



TÉCNICAS DE ESTUDIO: EDUCACIÓN PRIMARIA

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
COLEGIO SAN JOSÉ



CLAVES PARA TENER ÉXITO EN EL ESTUDIO

- Las **claves para tener éxito en el estudio** se fundamentan sobre todo en dos pilares:
- **Optimizar el tiempo** o, dicho de otro modo, ser capaces de estudiar más rápido para contrarrestar la falta de tiempo por tener que compaginar los estudios con otras actividades y
- **Utilizar técnicas de estudio que prioricen más la parte analítica y reflexiva** que lo meramente memorístico y repetitivo.

El **bajo rendimiento académico** de un alumno se puede deber a muchas causas, entre ellas la **utilización de un método de estudio inapropiado**. En este sentido, las **técnicas de estudio tienen una importancia fundamental** para conseguir unos buenos resultados, puesto que simplifican los contenidos y optimizan el aprendizaje. Muchas veces la clave del éxito no se encuentra en estudiar más, sino en buscar la actitud adecuada ante el aprendizaje, aprovechando al máximo los recursos y aplicando estrategias que faciliten un aprendizaje más metódico y personalizado.





BENEFICIOS DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

- Las técnicas de estudio son actividades específicas mecánicas y sistematizadas por lo que pueden ser aprendidas e interiorizadas por cada persona, lo que sin duda le ayudará a mejorar sus resultados académicos. Además de ayudar a mejorar los resultados académicos, estos métodos **presentan otra serie de ventajas**:

VENTAJAS

1°-Fomentan la motivación

2°-Favorece el interés

3°-Facilitan la cooperación

4°-Permite una mayor autonomía


5°-Mayor iniciativa y creatividad






VENTAJAS DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

FOMENTAN LA MOTIVACIÓN




- La presentación de las materias de una manera atractiva, amena, divertida y que, en definitiva, permiten al alumno aprender jugando, es un claro factor de motivación tanto a nivel individual como de grupo.

PERMITE UNA MAYOR AUTONOMÍA




- El alumno puede experimentar métodos de aprendizaje menos dependientes de la figura del maestro. Siempre siguiendo indicaciones del docente, ahora el alumno puede ser más autónomo, buscar información y seleccionarla adecuadamente.

FAVORECE EL INTERÉS




- Estos recursos pueden ser una práctica y útil herramienta para el profesor a la hora de despertar en los niños interés por determinadas materias. Cuando hablamos, por ejemplo, del área de matemáticas el simple término ya puede desinteresar a muchos alumnos. Sin embargo, a través de la informática los conceptos pueden tomar una forma más amable, entretenida y cercana a los niños, al presentarse en un medio al que están muy acostumbrados y que relacionan con el ocio.

MAYOR INICIATIVA Y CREATIVIDAD



- El desarrollo de la imaginación, la creatividad e iniciativa del niño es también una ventaja de estos recursos.

FACILITAN LA COOPERACIÓN



- Las técnicas de estudios interactivas también posibilitan la realización de experiencias, trabajos o proyectos en común tanto para alumnos como profesores.





ESTRATEGIAS DE ESTUDIO PARA PRIMARIA

Algunas estrategias de estudio muy efectivas son:

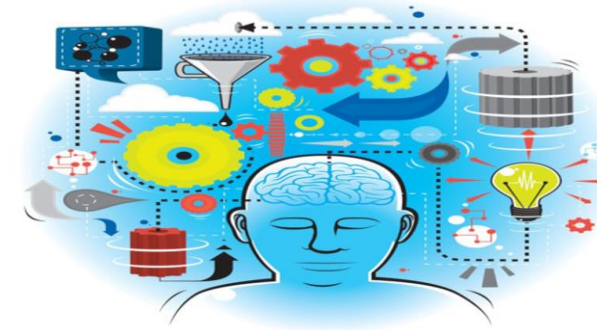
- Planificar debidamente los exámenes y el resto de actividades académicas mediante horarios realistas y adaptados a las posibilidades y estilo de vida de cada estudiante.
- Hacer esquemas, releer, subrayar con distintos colores.
- Evaluar lo que se sabe sobre un tema y los conceptos que se llevan más flojos.
- Elegir la técnica de estudio específica que se adapta mejor a la materia que se quiere aprender.
- Relacionar adecuadamente decisiones, con acciones y procedimientos.
- **TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN.**



TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

Estudiar es una actividad que requiere la mayor concentración. Hay factores clave para conseguirla, como una alimentación correcta, el descanso, las buenas condiciones del lugar en el que se realiza la actividad, un lugar de estudio silencioso y ordenado, la luz adecuada y una postura ergonómica. Existen numerosas técnicas de concentración, que no es otra cosa que dirigir toda atención hacia una sola dirección, en este caso la propia materia de estudio que hay que comprender e interiorizar.

