

# ENTRENAMIENTO MENTAL Y PERSONAL

TECNICAS DE ESTUDIO

BEATRIZ ESPINOSA TORRES  
Psicóloga del Centro IDEAT  
BLANCA TOLOSA RIPOLL  
Psicóloga-Directora del Centro IDEAT  
[info@centroideat.com](mailto:info@centroideat.com)

# INDICE

1. DIFICULTADES DEL ESTUDIANTE.
2. LA ACTITUD ANTE EL ESTUDIO.
3. FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN.
4. PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO.
5. FASES DEL ESTUDIO.
6. LA MEMORIA Y TIPOS.
7. LA MEMORIA Y TRUCOS PARA MEJORARLA.
8. OTROS FACTORES INFLUYENTES.
9. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIOS.



**CADA ESTUDIANTE PUEDE TENER SU PROPIO MÉTODO DE ESTUDIO;**

**LO IMPORTANTE**

**ES QUE SEA UN MÉTODO QUE FUNCIONE Y QUE RESULTE EFICAZ.**

# CUESTIONARIO PARA SABER CÓMO ESTUDIAS

A continuación tienes 20 preguntas. Señala con una X el recuadro correspondiente de la derecha, según si tu respuesta es SI o NO, y si lo dudas en el recuadro de ?.

- ▶ ¿Al empezar el curso haces un calendario con los días de clase?
- ▶ ¿Anotas todos los días en un cuaderno las cosas que tienes que hacer para el día siguiente?
- ▶ ¿Procuras estudiar todos los días en el mismo lugar?
- ▶ ¿Ordenas cada día tu cuarto de estudio?
- ▶ ¿Procuras estudiar cada día a la misma hora?
- ▶ ¿Le dedicas un tiempo cada día al estudio de los temas?

# CUESTIONARIO PARA SABER CÓMO ESTUDIAS

- ▶ ¿Procuras leer todas las lecciones antes de que las explique el profesor?
- ▶ Cuando el profesor explica, ¿procuras tomar notas de lo más importante?
- ▶ ¿Asistes a clase normalmente?
- ▶ ¿Crees que el profesor es tu amigo y te ayuda?
- ▶ ¿Tienes el diccionario a mano cuando lees o estudias?
- ▶ Cuando estudias un tema, ¿Subrayas las palabras clave?
- ▶ ¿Haces resúmenes con las ideas más importantes de lo que estás estudiando?
- ▶ ¿Haces esquemas de cada tema?.

# CUESTIONARIO PARA SABER CÓMO ESTUDIAS

- ▶ ¿Tienes un cuaderno para escribir y conservar los resúmenes y esquemas que haces?
- ▶ ¿Cuando ya has entendido bien el tema, intentas memorizar las ideas más importantes?
- ▶ ¿Repasas con frecuencia los temas que has estudiado aunque no tengas control o evaluación?.
- ▶ ¿Cuando lees algún libro haces ficha del mismo?
- ▶ ¿Cuando haces una prueba o control escrito procuras escribir claro y con buena letra?.
- ▶ ¿Repasas el examen antes de entregarlo al profesor?

# CALIFICATE TÚ MISMO:

Cada sí vale 1 punto.

Cada no vale 0 puntos.

Cada ? Vale 0,5 puntos.

- ▶ SUMA los puntos que has obtenido en total:
- ▶ Si has alcanzado 19 ó 20 puntos, estudias muy bien.
- ▶ Si has obtenido 16, 17 ó 18 puntos, estudias bastante bien.
- ▶ Si tienes 11, 12, 13, 14 ó 15 puntos, estudias regular.
- ▶ Si has sacado menos de 10 puntos, quiere decir que estás flojo en técnicas de estudio.

# 1. DIFICULTADES DEL ESTUDIANTE

- ✓ Falta de método de estudio.
- ✓ Muchas horas que cunden muy poco.
- ✓ Desorganizados.
- ✓ Pérdida de tiempo.
- ✓ Falta de planificación.
- ✓ No llevan la asignatura al día.
- ✓ Falta de ambición: muchos estudiantes se contentan con aprobar
- ✓ Falta de seguridad en sí mismos.
- ✓ Falta de motivación e ilusión.



