

José Jiménez Ortega

Juan González Torres

**MÉTODO PARA
DESARROLLAR HÁBITOS Y
TÉCNICAS DE ESTUDIO
(BACHILLERATO Y UNIVERSIDAD)**



ESTUDIANTES HOY

EDICIONES LA TIERRA HOY

COLECCIÓN ESTUDIANTES HOY

© José Jiménez Ortega, Juan González Torres, 2004

© De la presente edición:

LA TIERRA HOY, S.L. 2004
C/ San Emilio,64 -Madrid 28017
www.latierrahoy.com
ediciones@latierrahoy.com

ISBN: 84-96182-15-0

Depósito Legal:

Impreso en España- Printed in Spain.
I.G. Grafivera S.L. Jaraiz de la Vera (Cáceres)

INDICE

LOS AUTORES	7
PRESENTACIÓN DE ESTA OBRA	9
1.- Evalúa tus hábitos y técnicas de trabajo intelectual	11
2.- El Lugar de Estudio	19
3.- Tu Programa de Trabajo	25
4.- El Método de Estudio	31
5.- La Lectura I	37
6.- La Lectura II	51
7.- Las Anotaciones Marginales	60
8.- El Subrayado	69
9.- El Esquema	77
10.- El Resumen	93

11.- La Memoria I	105
12.- La Memoria II	115
13.- Aplica este Método a la Física y la Química	123
14.- Los Mapas Conceptuales I	133
15.- Aplica este Método al Lenguaje	139
16.- Los Mapas Conceptuales II	149
17.- La Ansiedad o el Estrés	155
18.- Aplica este Método a las Matemáticas	163
19.- La Relajación	170
20.- Los Apuntes	175
21.- Actividad Física y Deporte	185
22.- Los Exámenes	187
23.- La Alimentación y el Sueño	193
24.- Autoevaluación Final	201
25.- Soluciones	209

LOS AUTORES

José Jiménez Ortega

Nació en Castro del Río (Córdoba) en el año 1950. Es licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación con la especialidad de Pedagogía, y como pedagogo ha impartido cursos para padres, profesores y alumnos de las más diversas edades y características.

También es autor de numerosas obras y artículos publicados por VISOR, SANTILLANA, AKAL, TEBAR, R.B.A. y, últimamente, por ediciones LA TIERRA HOY, a la que se encuentra estrechamente vinculado.

Entre su gran producción conviene destacar los títulos dedicados a Técnicas de estudio, Psicomotricidad y Lenguaje, sin olvidar *Vivir feliz como Epicuro*, breve ensayo filosófico de gran ayuda para todos aquellos lectores que quieren vivir con la serena calma que da la sabiduría.

Juan González Torres

Nació en Madrid en el año 1969. Es Diplomado en Magisterio, en la especialidad de Ciencias, por la Universidad Autónoma de Madrid y Diplomado Especialista en Educación Física por la Universidad de Alcalá de Henares.

Durante varios años fue colaborador de CEIRE, impartiendo charlas y cursos de Psicomotricidad y Técnicas de Estudio en diversos centros madrileños para estudiantes, educadores, profesores y diversos especialistas. También fue colaborador de SHACHE3 donde impartió clases de técnicas de estudio, matemáticas, física y química a alumnos/as de secundaria y bachillerato.

Además es coautor de obras como:

- *Técnicas de Estudio para Bachillerato y Universidad*. Editorial TEBAR.
- *Psicomotricidad y Educación Física*. Editorial VISOR.
- *En Primaria Aprende a Aprender. Volumen 4. Aprende a descubrir las ideas principales de un tema y tomar notas al margen*. Editorial VISOR
- *En Primaria Aprende a Aprender. Volumen 6. Aprende a resumir y tomar apuntes*. Editorial ANTONIO MACHADO.
- *Guías de Matemáticas para Profesores*. Editorial SANTILLANA.

