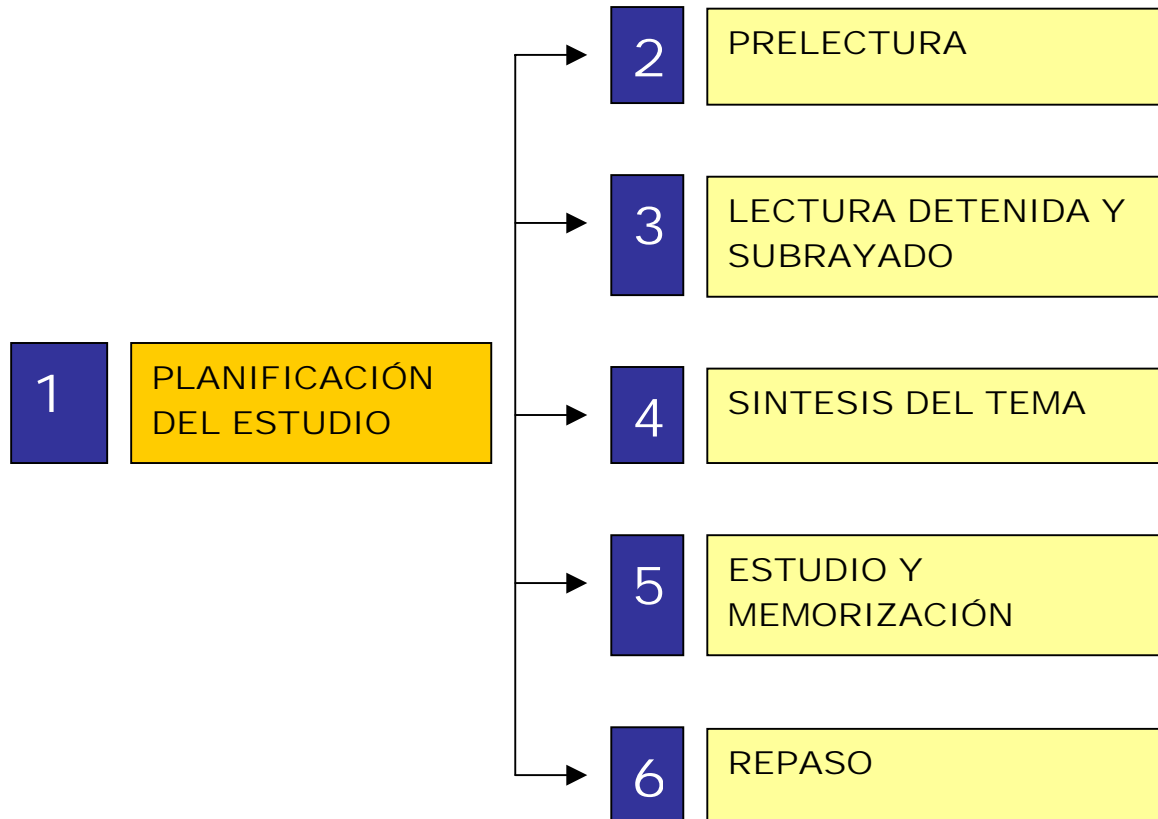


TÉCNICAS DE ESTUDIO EN LA UNED

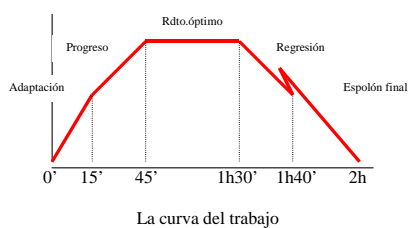
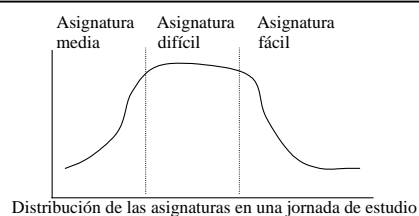
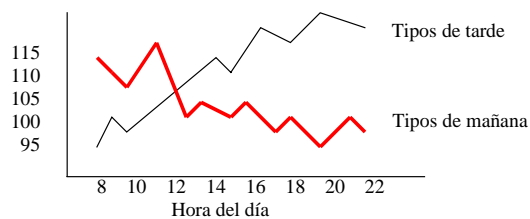
Nuria Manzano Soto
COIE de la UNED



PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

- Conocer programa de asignaturas, material y fechas de examen
- Delimitar objetivos
- Distribuir equilibradamente nº temas/semana/mes antes de los exámenes.

- Ritmo biológico:
 - ⊕ ¿somos tipos de mañana o de tarde?
 - ⊕ Estudiar en la misma franja horaria
- Distribución de asignaturas en una jornada de estudio
 - ⊕ Orden de dificultad: media, difícil y fácil
- Organización del tiempo de estudio:
 - ⊕ > 2h (máximo)
 - ⊕ Curva del trabajo



2

PRELECTURA

- Lectura rápida
- **Objetivo:** visión global del tema para captar la idea principal
- **Requisitos:** Velocidad lectora aceptable
Nivel "normal": 190/219 palabras/minuto

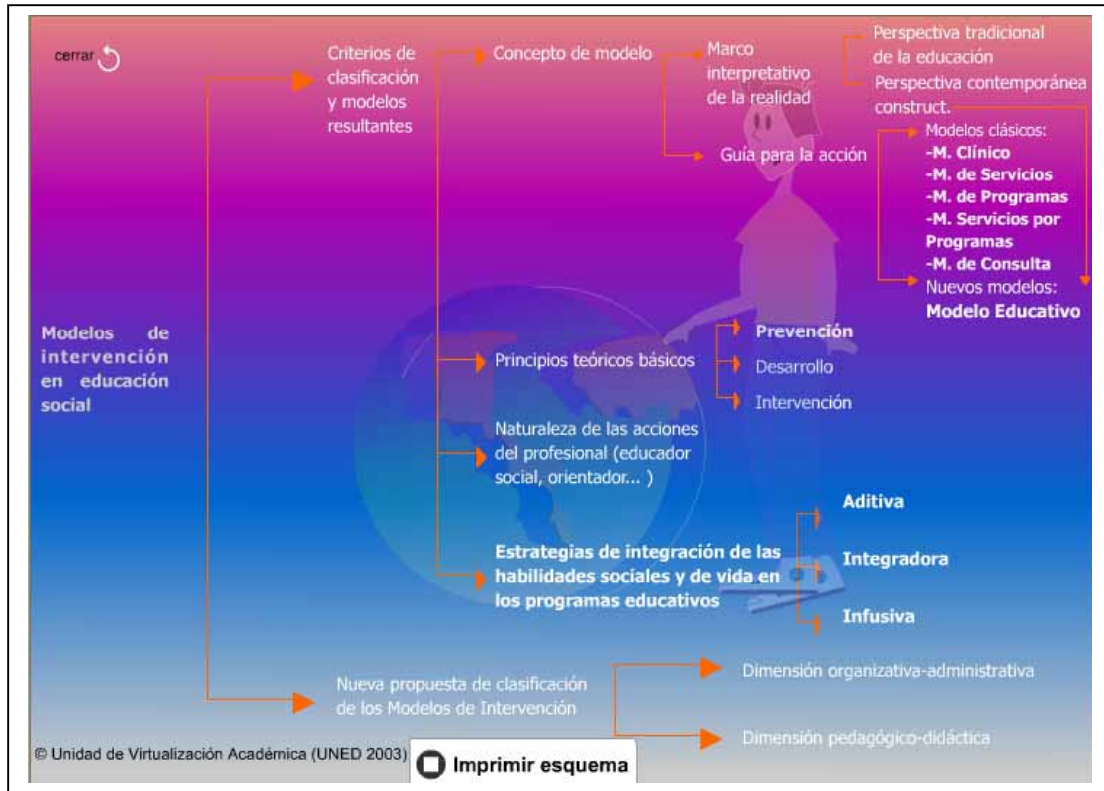
<i>Nivel</i>	<i>Palabras/minuto</i>
Excelente	260
Bueno	220-259
Normal	190-219
Insuficiente	170-19
Muy deficiente	0-169

