

# ● Orientaciones

## TÉCNICAS DE ESTUDIO

### Fichar, resumir, memorizar: trucos para estudiar mejor

*Estos son algunos consejos prácticos para que tus horas de estudio sean más fructíferas.*



Cualquier lugar es bueno para estudiar.

No hay una sola manera de estudiar y cada quien sabe qué trucos o técnicas le funcionan mejor; pero para quienes prefieren la organización “visual”, las fichas son una buena alternativa. Presta atención a estos consejos prácticos y podrás sacarle más provecho.

#### Una pequeña tarjetita de cartulina

Ni más ni menos que eso: una tarjetita que te ayuda a recordar rápidamente lo que necesitas, y con un mínimo de esfuerzo. Hacerla no cuesta nada, sólo hay que tener en cuenta la información que escribes en ella.



Este cartel sería una ficha si no fuera tan grande. Sirve al mismo propósito.

Las fichas pueden ser de varios colores, que puedes usar creativamente para diferenciarlas o para distinguirlas por su importancia. Asimismo, las fichas tienen dos caras, puedes escribir sobre ambas o bien sobre una sola.

En caso de utilizar las dos caras de la ficha, estas deben estar relacionadas y la cara 1 debe describir el contenido de la cara 2. Por ejemplo, una ficha útil puede contener una fórmula física en una cara y la explicación en la otra. O bien el nombre de una guerra o evento social en una cara y los personajes más destacados en la otra. O bien puedes poner el nombre de una asignatura en una cara y los contenidos más importantes en la otra. O las palabras que te cuesta memorizar, etc, etc, etc: las posibilidades dependen de tu comodidad. Anímate y el estudio se te hará más fácil.



No hay una sola manera de estudiar y cada quien sabe qué trucos o técnicas le funcionan mejor.

## Cómo hacer buenos resúmenes

Saber resumir información es una habilidad que se valora no solamente en los ejercicios escolares sino también en la vida laboral, y además es una buena manera de fijar los contenidos de cualquier asignatura en la memoria.

Para hacer un buen resumen es necesario ir de lo general a lo específico; los pasos siguientes pueden ordenarte un poco:

1. Primera lectura: comienza leyendo detenidamente toda la información como si fuera una novela, pásalo bien.
2. Trata de contar de qué trata el texto, oralmente.
3. Segunda lectura: lee de nuevo y subraya o toma nota de las ideas que te parezcan más importantes. Al final de esta segunda lectura debes saber cuáles son los argumentos principales y cuáles tienen menor relevancia.
4. Describe el texto con tus propias palabras. En rigor se trata de volver a contar de qué trata, pero esta vez utilizando las frases subrayadas o los apuntes.

Recuerda que:

- El resumen debe contener sólo lo esencial, omitiendo la información obvia.
- Debe ser imparcial, esto es, no debe incluir tus propias ideas o reflexiones.
- Debe ser coherente y funcionar como un texto independiente con ideas claras y ordenadas.

## Cómo memorizar mejor al estudiar

Sería fantástico que pudiéramos memorizar todo lo que dice el profesor instantáneamente, pero también, un poco aburrido, porque al memorizar sin entender da lo mismo lo que memorizamos: puede ser marcas de automóvil, direcciones postales, etc. Por eso, la mejor recomendación que puede hacerse para memorizar los contenidos de clase es comprenderlos. Una vez que comprendemos lo estudiado, la memoria comienza a trabajar a gusto y todo se vuelve más fácil.

Aparte de comprender lo que se quiere memorizar, existen trucos muy simples y lógicos. Uno de ellos figura al comienzo de esta página: la elaboración de fichas con palabras claves es un buen gancho para recordar. Otro es dibujar un dibujo, esquema o un mapa conceptual de los contenidos, a fin de comprometer otros sentidos, como la vista.

Leer la información cierta cantidad de veces es un paso inevitable al memorizar contenidos. En relación a lo anterior, es muy práctico hacer pausas, para volver sobre la información periódicamente. Estas pausas pueden ser aprovechadas para ver otros contenidos o bien para realizar otra actividad. Lo que funciona mejor, en todo caso, es estudiar diariamente; así lo aprendido se fija en tu cerebro como si tuviera pegamento.

Si lo que debes memorizar es una lista de cosas o de nombres, vale más unir las palabras recordando la primera sílaba de cada una, o tal vez la musicalidad de su pronunciación.

Algunas actitudes no ayudan a la memoria, por ejemplo, aunque suene de Perogrullo, es importante no ofrecer resistencia; es decir, no latearse de antemano, porque lo que sigue a esta actitud es el bloqueo. Asimismo, uno de los principales obstáculos a la memoria es la falta de concentración. Por eso: focalízate bien.

Estas son algunas ideas, con toda seguridad encontrarás las tuyas propias en la práctica diaria del estudio.

URL del sitio <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?ID=210409&es=218579>