



Colegio Nazaret  
Avda. Valentín Masip, 31  
33013 Oviedo  
Tel: 985231900  
www.colegionazaret.es

## **APRENDER A ESTUDIAR**

### **Dpto. de Orientación**

#### **Aprender a estudiar: técnicas de estudio**

El conocimiento y utilización de técnicas de estudio puede contribuir a la mejora del éxito escolar. El beneficio de desarrollar alguna técnica de estudio es grande y sus resultados dependerán de una buena aplicación de la misma. Hay que tener en cuenta que, junto a la inteligencia, en el éxito de los estudios, influyen varios factores como el esfuerzo, las propias técnicas de estudio e incluso algunas circunstancias ambientales que pueden ser motivadoras.

#### **Tipos de métodos de estudio**

Son varias las técnicas de estudio utilizadas por los escolares y todas aportan diferentes metodologías que correctamente aplicadas pueden facilitar en gran medida el trabajo de los alumnos y alumnas, aunque quizá una de las que mayor aceptación tiene entre ellos es la denominada Robinson, que permite disminuir el tiempo de estudio y aumentar la habilidad para comprender la información. Consta de cinco fases:

- Explorar: hay que realizar una lectura general del texto para obtener una visión global. Es esta lectura es muy importante atender a todos los detalles que ofrecen pistas para comprenderla, tales como los títulos, los subtítulos, el uso de negrita, las ilustraciones o los gráficos.
- Preguntar: en esta segunda fase el estudiante debe adoptar una actitud crítica hacia lo que ha leído, formulándose aquellas preguntas fundamentales sobre el texto que son las que se tendría que saber contestar después de la lectura, de modo que con ellas se obtengan las claves más importantes que hay que aprender.
- Leer: hay que leer nuevamente el texto de una forma más detenida, intentando encontrar las respuestas a las preguntas formuladas anteriormente para conseguir así una lectura comprensiva del documento. Es el momento de aplicar algunas técnicas de estudio como el subrayado.
- Recitar: repetir lo que se ha aprendido hasta ahora con las propias palabras de manera que el niño o la niña pueda comprobar si ha entendido todo el contenido.
- Repasar: es un paso imprescindible para poder retener lo aprendido. Se debe realizar todas las veces que sea necesario hasta estar completamente seguro de que se han asimilado todos los contenidos.

Otro método muy conocido entre los estudiantes es el denominado 2L, 2S, 2R. Primero se realiza una lectura general del tema que se va a estudiar y después, se hace otra lectura más detenida donde se intenta comprender las ideas principales del texto y sus analizan contenidos.

Las 2S de la fórmula se refieren a los términos subrayar y sintetizar. Se subrayan las ideas principales y se elabora una síntesis con ellas. Aquí tienen cabida cuadros, resúmenes, esquemas, etc.

Finalmente, el método incluye 2R, repetir en voz alta lo que se acaba de aprender para detectar los puntos de difícil aprendizaje o afirmar los contenidos, y realizar oralmente un repaso general del tema para comprobar si realmente se ha aprendido.

Existe otra técnica de estudio muy similar a esta última conocida como Método Plerer. En ella se distingue entre cuatro fases:

- Prelectura o lectura general inicial: se realiza una lectura general del texto fijándose en las partes fundamentales del contenido.
- Lectura reflexiva: el estudiante debe hacer un análisis y seleccionar las ideas principales.
- Estudio: se lleva a cabo una nueva lectura para asimilar y memorizar las ideas principales del texto.
- Revisión o repaso de lo estudiado: el estudiante repasará el texto oralmente o por escrito para afianzar los contenidos y comprobar qué debe volver a estudiar.
- Esquema: Una vez aprendido el tema es necesario hacer un esquema de todo.

Hay muchos métodos de estudio pero no sólo son importantes las técnicas que se puedan aplicar sino que también hay que prestar especial importancia a factores como el lugar de estudio, la alimentación, el sueño o la intensidad de la luz para conseguir unos óptimos resultados.

**PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)**