Número de palabras leídas por minuto

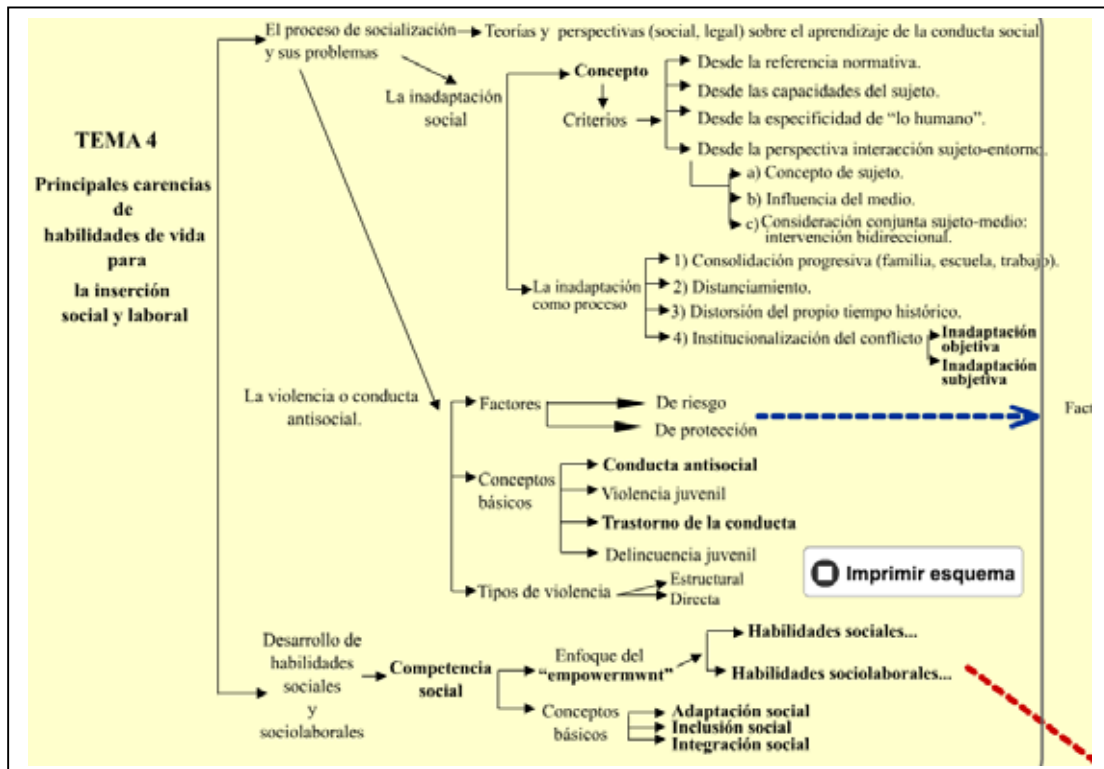
- Lectura pausada y en profundidad
- Objetivo:
 - ⊕ analizar la estructura del texto y captar las ideas
 - ⊕ subrayar paralelamente
 - ⊕ ideas principales
 - ⊕ ideas secundarias
 - ⊕ detalles importantes
- Requisitos:
 - ⊕ subrayar sólo palabras 'clave' y frases breves
 - ⊕ anotaciones al margen
 - ⊕ utilizar símbolos para relacionar unos contenidos con otros
 - ⊕ utilizar trazos diferentes