PRESENTACIÓN DE ESTA OBRA

Esta obra pretende ofrecer a todos los estudiantes de Bachillerato y Universidad un conjunto de recursos, técnicas y estrategias perfectamente sistematizadas que les permita mejorar su rendimiento de un modo activo, ameno y eficaz.

El método que les proponemos está fundamentado en una larga experiencia como investigadores y especialistas en técnicas de trabajo intelectual, y sin el menor pudor podemos y debemos confesar que en más del noventa por ciento el éxito ha sido pleno, superando incluso nuestras iniciales expectativas.

Durante años hemos observado y registrado minuciosamente las principales dificultades que los estudiantes encuentran en su trabajo, constatando que los más frecuentes son:

- Ausencia de métodos para estudiar.
- Inadecuadas condiciones del lugar de trabajo.
- Inexistencia de una planificación racional.
- Incapacidad para discriminar lo fundamental de lo accesorio en cualquier tema de estudio.
- Graves problemas de atención y concentración para estudiar.
- Ignorancia de técnicas mnemónicas que les faciliten la retención.
- Incapacidad para tomar apuntes.

- Deficiente preparación de los exámenes.
- Escasa información sobre el sueño necesario y la alimentación más idónea para un buen estudiante.
- Absoluto desconocimiento sobre el estrés, sus causas y las maneras de superarlo.

Con la clara intención de eliminar o disminuir estos problemas y mejorar los resultados en el estudio hemos elaborado este método sobre cuya demostrada eficacia no nos cabe la menor duda.

Esperando ver corroboradas nuestras afirmaciones les saludan.

José Jiménez Ortega
Juan González Torres

Capítulo 1

AUTOEVALÚA TUS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

El trabajo de estudiante como cualquier otro trabajo, exige constancia, paciencia y un gran esfuerzo. Esfuerzo que en muchas ocasiones no se ve favorecido por el éxito.

Ello hace que con excesiva frecuencia incluso al mejor y más estudioso de los alumnos/as se le presenten dudas, depresiones y serios obstáculos o conflictos incapaz de salvarlos.

Entre los principales problemas que suelen plantearse tenemos:

- Alcanzar buenas calificaciones a base de un trabajo desorbitado, o lo que es lo mismo, no saber estudiar a pesar de lograr excelentes notas.
- No encontrar jamás el momento adecuado para sentarse a estudiar. Siempre se tiene algo mejor que hacer o no se tiene tiempo para nada. En pocas palabras: no saber organizar un programa de estudio.

- Tener tan desordenado el cuarto de estudio, que nada más pensar meterse en él dan ganas de salir corriendo.
- Comenzar a estudiar con toda la buena voluntad del mundo pero no enterarse de nada, porque no hay forma de concentrarse.
- Realizar grandes esfuerzos, dedicar muchas horas al estudio y obtener notas ridículas.
- Estar físicamente en clase y con el pensamiento “ adivina dónde “. Es decir, se es incapaz de atender al profesor.
- Tratar de memorizar palabra tras palabra y a veces hasta los espacios en blanco.
- Leer tan lento que cuando llega el final ya no recuerda lo del principio.
- Creer que cuanto oye o lee es igual de importante, por lo tanto no puede dejar nada atrás. O sea, que no sabe separar el grano de la paja, lo importante de lo accesorio.
- Sentirse ansioso, angustiado, sin ganas de hacer nada, agotado, estresado...

Pues bien, todo ello puede ser fácilmente solucionado siguiendo nuestro Curso para Mejorar los Hábitos y Técnicas de Estudio.

Entendemos por hábitos y técnicas de estudio el conjunto de trucos, recursos y procedimientos que posibilitan un aprendizaje del alumno/a más activo, estimulante, rápido y eficaz.

Conseguir ese aprendizaje será nuestro propósito y el tuyo a lo largo de este programa, pero antes de continuar conviene que delimites con exactitud los principales factores que perjudican tu labor y hagas una autoevaluación de tus principales técnicas y hábitos.

