

MÉTODO DE ESTUDIO

Recomendaciones generales para diseñar un buen método de estudio.

- ✓ Organización del material de trabajo. “Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”
- ✓ Distribuir el tiempo de forma **flexible**, adaptada a cambios y a circunstancias
- ✓ Tener en cuenta las dificultades concretas de **cada materia**, tipología de examen y características del profesor.
- ✓ Ser realista y valorar la capacidad propia de comprensión, memorización y asimilación.
- ✓ Comenzar por los trabajos de **dificultad media** para calentar, luego pasar a los más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
- ✓ Entender los datos, memorizarlos y fijarlos.



Método de estudio para asignaturas teóricas

El método que se propone consta de nueve fases que iremos analizando



1. Prelectura

2. Lectura comprensiva

3. Notas al margen

4. Subrayado

5. Esquema

6. Resumen

7. Memorización

8. Simulacro
(escribir lo memorizado como si fuera un examen)

9. Revisión del simulacro

Prelectura

La prelectura es ese primer vistazo que se le da a un tema para saber de qué va y sacar así una idea general del mismo. Esta idea general frecuentemente viene expresada en el título. Conviene hacerla el día anterior a la explicación del profesor pues así nos servirá para comprenderlo mejor y aumentará nuestra atención e interés en clase. Puede ser una buena idea pedirla a alguna aplicación de IA como la APP [Google NotebookLM](#) que te haga un resumen de audio tipo podcast para escuchar mientras ruedas o incluso un video. La prelectura nos ayuda a:

- ✓ Tener un **conocimiento rápido** de del tema.
- ✓ Formar el **esquema general** del texto donde insertaremos los datos más concretos obtenidos en la segunda lectura.
- ✓ Comenzar el estudio de una **manera suave** de manera que vayamos entrando en materia con más facilidad.
- ✓ Conectar antes con la **explicación del profesor**, costándote menos atender y enterándote del tema.
- ✓ Ponerte de manifiesto tus dudas que aclararás en clase, y tomar los apuntes con más facilidad



Lectura comprensiva y notas al margen

Lectura comprensiva

Consiste en leer detenidamente el tema entero. Las palabras o conceptos que se desconozcan se buscarán en la red o cualquier otro soporte.

En la lectura aparecen datos, palabras, expresiones cuyo significado no conocemos y nos quedamos con la duda, esto bloquea el proceso de aprendizaje. Por eso, no seas perezoso y **busca en el diccionario** (físico a virtual) aquellas palabras desconocidas para ti.

Centra la atención en lo que estás leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al libro o apuntes

Debes **mantenerte activo ante la lectura**, es preciso leer, releer, extraer lo importante, subrayar, esquematizar, contrastar, preguntarse sobre lo leído con la mente activa y despierta, es muy importante no leer de forma mecánica, ya que si no es muy fácil que se nos vaya el santo al cielo, obliga a tu cerebro a estar contigo y que no se fugue.

Notas al margen

Son las palabras que escribimos al lado izquierdo del texto y que expresan las ideas principales del mismo. A veces vienen explícitas otras nos las da el profesor y en algunos casos tendremos que inventarlas.



Subrayado

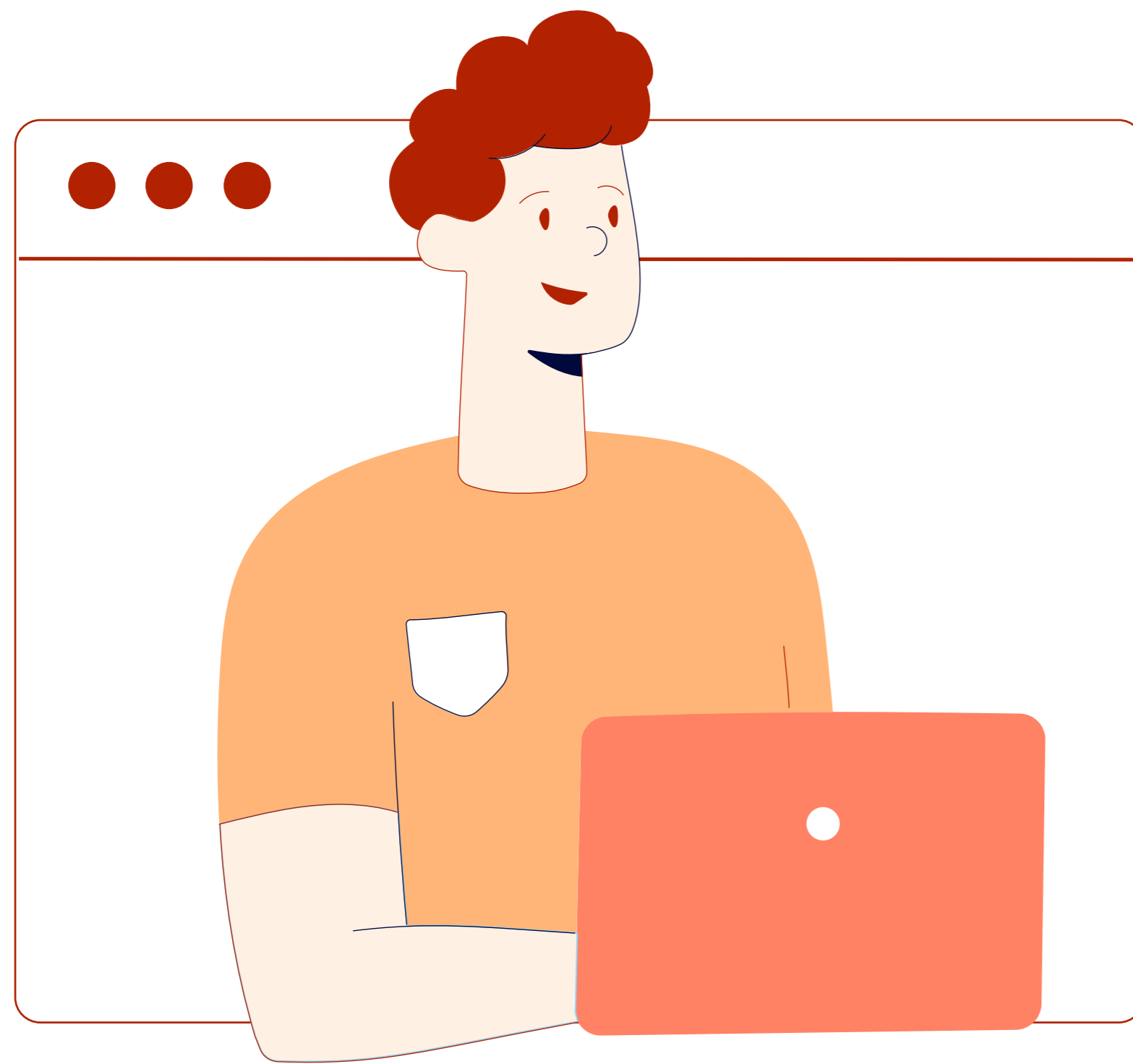
Se trata de destacar mediante un subrayador, trazo u otras señales, las palabras claves de un texto.. Debemos subrayar la **idea principal**, que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo. **Hay que buscar ideas**. Y también, palabras técnicas o específicas del tema y algún dato relevante que permita una mejor comprensión. Utiliza subrayadores de colores. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias. **Haz más de una lectura antes de empezar a subrayar.**

