

Ciclo: 3º  
Curso: 5º/6º

TEMA: ENSEÑAR PENSAR: Adquisición y  
mejora de hábitos de trabajo  
"Técnicas de estudio"



## OBJETIVOS

- Consolidar hábitos de planificación, el ambiente de estudio en casa y lectura.
- Fomentar las técnicas del subrayado, resumen, esquemas y memorización.
- Ofrecer estrategias para desarrollar el pensamiento hipotético deductivo y la memoria.

## ACTIVIDAD

Relacionada con la enseñanza de las técnicas de estudio. Semanalmente se dedicará un tiempo a trabajarlas y se acordará en qué áreas.

Trabajar el documento adjunto periódicamente con el alumnado, informar a la familia y pedir su colaboración.

## SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

El contenido será coordinado con los profesores, los alumnos dispondrán del documento entre sus materiales de trabajo para consultar y repasar.

## MATERIALES

Documento elaborado por el profesorado del 3º Ciclo del CEIP SAN JUAN EVANGELISTA de Sonseca (Toledo)

## EVALUACIÓN / SUGERENCIAS

Mejora de las técnicas de trabajo intelectual.

## TÉCNICAS DE ESTUDIO.



FEBRERO DE 2003.

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

## - Apartados:

0. *Ventajas de contar con un horario de estudio.*
  1. *Cuándo estudiar.*
  2. *Lugar de estudio*
  3. *Horario semanal*
  4. *Técnicas de estudio básicas.*
- 

## 0.- VENTAJAS DE CONTAR CON UN HORARIO DE ESTUDIO

- **Crea un hábito de estudio**, lo que constituirá una base para toda tu formación futura.
- **Potencia tu concentración.**
- Sirve para que **seas consciente de tu propio rendimiento** y regular tus esfuerzos.
- Te permite **compaginar el estudio con el tiempo libre** y disfrutar de otras actividades gratificantes.
- Ayuda a **librarte de la preocupación o angustia** que conlleva la acumulación de tareas pendientes.
- Es preferible **planificar semanalmente y diseñar con tus padres el horario de estudio**, y así verás las ventajas de realizar una programación adecuada. El objetivo consiste en que aprecies el valor que tiene cumplir con el horario establecido y lo pongas en práctica cada vez de forma más autónoma y responsable.

## 1.- CUÁNDO ESTUDIAR

- Tienes que estudiar **todos los días**, para así crear hábito de estudio.
- Siempre **a la misma hora**, si te es posible.
- Hazte un horario semanal de estudio en el que incluyas otras actividades (deportes, música, baile, informática)

## 2.- LUGAR DE ESTUDIO

- Estudia siempre en un mismo lugar:
  1. Tu habitación.
  2. Que **no** haya tele, ni minicadena de música, ni distracciones, ni ruidos.
  3. Que **tenga**: Una mesa amplia y una silla cómoda.
  4. Que esté bien iluminada: Con un buen flexo.
    - Si eres diestro → luz por la izquierda.
    - Si eres zurdo → luz por la derecha.
  - 5.- Que tenga temperatura agradable.
- Mantén una **posición correcta** mientras estudias:
  1. Pies en el suelo.
  2. Espalda recta.
  3. Brazos relajados.
  4. Cabeza inclinada.
- Es importante que tengas todo el **material** que necesitarás a mano.



### 3.- HORARIO SEMANAL

- Haz tu **horario semanal** de estudio y **no lo cambies** sin motivo justificado; si ves que no puedes con él, **adáptalo** a tus necesidades.
- Decide **cuántas horas** vas a estudiar cada día.
- Dedica un **tiempo a cada asignatura** ordenándolas según su dificultad.
- Incluye **en cada sesión** de estudio:
  1. Los deberes diarios.
  2. los trabajos pendientes.
  3. Estudio y preparación de evaluaciones.
- Haz **pausas** de cinco minutos entre tus sesiones de estudio.
- Debes **estudiar diariamente** alrededor de una hora y media y siempre en el **mismo lugar**.
- Debes **concretar** las tareas al máximo.
- Cuando termines de estudiar dedica unos minutos para **organizar el material** necesario para el día siguiente en clase.

### 4.- TÉCNICAS DE ESTUDIO BÁSICAS

Las técnicas de estudio básicas son:

- **Lectura comprensiva del texto.**
  - Realiza una lectura rápida para saber de qué trata el tema y sacar la idea general.
  - Lee atentamente todo el texto (incluidos los gráficos, ilustraciones,...), para entender lo que dice.
  - Utiliza el diccionario si no entiendes alguna palabra.

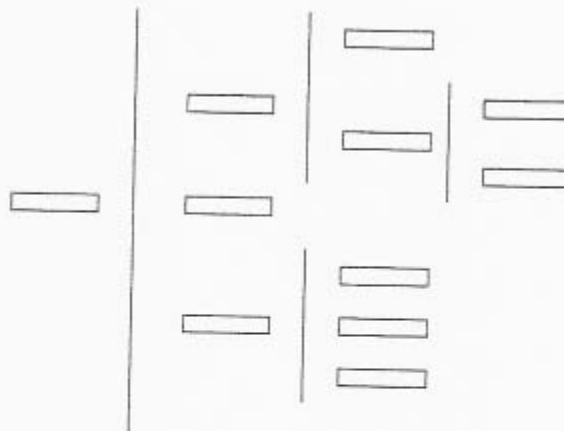


○ **Subrayado de las ideas más importantes.**

- Lee el primer párrafo detenidamente.
- Localiza la idea o ideas principales.
- Subraya poco: sólo lo importante.
- Subraya de modo que lo subrayado tenga sentido.
- Repite este proceso con cada uno de los párrafos.
- Si no puedes subrayar en tus libros, toma nota en un papel aparte de lo que deberías haber subrayado.

○ **Elaboración de un esquema.**

- Escribe el título o idea general del tema
- Clasifica las ideas principales siguiendo el subrayado que ya realizaste.
- Añade los detalles que consideres necesarios.
- Puedes seguir este modelo:



○ **Elaboración de un resumen**

- Redacta de forma personal lo que has subrayado.
- Anota sólo lo esencial.
- Presenta muy bien el resumen.

○ **Retención, memorización y exposición de la información.**

- Aprende los contenidos repitiéndolos en silencio o en voz alta hasta que lo aprendas bien.
- Expresa las ideas con tus propias palabras.
- Cuando logres repetir el tema entero sin mirar significa que ya lo has aprendido.