Para ello es muy importante que realices los siguientes cuestionarios.

Cuestionario 1

IDENTIFICA TUS DIFICULTADES

1.- ¿Relacionas tus problemas con algunos de los citados anteriormente?
Di con cuál y explícalo con la mayor claridad posible.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.- ¿Crees que existe algún otro factor que te impide estudiar más eficazmente? Descríbelo.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Habla con tus profesores y compañeros sobre ellos y presta especial atención a los temas que les dedicamos en este libro.

Cuestionario 2

AUTOEVALUACIÓN DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

1. He pensado a veces cómo podría mejorar mi rendimiento en los estudios pero no sé cómo.	V	F	?
2. Estoy dispuesto a aprender técnicas que me permitan aprovechar mi tiempo de estudio con eficacia y aprovechamiento.	V	F	?
3. Utilizo un método o sistema para realizar mis tareas de estudiante.	V	F	?
4. Tengo un lugar fijo de estudio.	V	F	?
5. En el lugar de estudio no hay ruidos y tengo todo lo que puedo necesitar a mano.	V	F	?
6. Está todo muy bien ordenado.	V	F	?
7. Hay buena luz y la recibo por el lado contrario al que escribo.	V	F	?
8. Mi silla es cómoda y la mesa es amplia.	V	F	?
9. Estudio dos horas al día.	V	F	?
10. Todos los días estudio a la misma hora.	V	F	?
11. Estudio atendiendo a las dificultades que me plantea cada asignatura.	V	F	?
12. Mi tiempo de estudio está programado y lo respeto.	V	F	?
13. Hago un descanso corto después del estudio de cada asignatura.	V	F	?

14. Normalmente tomo nota en el margen izquierdo del texto, de las ideas principales de cada párrafo.	V	F	?
15. Estas notas las utilizo luego para hacer los esquemas y los resúmenes.	V	F	?
16. En los temas que estudio siempre encuentro lo más importante sin la mayor dificultad.	V	F	?
17. Distingo fácilmente las ideas principales de las secundarias en cualquier texto.	V	F	?
18. Acostumbro a subrayar los textos teniendo en cuenta cuáles son las principales y cuáles las secundarias.	V	F	?
19. Siempre elaboro esquemas de los temas que estudio.	V	F	?
20. Como mínimo sé realizar dos tipos de esquemas.	V	F	?
21. Para elaborar los esquemas utilizo las notas al margen y el subrayado realizado anteriormente.	V	F	?
22. Sé resumir perfectamente cualquier tema que caiga en mis manos.	V	F	?
23. Habitualmente hago resúmenes de los temas que tengo que estudiar.	V	F	?
24. Para elaborar los resúmenes uso las notas marginales y el subrayado que anteriormente he realizado.	V	F	?
25. Los resúmenes que hago no suelen tener una extensión superior a un tercio del texto original.	V	F	?
26. Poseo algunos conocimientos sobre la memoria que me facilitan mucho la retención de lo que estudio.	V	F	?
27. Sé algunas técnicas mnemónicas que me son muy útiles			

para memorizar.	V	F	?
28. Antes de comenzar a estudiar procuro eliminar cualquier tipo de ansiedad o preocupación.	V	F	?
29. Me es fácil poner atención en el estudio, no tengo ninguna dificultad para hacerlo.	V	F	?
30. Suelo realizar una lectura rápida del tema a estudiar.	V	F	?
31. Mi velocidad lectora es buena.	V	F	?
32. Comprendo todo lo que leo.	V	F	?
33. Utilizo el diccionario cuando no entiendo alguna palabra.	V	F	?
34. Conozco al menos una técnica para aumentar la velocidad lectora.	V	F	?
35. Sé cómo mejorar mi velocidad lectora.	V	F	?
36. En clase escucho atentamente al profesor sin que haya nada capaz de distraerme.	V	F	?
37. Cuando en clase el profesor explica un tema distingo lo que es importante de lo que no lo es.	V	F	?
38. Siempre tomo nota de las explicaciones del profesor sobre cualquier tema.	V	F	?
39. Mis apuntes son claros y los tengo perfectamente ordenados.	V	F	?
40. Normalmente, para tomar apuntes utilizo un sistema de abreviaturas que me permite hacerlo con rapidez.	V	F	?
41. Cuando estudio un texto sé ordenar jerárquicamente los conceptos que se presentan.	V	F	?