La capacidad de concentración se puede mejorar con una serie de **hábitos**. Antes de comenzar a estudiar hay que crear unas circunstancias idóneas para ello:



HÁBITOS

- **Estudiar siempre en un mismo lugar.**
- **Afrontar el estudio descansado**
- **aprovechar al máximo la luz natural**
- **Adoptar una postura ergonómica adecuada**
- **Acostumbrarse al orden**





TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

ESTUDIAR SIEMPRE EN UN MISMO LUGAR



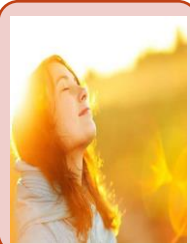
- Ya sea la habitación, la biblioteca u otro espacio que elijamos, preocupándonos de que se trate de un lugar tranquilo, sin ruidos o distracciones y en el que tengamos cerca todas las herramientas necesarias, desde libros de texto hasta bolígrafos, calculadoras, etc.

AFRONTAR EL ESTUDIO DESCANSADO



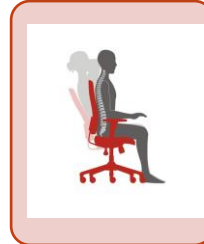
- Después de haber dormido bien. También es fundamental realizar un descanso cada 45 minutos y "tomar el aire" cada cierto tiempo. **Comer en exceso en los momentos previos o sentarse a estudiar con hambre perjudica a la concentración.**

APROVECHAR AL MÁXIMO LA LUZ NATURAL



- En cuanto a la iluminación, conviene **aprovechar al máximo la luz natural (evitando la luz directa)**. Si se usa luz artificial, el lugar tendrá que contar con iluminación general y puntual. También ayuda una buena ventilación. Las luces blancas y azules son las más aconsejables y, en lo posible, se recomienda evitar las luces LED y los grandes fluorescentes.

ADOPTAR UNA POSTURA ERGONÓMICA ADECUADA



- Con la espalda recta y la cabeza levemente inclinada hacia adelante. Piernas y muslos deben estar en ángulo de 90 grados, con los pies en el suelo. Hay que vigilar que el cuello esté en posición recta y los hombros sin tensión. La silla de estudio debe ajustarse a varias alturas, tener refuerzo lumbar y reposabrazos.

ACOSTUMBRARSE AL ORDEN



- Una mesa desordenada hace perder el tiempo buscando lo que se necesita en cada momento y además provoca distracciones innecesarias.

CONSEJOS ADICIONALES para no desperdiciar energías:

- **Organizar previamente el temario a estudiar para después no consumir tiempo de estudio en hacerlo.**
- **Planificar cuánto tiempo de estudio se va a dedicar a cada apartado.**





TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN



RESPIRACIÓN. Dedicar cinco minutos al día a relajarte de la siguiente forma:

Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos. Respira despacio y profundamente, fijándote en cómo se produce todo el proceso de introducción y expulsión de aire. Si en ese momento se presenta algún pensamiento, procura rechazarlo y vuelve a concentrarte en la respiración.



LECTURA. Leer es una excelente forma de enseñar al cerebro a concentrarse. Durante 30 minutos antes de comenzar a estudiar, leer en silencio un texto ajeno a los apuntes, como, por ejemplo, una novela, contribuye a aislarnos de otras distracciones y facilita la transición hacia una actitud de estudio.



FIJACIÓN. Elige un objeto a tu alrededor y, durante dos minutos, concéntrate en analizarlo con todo detalle; su forma, su color, etc. También puedes fijarte en el movimiento del segundero del reloj durante el mismo tiempo. Es importante no dejar entrar en la mente ningún otro pensamiento. Este ejercicio es un buen entrenamiento para después aplicarlo, por periodos de más tiempo, al estudio.



AISLAMIENTO. Si estamos en una época en la que sufrimos preocupaciones que nos impiden concentrarnos, una técnica que ayuda es la de fijar un "horario" para ello, de forma que lo aislemos y consigamos que no interfiera con nuestra labor. Si por ejemplo, establecemos un horario de 4 a 5 de la tarde cada día, nos resultará más sencillo rendir a partir de esa hora. Además, podemos establecer una palabra o una frase que nos diremos a nosotros mismos cada vez que durante el estudio nos perturbe alguna distracción. Puede ser una palabra como "concentrado" o "ahora no".



LA ÚLTIMA VEZ.

Imaginar que es la última oportunidad que tenemos para estudiar el temario que tenemos delante puede ser una excelente ayuda para evitar las distracciones y poner todo nuestro esfuerzo en ello.

IMPORTANTE EJERCICIO SENCILLO:

Fijarse con atención en algo, como un coche, la fachada de una casa o una habitación y, tras un rato, cerrar los ojos e intentar recordar todos los detalles posibles, incluidos colores, formas o cualquier otro aspecto.





Esperando que la información proporcionada sea de utilidad queremos transmitir todo nuestro apoyo. Os recordamos que el Departamento de Orientación del Colegio San José está a vuestra disposición en los siguientes horarios:

DE LUNES A VIERNES DE 9:30 A 12:30: Podéis remitir cualquier duda o solicitud a la siguiente dirección de email: ana.olmu@gmail.com

(Nivel educativo: Infantil y Primaria)

DE LUNES A JUEVES DE 9:00 A 13:00: Podéis remitir cualquier duda o solicitud a la siguiente dirección de email:

concha.garcia.cortes@gmail.com

(Nivel educativo: Secundaria)

