

# TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

*¿Cómo estudiar un tema?*



Virginia Cillero Sánchez

# MOTIVACIÓN

- ▶ Para alcanzar el éxito en tus estudios es fundamental que reflexiones sobre cuáles son tus razones para estudiar.

¿Por qué tengo que estudiar? ¿Qué tiene de positivo? ¿Qué conseguiré aprobando este curso?



**Si el estudio no te resulta gratificante, debes buscar motivos sólidos donde poder apoyar tu esfuerzo.**

**El gusto por aprender cosas nuevas (el saber)**

**El aprender nos abre las puertas hacia nuestro futuro profesional.**

**Todos tenemos el deber de crecer, de desarrollar al máximo nuestras capacidades, y ayudar con nuestro esfuerzo a mejorar la sociedad en la que vivimos.**

**¿Cómo  
organizo  
mi  
trabajo?**

**Factores  
internos**

**Estado  
físico**

**Estado  
anímico**

**Factores  
externos**

**Condiciones  
ambientales**

# FACTORES INTERNOS



## Estado físico

- ▶ No tener sueño.
- ▶ Alimentación adecuada.
- ▶ No tener molestias físicas.
- ▶ Estar descansado.
- ▶ No hacer uso de excitantes.
- ▶ Postura corporal durante el estudio.
- ▶ Cuidar la visión.

## Estado anímico

- ▶ No tener preocupaciones, ni problemas personales.
- ▶ Resistencia a la frustración.
- ▶ Ejercicios de relajación y concentración.
- ▶ Una buena actitud hacia el aprendizaje, e ilusión.

# ESTADO FÍSICO

## SALUD POSTURAL

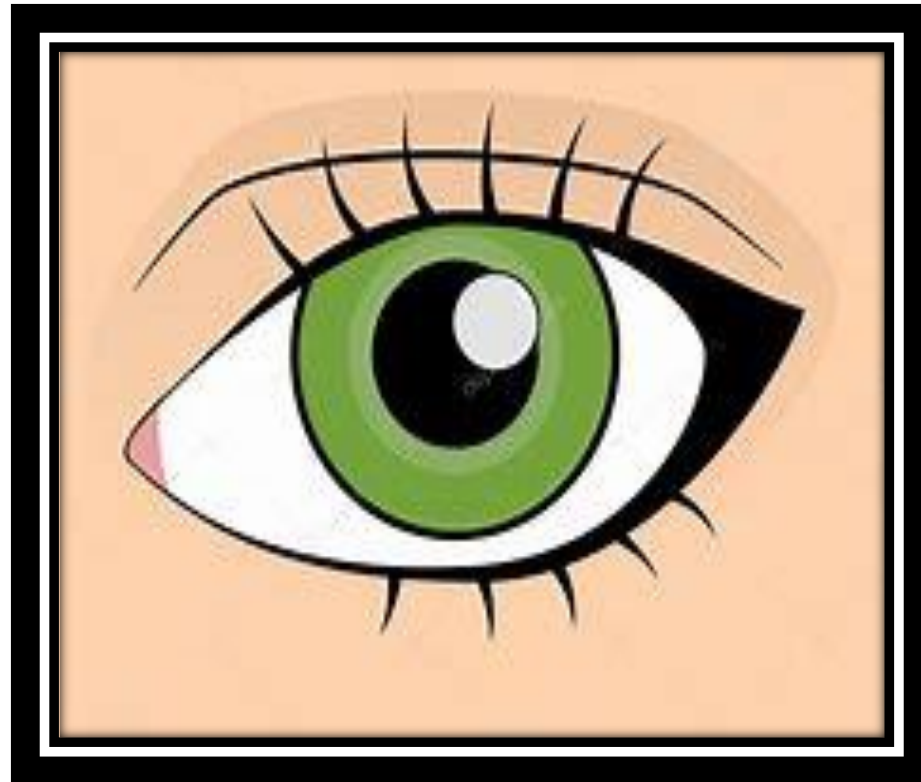
- ▶ La espalda y cabeza rectas o ligeramente hacia adelante.
- ▶ El ángulo de las rodillas de 90° aproximadamente.
- ▶ Los codos en ángulo recto también y los brazos apoyados sobre el plano de trabajo.
- ▶ Los pies deben colocarse planos sobre el suelo o sobre reposa-pies.
- ▶ La excesiva inclinación de la espalda y la cabeza hacia adelante, y la gran flexión de las piernas sería una postura incorrecta (podría provocar trastornos respiratorios, digestivos, circulatorios...)