42. Sé distinguir un concepto de una proposición.	V	F	?
43. Utilizo habitualmente en mi estudio los mapas conceptuales.	V	F	?
44. El día anterior a un examen no estudio nada porque lo llevo preparado con antelación.	V	F	?
45. Cuando llega el momento del examen estoy tranquilo y tengo las ideas claras.	V	F	?
46. Planifico mi horario de estudios, deportes, juegos, dejando tiempo para descansar.	V	F	?
47. Me concentro y presto atención a los estudios con facilidad.	V	F	?
48. No tomo alimentos que contengan demasiada grasa, cafeína o sal.	V	F	?
49. Mi desayuno es fuerte y la cena frugal.	V	F	?
50. Duermo todos los días un mínimo de ocho horas.	V	F	?
51. Mi sueño es placentero y relajado.	V	F	?
52. Mi dieta alimenticia es rica en frutas y verduras.	V	F	?
TOTALES	—	—	—

Cuanto mayor sea el número de respuestas afirmativas menor será el esfuerzo que realizarás para conseguir un buen rendimiento en los estudios.

Los interrogantes y respuestas negativas deberemos convertirlas en positivas. Si éstas son muchas no te preocupes, estamos seguros de que con tu interés y nuestras orientaciones serás capaz de lograrlo.

Capítulo 2

EL LUGAR DE ESTUDIO

Si de verdad estás dispuesto a convertir tu lugar de estudio en un espacio cómodo y acogedor que facilite tu actividad y saques a tu tiempo y estancia el máximo provecho debes tener en cuenta que:

- ***Deberá ser siempre el mismo.*** Esto te ayudará a conseguir los hábitos con mayor facilidad y evitarás pérdidas de tiempo y esfuerzos inútiles.
- ***Aislado,*** que no sea paso a otras habitaciones, ni lugar de visitas o reuniones.
- ***Sin ruidos,*** es decir, que esté lo más apartado posible del cuarto de estar, T.V, radio , etc. Tampoco conviene poner música.
- ***Con buena iluminación,*** preferiblemente con luz natural, en caso de ser artificial recomendamos una lámpara ambiental y otra articulada con bombilla azulada cuya luz te llegue por el lado contrario al que escribes para así evitar las sombras.
- ***Temperatura de 17 a 20 grados centígrados.*** Que no haga frío que te provoque la necesidad de moverte ni calor que te amodorre.

- ***Fácil de airear***, pues un ambiente cargado hará que te fatigues más rápidamente debido a la disminución del oxígeno. Abre las puertas y ventanas de vez en cuando.
- ***Mobiliario adecuado***: Mesa amplia, y sin brillo con una altura proporcional a la tuya, silla con respaldo que te permita sentarte sin tener los pies colgando ni las rodillas en la boca; estantería en la que puedas tener los libros y el material necesario para no tener que levantarte y perder tiempo y concentración; tablón de corcho para clavar fechas de exámenes, programación trabajos, avisos , etc...
- ***Limpio y ordenado***. El orden te ayudará a ser más rápido y eficaz en tu trabajo.

*Esperamos que hayas leído con detenimiento intentando memorizar las condiciones necesarias para tu **LUGAR DE ESTUDIO**.*

- *Comprueba que te acuerdas de todas ellas realizando el ejercicio Completa y recuerda intentando no volver la hoja.*
- *Luego realiza el cuestionario 3: Tu Lugar de Estudio de las páginas siguientes.*

“ COMPLETA Y RECUERDA”

Escribe las palabras adecuadas en los espacios en blanco.