¿Por qué es conveniente subrayar?

- ✓ Porque llegamos con **rapidez a la comprensión** de la estructura y organización de un texto.
- ✓ Ayuda a fijar la **atención**.
- ✓ Favorece el **estudio activo** y el interés por captar lo esencial de cada párrafo.
- ✓ Se incrementa el **sentido crítico de la lectura** porque destacamos lo esencial de lo secundario.
- ✓ Una vez subrayado podemos **repasar mucha materia en poco tiempo**.
- ✓ Es condición **indispensable** para confeccionar esquemas y resúmenes.
- ✓ Favorece la asimilación y desarrolla la **capacidad de análisis y síntesis**.



Esquema y resumen



Esquema

Trata de expresar gráficamente y debidamente jerarquizadas las diferentes ideas de un tema. Es la estructura del mismo. Existen diferentes tipos de esquema. Es importante que hagas tus propios esquemas, no se los pidas a la IA, ya que el mero hecho de realizarlos te ayuda a memorizar y estructurar!!

Resumen

Es extraer de un texto todo aquello que nos interesa saber y queremos aprender. Se escribe lo subrayado añadiendo las palabras que faltan para que el texto escrito tenga sentido.

Memorización

Es grabar en la memoria los conocimientos que queremos poseer para después poder recordarlos. Intenta realizar este proceso con párrafos cortos. Memoriza uno y pasa al siguiente. Al memorizar el segundo, repite el primero y el segundo. Pasa al tercero y repite el proceso. Asegúrate de quedarte con la idea, la palabra clave que te lleve a recordar el resto (no importa si no logras recordar todo). Puede ser una buena idea pedirla a alguna aplicación de IA como la APP **Google NotebookLM** que te haga un resumen de audio tipo podcast para escucharlos cuando vas en coche, autobús o metro



1

Memoriza uno y pasa al siguiente.

2

Al memorizar el segundo, repite el primero y el segundo

3

Pasa al tercero y repite el proceso

4

Quedarte con la idea, la palabra clave que te lleve a recordar el resto

Simulacro y revisión de simulacro



Simulacro

En las últimas fases del estudio prueba a ponerte en una situación real de examen, lo que viene siendo una competición de test en el ámbito deportivo. Plantéate y desarrolla una pregunta como si estuvieras en un examen, también puedes pedirle a la IA que te diseñe un examen sobre temas concretos o sobre tus apuntes. Enfréntate a la hoja en blanco y con un límite de tiempo, intenta que el simulacro sea lo más parecido a lo que te vas a encontrar en el examen.



Revisión

Tras haber terminado el simulacro corrígelo, haz un análisis de en qué áreas podrías haber mejorado o planteado mejor. Esta corrección tb puedes pedírsela a la IA o si lo prefieres puedes consultarla como respondería ella a la pregunta y compara. Acuérdate que siempre sacamos más enseñanzas de los errores que de los aciertos, recuerda ser crítico con tu trabajo y rendimiento..



Buena suerte con tus estudios

Sabemos que los deportistas como tú, tenéis una capacidad de trabajo, concentración y esfuerzo extraordinarios para conseguir vuestros objetivos ya sean deportivos o académicos.
¡¡ Ánimo que tú puedes!!