# ESTADO FÍSICO

## SALUD VISUAL

- ▶ **Relajar la fijación:**
  - Cada (1/2 hora) levantar la vista y mirar a lo lejos a través de una ventana. Combina cerca/lejos, izquierda/derecha, dibuja círculos con la mirada.
- ▶ **Parpadeo:**
  - La frecuencia aconsejada es cada 6/8 sg. Y así reducir la rigidez visual al concentrarnos.



# ESTADO ANÍMICO

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- ▶ Si te sientes nervioso/a practica alguna técnica de relajación, intentando que tu respiración sea cada vez más profunda y pausada (coge aire lentamente contando de 1 a 5, retenlo contando de 1 a 3, y luego suéltalo despacio mientras vuelves a contar de 1 a 5)
- ▶ También puedes reducir la tensión psicológica a través de la relajación muscular (mantén la atención sobre un grupo de músculos: cara, hombros, pecho, abdomen, extremidades... Tienes que tensarlos y distendílos sistemáticamente, lo cual libera la tensión y provoca relajación)

## EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

- ▶ La concentración es una estrategia que usamos cuando queremos atender sólo a un estímulo, y conscientemente ignoramos todo lo demás.
- ▶ La falta de concentración disminuye el rendimiento escolar.
- ▶ Esta capacidad se va desarrollando con la edad y se puede ENTRENAR:
  - Observa una imagen del libro de texto, cierra los ojos y trata de reproducirlo.
  - Cuenta las palabras de cada párrafo del texto a estudiar, o cuenta números mentalmente.
  - Aislar sonidos (escucha únicamente un sonido)
  - Sopa de letras, crucigramas, sudokus...



# ESTADO ANÍMICO

## BUENA ACTITUD ACADÉMICA

- ▶ Respetar la autoridad del profesor/a.
- ▶ Respetar el trabajo del resto de compañeros.
- ▶ Participar activamente en clase (activa nuestras funciones mentales y aumenta el aprendizaje)
- ▶ Toma apuntes y notas de las explicaciones.
- ▶ Realizar trabajos de grupo.
- ▶ Preguntar al profesor/a las dudas que tengamos.
- ▶ Antes de empezar la clase repasa brevemente la anterior, y prepara el material que vas a necesitar.
- ▶ Si tienes dificultades para ver u oír pide al profesor/a que te ponga en las primeras filas.
- ▶ Cuanto más trabajos en clase, más tiempo libre vas a tener para ti por la tarde.



“

# FACTORES EXTERNOS



## CONDICIONES AMBIENTALES

”

- Tener un lugar fijo.
- Procura estudiar todos los días en el mismo sitio y a la misma hora.
- Elige un lugar silencioso (nunca con la TV o radio encendidas...) cómodo (pero no demasiado) ventilado, en el que puedas estar solo.
- Dispón de una mesa amplia y de una silla con respaldo.
- La mejor iluminación es la natural (sol) cuando falte, pon una lámpara encima de la mesa de estudio, (la luz debe venir por la izquierda si eres diestro y por la derecha si eres zurdo).
- Prepara antes de ponerte a estudiar todo el material: libros, lápices, diccionarios... Hay que evitar levantarse continuamente.

# PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

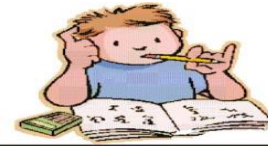
## ¿Por qué no debo estudiar solo el último día?

