 - ¿Estudiar con otros...?



Cómo estudiar con eficacia

Factores condicionantes del estudio

II) Externos

- Crear hábito de estudio
- Estudiar con un plan
 - Qué, cuándo, cuánto tiempo
- Un horario de estudio
 - Tiempos fijos
 - Incluir periodos de descanso
 - Una programación de tareas: diaria, semanal, cuatrimestral
- ¡El estudio es como una carrera de fondo!
 - Procurar llevar al día las asignaturas



1. Recepción de la información

Fuentes de información

- Oral
 - Escrita
 - Libros
 - Internet
- 1) Escrita
 - Técnicas de lectura
 - Rapidez
 - Comprensión
 - Internet
 - "Navegar con timón"



1. Recepción de la información

Aprovechamiento de la clase

Participación activa

- En las primeras filas
- Hacia el centro
- Tomar apuntes
 - Seleccionar
 - Anotar los detalles interesantes
 - Ejemplos que ilustran
 - Dibujos
 - Posible pregunta de examen
 - ¿Pasar a limpio?
 - ¡Ojo con los apuntes prestados!



2. Elaboración de la información

Señalización horizontal y vertical

Señalización horizontal

- Subrayado
 - Jerarquización ⇒ código:
 - colores
 - doble/sencillo

Señalización vertical

- E ■ ??
- ! ■ compl
- ? ■ R



2. Elaboración de la información

Esquemas

- Ayudan a organizar las ideas
 - Jerarquía de ideas
- Ayudan a memorizar
- Subrayado



3. Asimilación y retención

¿Qué es saber?

- No basta con **entender**,
 - Reconocer la coherencia de lo que se expone
 - Descubrir la estructura interna, las razones
- Se trata de **asimilar**,
 - saber **utilizar** la información
- De **retener**...
- Y de ser capaz de **expresar**
 - Comunicarlo a otros

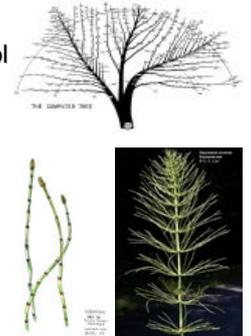
3. Asimilación y retención

- Comprender
 - udtccssondodtcq
 - udtccssondodtcq
 - Uno, dos...
- Memoria rápida y memoria duradera



Memoria rápida y memoria duradera

- Relacionar
 - Captar la estructura: el árbol del conocimiento
 - Esquema
 - Mapa conceptual
- Retener
 - Memorización



4. La expresión de la información

- Los exámenes
 - Memoria, informe técnico
 - Utilizar vocabulario técnico
 - "Se coge y se echan 2 ml..."
 - Evitar las faltas de ortografía
 - Dar rodeos, si es necesario
 - Arcén
 - Evitar abreviaturas
 - xq, h, +...
 - Cuidar la presentación:
 - Márgenes amplios, separación entre preguntas,
 - Evitar tachones, bolígrafos malos



● Principales fallos en los exámenes

- Falta de tiempo
 - Estrategia del tiempo
- No se responde a lo que se pregunta
 - Falta de comprensión de la pregunta
 - ¡Preguntar al profesor!
 - Enumera / Define/ Justifica / Describe
 - Diferencias o comparación entre A y B
 - ¡no es todo A y todo B!
 - A preguntas concretas, respuestas concretas
 - "Esto tiene que ver con:"

● Principales fallos en los exámenes (II)

- Efecto arcabuz
 - Falta de asimilación
- Fallos "de bulto"
 - Preguntas sin contestar,
 - Faltas de ortografía,
 - Contradicciones...
- Respuestas poco trabajadas
 - "He contestado lo más importante"



● Principales fallos en los exámenes (III)

- Exámenes tipo test
 - No seguir estrictamente las instrucciones
 - Muy atentos a las instrucciones iniciales
 - No captar las diferencias entre las opciones
 - (opción múltiple)

Principales fallos en los exámenes (IV)

- Soluciones:
 - Conocer el tipo de examen y los criterios de corrección
 - Y prepararlo teniéndolos en cuenta
 - Hacerse con exámenes de años anteriores
 - Repasar el examen
 - En la planificación, dedicar un tiempo para ello
 - No pillarse los dedos...
- Después del examen
 - Acudir a la revisión
 - Aprender de los fallos

A modo de conclusión...

- 10 principios para estudiar con eficacia...



- 1. Ten **un lugar** personal para estudiar

- Y uno solo, tranquilo y libre de distracciones



- 2. Cuando estudies, estudia; cuando descanses, descansa: **vive lo que haces**



- 3. Ten **cada cosa** en **su sitio**, y un sitio para cada cosa

- Comprueba antes de sentarte que tienes todo a mano



- 4. Estudia con un **plan**: qué asignaturas voy a trabajar en este rato, cuanto tiempo...



- 5. Procura llevar **al día** los apuntes y el estudio de cada asignatura



- 6. Haz un **estudio activo** mientras lees
- Subraya, haz esquemas, toma notas...



- 7. Nunca intentes aprender algo de memoria sin **comprender** antes
- Relaciona, no memorices



- 8. Al terminar de estudiar algo **comprueba** que lo has retenido
- Posteriormente haz algún repaso más
- ¡Sólo sabemos lo que podemos recordar y expresar!



- 9. Plantea con **estrategia** el examen: distribuye bien el tiempo y haz un repaso al final



- 10. **Aprende** de los **aciertos** y de los **fracasos**
- Nunca te canses de estar empezando siempre