



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

TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

Dpto. de Orientación

Es preciso que evaluemos nuestra forma de estudiar. ¿Has de mejorar algunas técnicas de estudio? ¿Deberías cambiar algún hábito? Esta sesión te servirá para revisar, consolidar y, si es necesario, cambiar tu manera de estudiar.

Lee atentamente el texto siguiente y después de reflexionar sobre su contenido, di qué aspectos, según tu opinión, ya tienes incorporados en tus técnicas y cuáles debes mejorar.

COMO ORGANIZARSE PARA EL ESTUDIO

- Inicia el estudio cuando hayas preparado todo lo que necesitas.
- Si estudias todos los días a la misma hora te será fácil iniciar el estudio.
- Fija el orden de estudio de cada asignatura. Haz un plan de trabajo.
- Prever el tiempo diario de dedicación a cada asignatura.
- Fija metas concretas y consíguelas.

COMO MEJORAR LA LECTURA

- Si lees bien, rendirás mucho.
- Leer es entender.
- Entender requiere reflexión y esfuerzo mental.
- Se lee con los ojos y con la mente.
- El lector debe conocer de antemano el fin que persigue con la lectura.
- Ajusta la velocidad lectora a las características del texto.
- Esfuéstrate en leer con mayor rapidez.
- Lee activamente y sin pronunciar, buscando las ideas.

COMO MEJORAR LA EXPRESIÓN ESCRITA

- Se aprende a escribir practicando la redacción.
- Apunta las ideas principales antes de comenzar a escribir.
- Mantén un orden desde el principio.
- Usa adecuadamente los signos de puntuación.

COMO PREPARARSE PARA LOS EXÁMENES.

- Prepara lo que vayas a necesitar antes de acostarte.
- Vete a la cama razonablemente temprano. No llegues cansado al aula.
- No te precipites antes de responder.
- No te fijes en los demás compañeros durante el examen.
- En los exámenes emplea las siguientes técnicas:
 - a. Atiende a las instrucciones (cómo has de hacerlo, tiempo que se concede, nº de preguntas, etc.)
 - b. Distribuye el tiempo.
 - c. Estudia palabras y expresiones (conocer perfectamente su significado).
 - d. Planea la pregunta (puntos principales, orden a seguir...)
 - e. Limitate al tema en cuestión sin olvidar detalles que ilustren la respuesta.
 - f. Vigila tu expresión.



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

- g. Sé conciso: más calidad que cantidad.
 - h. Escribe con letra clara.
 - i. Enumera tus respuestas, así como sus partes.
 - j. No pierdas el tiempo, pero no te precipites.
 - k. Antes de entregarlo, vuelve a leerlo y corrige los errores.
- En los exámenes tipo test tenga en cuenta las siguientes reglas:
- a. Atiende cuidadosamente a las instrucciones.
 - b. Lee y entiende bien lo que se pide en cada pregunta. Comprueba las respuestas inmediatamente: no contestes hasta realizada la comprobación.
 - c. Deja los puntos difíciles. Si te da tiempo, hazlos al final.
 - d. Señala las preguntas sin terminar; así las localizaras enseguida cuando vuelvas a ellas.

COMO HACER ESQUEMAS Y RESÚMENES

- No interesa saber todo; sólo interesa lo fundamental.
- Para subrayar ten en cuenta:
 - a. Subraya todo lo fundamental y sólo lo fundamental.
 - b. Lo subrayado debe entenderse a modo de texto telegráfico.
 - c. Cuando es importante todo un párrafo, sustituye el subrayado por una raya vertical a izquierda o derecha.
- El esquema es una síntesis que resume el contenido.
- Para realizar un esquema sigue los siguientes pasos:
 - a. Lectura rápida.
 - b. Lectura detenida.
 - c. Subrayado.
 - d. Establecer cuáles son las partes fundamentales.
 - e. Titular los párrafos en que se vaya a dividir el texto.
 - f. Distribuir las ideas en los correspondientes párrafos. Escribir el menor número de palabras (frases cortas, significativas, con sentido, claras y que abarquen todos los conceptos interesantes destacando la idea central)
 - g. Dejar márgenes que faciliten su lectura. Todas las divisiones y subdivisiones deben quedar destacadas; tanto por el tamaño y tipo de letra, como por la utilización de números, letras o ambos.
- Para realizar un resumen debes seguir los pasos siguientes:
 - a. Lectura rápida del texto.
 - b. Lectura detenida del texto.
 - c. Subrayar las ideas principales.
 - d. Escribir con vuestras propias palabras lo subrayado, con orden.

COMO TOMAR APUNTES

- Al escribir deja siempre un margen que permita anotar observaciones o aclaraciones.
- Anota todo al principio de la explicación, ya que entonces suele indicarse lo más importante.
- Si puedes, no pases los apuntes a limpio.



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

- Al terminar la clase compara los puntos más importantes con otros compañeros.
- Los apuntes deben incluir: las ideas principales; los datos, fechas, nombres y gráficos que las acompañen; las palabras de significado desconocido y los enunciados de los temas, la fecha y la materia.
- No anotes todo porque ni todo puede ser anotado ni merece ser anotado.
- Lo importante de una explicación es lo que se dice, no cómo se dice.
- Escucha activamente.
- Pregunta lo que no comprendas; pero deja que el profesor termine de explicar.
- Cada profesor tiene su estilo: adáptate a él.

COMO HACER UN TRABAJO

- Selecciona el tema.
- Localiza información: bibliotecas, internet, diccionarios, revistas, etc.
- Lectura de la información.
- Anota en fichas la fuente y la página para poder releerlo; anota todo lo que sea de interés.
- Analiza las fuentes de información: distingue lo importante de lo accesorio. Distingue hechos y opiniones. Compara la información obtenida de diversas fuentes.
- Organiza las ideas.
- Escribe la primera redacción. Empieza con una introducción (qué vas a escribir, porqué...). Termina con tus conclusiones.
- Escribe la redacción definitiva: cuida márgenes, paginación, presentación, índice, bibliografía...

COMO FACILITAR LA MEMORIA

- La memoria aumenta con la IRA (intensidad, repetición y asociación).
- Procura asociar las ideas principales con las experiencias.
- El repaso es fundamental para consolidar lo aprendido.
- Mala memoria es, por lo general, sinónimo de falta de práctica.
- Memoriza sólo y todo lo importante y entiéndelo.

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