- ▶ Es más difícil y cuesta más trabajo estudiar todo al final.
- ▶ Cuando hay aspectos que no se comprenden ya no nos da tiempo de preguntar y aclararlos.
- ▶ Lo aprendido de memoria, sin una comprensión profunda se olvida con facilidad.
- ▶ Es probable que no tengamos tiempo de estudiarlo todo.
- ▶ Ante la falta de tiempo lo que no comprendemos produce nerviosismo.

## Cómo organizar nuestro tiempo

- ▶ El plan de trabajo ha de tener en cuenta:
  - Actividades vitales (dormir, comer, aseo)
  - Actividades académicas (estar en clase, trabajos escolares, estudiar, clases extraescolares)
  - Actividades de ocio (Deportes, TV, video consola, salir con los amigos/as...)
  - Se debe ajustar a tus características personales, ser realista para que lo puedas cumplir, y flexible si lo necesitas.

# HORARIO DE ESTUDIO



HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14:00 - 16:00	Comer y descansar	Comer y descansar	Comer y descansar	Comer y descansar	Comer y descansar
16:00 - 16:45	Estudiar Matemáticas	Estudiar Matemáticas	Estudiar Matemáticas	Estudiar Matemáticas	Estudiar Lenguaje
16:45 - 17:30	Estudiar Lenguaje	Estudiar Ciudadanía	Estudiar Lenguaje	Estudiar Lenguaje	Estudiar Francés
17:30 - 18:00	Descanso y merienda	Descanso y merienda	Descanso y merienda	Descanso y merienda	Descanso y merienda
18:00 - 18:45	Estudiar inglés	Estudiar Francés	Estudiar Inglés	Estudiar Música	Estudiar Inglés
18:45 - 19:30	Repaso Francés	Repaso Lengua y Conocimiento	Estudiar Conocimiento del Medio	Repaso Inglés y Francés	Repaso Conocimiento del Medio

## EJEMPLO

- Trabaja de manera más o menos regular todos los días, o en días alternos.
- Empieza con las materias más difíciles y que menos te gustan, deja para el final las más sencillas.
- Después de cada hora de estudio, es bueno descansar 10/15 minutos, no se aconseja descansos superiores a 30 minutos, hacen perder la concentración.

# ¿CÓMO ESTUDIAR UN TEMA?

1. ANÁLISIS
2. LECTURA GENERAL DEL TEMA
3. LECTURA DETENIDA DE CADA PARTE DEL TEMA
4. MEMORIZACIÓN
5. REPASO



# 1. ANÁLISIS

Supone analizar el tema que vamos a estudiar para saber de qué va, situarnos antes de comenzar, y determinar qué sabemos sobre él.

- Establecer si está relacionado con el tema anterior o posterior.
- Leer la introducción.
- Mirar cuántos apartados tiene.
- Fijarnos en las ilustraciones y gráficos.

## 2. LECTURA GENERAL DEL TEMA

Primera lectura rápida y atenta.

- Sirve para tener visión general del tema.
- De qué trata el tema.
- Cómo se organiza, de qué apartados consta.
- Cómo se relacionan los apartados, si han de estudiarse juntos o por separado.

# 3. LECTURA DETENIDA DE CADA PARTE DEL TEMA

Lectura comprensiva de cada apartado del tema.  
Segunda lectura lenta y reflexiva.

- Comprensión del tema.
- Determinar las ideas principales y las secundarias de cada apartado.
- Buscar el significado de las palabras desconocidas.

3.1. SUBRAYADO

3.2. ESQUEMA

3.3. RESUMEN





### 3.1. SUBRAYADO

- Técnica que consiste en señalar las ideas principales y otras secundarias, así como detalles importantes, poniendo una raya o más debajo de las mismas.
- Es muy importante distinguir las ideas principales porque estas serán las que después vamos a memorizar.

### 3.2. ESQUEMA

- Plasmar de forma gráfica las ideas fundamentales del tema, a través de palabras clave, y cómo se relacionan unas partes con otras.

### 3.3. RESUMEN

- Sintetizar el contenido del texto basándonos en las ideas principales que hemos subrayado.