1. Tu lugar de deberá ser..... esto te ayudará a conseguir los..... con una mayor y evitarás pérdidas de.....
2. Aislado que no sea.....a otras habitaciones ni lugar de
3. Sin ruidos, que esté lo máslejos posible del cuarto de estar, TV. Tampoco conviene poner.....
4. Con buena iluminación, preferiblemente.....
5. En caso de ser artificial, recomendamos una con azulada.
6. Que la luz te llegue por el lado..... al que escribes para así evitar.....
7. La temperatura de 17 a 20
8. Que no haga frío que te provoque la necesidad de ni calor que te
9. Fácil de airear, pues un ambiente cargado hará que te más rápidamente debido a la disminución del
10. Silla con que te permita sentarte sin tener los pies.....

11.Mesa..... y sin con altura
..... a la tuya.

12.Estantería en la que puedas tener los y el
material necesario para no tener que y perder
tiempo y

13.Tablón de.....para fechas de exámenes,
.....,

14.El orden te ayudará a ser y en tu
trabajo.

*Esperamos que no hayas olvidado ninguna.
Sí es así vuelve a leer el tema otra vez.*

ÁNIMO

Cuestionario 3

TU LUGAR DE ESTUDIO.

Responde sin miedo y con franqueza

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Es siempre el mismo lugar. | V | F | ? |
| 2. No es lugar de visitas ni reuniones. | V | F | ? |
| 3. La habitación es para mí solo. | V | F | ? |
| 4. Mi familia respeta mi tiempo de estudio evitando interrumpirme o molestarme. | V | F | ? |
| 5. Estoy tranquilo y sin ruidos. | V | F | ? |
| 6. Cuando trabajo prescindo de escuchar música. | V | F | ? |
| 7. Estudio con la luz natural siempre que puedo. | V | F | ? |
| 8. La luz me llega por el lado contrario a la mano con la que escribo. | V | F | ? |
| 9. Tengo una lámpara flexible para cuando hay poca luz natural. | V | F | ? |
| 10. La bombilla es azulada. | V | F | ? |
| 11. Cada descanso procuro abrir las ventanas y puertas para que se ventile. | V | F | ? |
| 12. La mesa tiene la amplitud que necesito. | V | F | ? |
| 13. Su altura resulta cómoda para trabajar. | V | F | ? |
| 14. La silla tiene respaldo y me permite apoyar los pies en el suelo sin tener que levantar las rodillas. | V | F | ? |

15. Hay una estantería próxima en la que están los libros y el material.	V	F	?
16. Tengo un tablero de corcho donde clavo flechas de exámenes, notas, etc.	V	F	?
17. La temperatura es agradable, ni frío ni calor.	V	F	?
18. El espacio de estudio carece de juguetes u objetos que me distraigan.	V	F	?
19. Está ordenado y sé dónde encontrar cada cosa.	V	F	?
20. Procuro mantenerlo limpio.	V	F	?
	V	F	?
TOTALES	—	—	—

Si las respuestas al cuestionario son verdaderas, estás estudiando en perfectas condiciones.

Si tienes algunas respuestas negativas, escríbelas aquí y proponte la superación de una por semana.

ÁNIMO LO CONSEGUIRÁS

- 1°.....
- 2°.....
- 3°.....
- 4°.....
- 5°.....

3

TU PROGRAMA DE TRABAJO

Hacer un plan de estudio no es otra cosa que elaborar un horario de trabajo en el que deberás plasmar diversos aspectos de tus quehaceres diarios como estudiante, sin olvidar que también ha de haber un tiempo para el ocio y el descanso.