- **Objetivo:** reducir un texto al 20% con nuestras propias palabras
- **Tipos de síntesis:**
 - ⊕ esquema
 - ⊕ resumen
 - ⊕ cuadro comparativo
 - ⊕ mapa conceptual
 - ⊕ ficha y ficheros
- **¿Qué técnica elegir?**
 - ⊕ Dependerá del contenido a estudiar, del tipo de examen y también de la personalidad y estilo de cada uno.
- **Características de toda síntesis:**
 - ⊕ brevedad: "entresacar lo importante"
 - ⊕ claridad y limpieza
 - ⊕ jerarquía y estructura: relacionar ideas según el orden de importancia
 - ⊕ facilitar el repaso

EJEMPLO DE ESQUEMA



EJEMPLO DE MAPA CONCEPTUAL



EJEMPLO DE CUADRO COMPARATIVO

Criterios de clasificación	Movimientos arquitectónicos/artísticos		
	Renacimiento	Barroco	Neoclasicismo
Autor			
Fecha			
Características			
Desarrollo			
Objetivo/finalidad			
Obras representativas			
Ventajas/inconvenientes			
Opinión personal			

EJEMPLO DE FICHA / FICHERO

Organización de un fichero

Repaso: < 50 fichas

Cara y reverso de una ficha

- **Preparación:** evitar los distractores (ruidos, interrupciones, demasiado frío o calor, etc.) porque impide la concentración y la atención.
- **Objetivo:** pasar los conocimientos de la MCP (memoria a corto plazo) a la MLP (memoria a largo plazo)
- **¿Cómo?:**
 - ⊕ mediante la repetición, repasando los temas
 - ⊕ estructurando el material, con lógica y sentido. Haciendo una buena síntesis.
 - ⊕ suscitando interés y curiosidad por la asignatura.
- **Para mejorar la capacidad de memorización, podemos...**
 - ⊕ Mejorar la atención y concentración
 - ⊕ Acostumbrarse a observar bien, captando detalles y diferencias
 - ⊕ Acostumbrarse a clasificar (para destacar semejanzas y diferencias)
 - ⊕ Haciendo relaciones entre las ideas
 - ⊕ Pensar con imágenes
 - ⊕ Hacerse preguntas sobre el tema (mejorar la asimilación y la fijación)

- **Objetivo:** recordar lo estudiado. Si no repasamos, olvidamos el 80% de lo estudiado.

CURVA DEL OLVIDO

Los conocimientos aprendidos se van olvidando progresivamente, si no se repasan.



Solución: periodicidad de repasos

- ¿Qué se debe repasar?:

- ⊕ Nunca se repasa el libro de texto
- ⊕ Se repasa exclusivamente el esquema o resumen
- ⊕ Así, los repasos pueden ser más rápidos y frecuentes

ESTUDIO DE GRABACIÓN (uno)		REPASOS DE REFUERZO (varios)
Estudio	+	1º Repaso
		2º Repaso
		3º Repaso
		4º Repaso

- ¿Cómo se repasa?

- ⊕ No variar nunca de asignatura
- ⊕ Organizar el tiempo disponible y el nº de esquemas/resúmenes a repasar
- ⊕ Repasar en función del tipo de examen
- ⊕ **SESIÓN DE REPASO:**
 - ⊕ Intentar recordar las ideas principales, sin consultar ninguna nota
 - ⊕ Después, comparar y contrastar lo aprendido
 - ⊕ Si no lo recordamos, releer los esquemas y unidades.

- ¿Cuándo se repasa?:
 - ⊕ 1º repaso: en las primeras horas después del estudio.
 - ⊕ 2º repaso: al día siguiente
 - ⊕ 3º repaso: a la semana
 - ⊕ Sigüientes repastos: planificarlos según la fecha de examen. Distanciarlos cada 30/40 días.
 - ⊕ Ultimo repaso: días antes del examen

- ¿Cuánto dura una sesión de repaso?:

Periodos de repaso breves + Periodos de descanso
 1h 30' + 5'