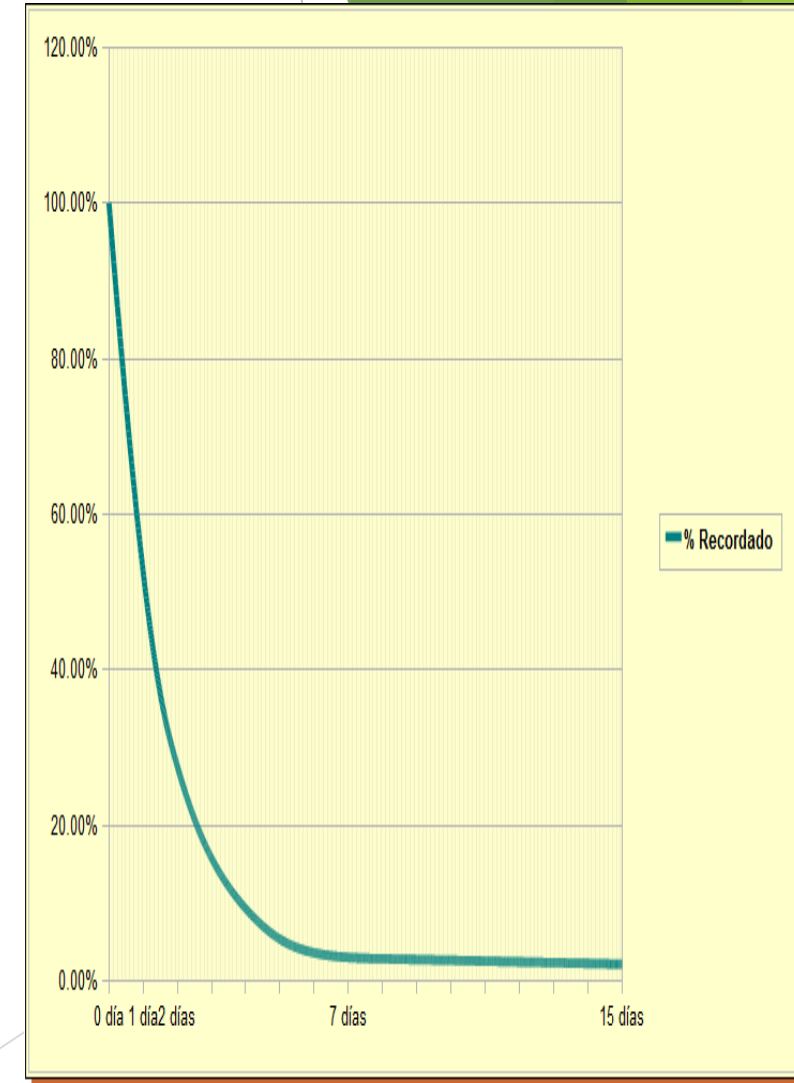
## 4. MEMORIZACIÓN

- La memorización es fundamental para el aprendizaje.
- Pero nunca debemos memorizar algo que no entendamos.
- Para llegar a este punto hemos realizado los anteriores, y poder realizar así un aprendizaje significativo (relacionando lo que ya sabíamos con lo nuevo)
- **MEMORIZAMOS LOS ASPECTOS ESENCIALES DEL TEMA.**
- Trata de reproducir mentalmente, en voz alta o escribiendo el contenido básico del tema.



# 5. REPASO

- Es fundamental para comprobar que hemos memorizado correctamente el tema, y retenido la información que después podremos reproducir.
- El repaso será más rápido cuanto mejor hayamos hecho el estudio.
- La mayor parte del **OLVIDO** se produce en las primeras horas que siguen al aprendizaje (24h)
- Es necesario repasar para consolidar en nuestra memoria a largo plazo el aprendizaje, y recuperar lo que hemos olvidado.
- Por la mañana se aprende más deprisa pero el olvido se produce más rápidamente, por la noche el aprendizaje se realiza más lentamente pero el olvido también desciende.





**EL ÉXITO DEPENDE DEL ESFUERZO**

(Sófocles)