La mejor confección del plan de estudios puede reportarte las siguientes ventajas:

- Proporcionar una idea general de todo el trabajo a realizar.
- Evitar dudas o incertidumbres sobre qué, cómo y cuándo estudiar.
- Mejorar la distribución de tus horas de trabajo y de ocio.
- Disminuir tus esfuerzos y pérdidas de tiempo.
- Acabar con las típicas “empolladas” del último momento.

Para la elaboración de un plan de estudio hemos de tener en cuenta:

- El estudio debe ser todos los días a la misma hora.
- Las horas que dediques al estudio dependen de tu capacidad y de la dificultad de las materias.

- Conviene comenzar con materias o trabajos de dificultad media, continuar con la más difícil y terminar con la más fácil.
- No dejar atrás ninguna asignatura.
- Tener a mano el horario de clase antes de elaborar el Plan Semanal.
- Durante la mañana se aprende más rápido y se olvida antes. Por la tarde se aprende más despacio y tarda más en olvidarse.
- Es preferible cambiar de asignatura cada 40 minutos aproximadamente y descansar 5 minutos entre una y otra.

Tampoco debes olvidar que:

- El estudio lleva consigo actividades variadas a las que tendrás que dedicar algún tiempo:
 - Repaso de los temas trabajados en clase.
 - Finalización de tareas incompletas.
 - Preparación de trabajos para el día siguiente.
 - Realización de lecturas de ampliación y profundización.
- Es imprescindible tener todo preparado y saber qué se va a hacer antes de comenzar.
- Trabajar con energía y decisión.

¡ÁNIMO Y CON GANAS!

- *Elabora el Cuestionario 4: EL PROGRAMA DE TRABAJO y no olvides tomar nota de las respuestas falsas.*
- *Desarrolla tu horario y actividades en el modelo PLAN SEMANAL DE ESTUDIO.*

Cuestionario 4

PLAN DE ESTUDIO

Responde con sinceridad las siguientes cuestiones

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Estudio todos los días laborables sin que me lo indiquen ni padres ni profesores. | V | F | ? |
| 2. Distribuyo adecuadamente mis horas de trabajo y de ocio. | V | F | ? |
| 3. Estudio siempre a la misma hora. | V | F | ? |
| 4. Siempre en el mismo lugar. | V | F | ? |
| 5. Cuando algún día no puedo estudiar lo recupero en el fin de semana. | V | F | ? |
| 6. Trabajo en casa todos los días un mínimo de dos horas. | V | F | ? |
| 7. Cada cuarenta minutos aproximadamente suelo cambiar de actividad. | V | F | ? |
| 8. Descanso unos cinco minutos cada vez que cambio de actividad. | V | F | ? |
| 9. Comienzo estudiando las materias de dificultad media, luego sigo con las más difíciles y termino con la más fácil. | V | F | ? |
| 10. Terminó todas las tareas que me han quedado incompletas. | V | F | ? |
| 11. No dejo atrás ninguna asignatura. | V | F | ? |
| 12. Repaso los temas trabajados en clase. | V | F | ? |

13.- Hago todo lo posible por evitar las “empolladas” de última hora.	V	F	?
14.- Preparo el trabajo para el día siguiente.	V	F	?
15.- Hago lecturas y busco en enciclopedias para ampliar ciertos temas.	V	F	?
16.- Siempre tengo a la vista el horario de las actividades de clase.	V	F	?
17.- Antes de comenzar a estudiar sé exactamente las actividades que voy a realizar durante la semana.	V	F	?
	TOTALES — — —		

Si todas tus respuestas son Verdaderas estás en condiciones excelentes para alcanzar los objetivos de tu plan de estudios.

Si tienes algunas respuestas negativas, deberás modificarlas lo antes posible.

Intenta que las ? se conviertan en V.

Copia cada una de las respuestas falsas y plantéate modificar una por semana.

- 1
- 2
- 3
- 4.....

PLAN SEMANAL DE ESTUDIOS

DÍAS	ACTIVIDADES / HORAS					
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
NOTAS:						