## 2. LA ACTITUD ANTE EL ESTUDIO. ¿Cómo debe ser el estudiante?

- ▶ Buena **PLANIFICACIÓN**.
- ▶ **FIJAR METAS** y objetivos a corto plazo.
- ▶ **FLEXIBLE**.
- ▶ **OPTIMISTA**.
- ▶ **CONSTANTE**.
- ▶ **HUMILDE**: ser capaz de admitir sus fallos y analizar los errores.
- ▶ Hacerse preguntas que **GUÍEN** su actuación y **RITMO DE TRABAJO**.

# GUIA DEL PENSAMIENTO: ANTICIPAR

Por ejemplo:

- ▶ ¿Qué material hay que dominar perfectamente de cara a los exámenes?
- ▶ ¿Qué esfuerzo hay que realizar para lograr este nivel de conocimiento?
- ▶ ¿De cuanto tiempo dispongo?
- ▶ ¿Qué esfuerzo diario hay que realizar para llegar a los exámenes bien preparados?

# 3. FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN.

## - LA ILUMINACIÓN Y LA TEMPERATURA:

- ▶ La habitación debe estar **SUFICIENTEMENTE ILUMINADA** y preferiblemente con **LUZ NATURAL**.
- ▶ Si se trata de luz artificial es preferible combinar una **LUZ INDIRECTA** que ilumine una habitación oscura con un **FOCO ILUMINANDO LA MESA**. Evitar los tubos fluorescentes, así como estudiar en una habitación oscura con un potente foco iluminando la mesa. En ambos casos puede producir fatiga.
- ▶ Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación, lo ideal es una temperatura entre los **18° y 22°**.

# 3. FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN.

## - EL LUGAR DE ESTUDIO:

- ▶ Debe ser lo más **CÓMODO** posible, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo.
- ▶ **SENTADO** delante de una mesa y no retumbado en un sofá o recostado en la cama.
- ▶ Siempre **EN EL MISMO LUGAR** que le permita generar una rutina que le facilite la concentración.
- ▶ **HABITACIÓN SILENCIOSA**: cualquier ruido puede distraer la atención. Es preferible estudiar en silencio, sin música o en todo caso con una música tranquila (clásica) a bajo volumen.  
No se debe estudiar viendo la tele.

## 4. HÁBITOS: LA ALIMENTACIÓN

- ▶ El estudio es una actividad que exige un **gran esfuerzo** y para rendir al máximo hay que estar en **buen estado de salud**.
- ▶ **Dieta equilibrada y variada.**
- ▶ No se puede abusar de comida rápida, precongelados o de comidas preparadas.

## 4. HÁBITOS: LA ALIMENTACIÓN

- ▶ Hay que tomar **verdura, legumbre, fruta, leche y derivados lácteos, huevos, cereales, frutos secos, chocolate, etc.**
- ▶ Está **contra indicado** para un estudiante iniciar una dieta de adelgazamiento a mitad de curso ya que le puede provocar una debilidad o un conjunto de emociones que le impida rendir al máximo.
- ▶ Tampoco es bueno tomar en exceso bebidas estimulantes (café, te, cola)

## 4. HÁBITOS: SUEÑO

- ▶ Dormir ayuda a **consolidar el aprendizaje, fija los conocimientos y contribuye a mejorar las habilidades adquiridas.**
- ▶ La falta de sueño adecuado afecta el estado de ánimo, la motivación, el juicio, y nuestra percepción de los acontecimientos.
- ▶ Una persona con privación de sueño no puede centrar la atención de manera óptima y por lo tanto no puede aprender de manera eficiente.
- ▶ La consolidación de la información en la memoria tiene lugar durante el sueño mediante el fortalecimiento de conexiones neuronales que forman nuestro recuerdos.

# 5. PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

## Hábitos recomendables:

- ▶ Uso de una agenda.
- ▶ Preparar la mochila con antelación la noche anterior.
- ▶ Llevar los deberes al día.
- ▶ Hábito de preguntar ante la duda.
- ▶ Empezar a repasar el tema una vez hayamos visto ya la mitad del tema.
- ▶ Organizar el estudio en cuanto sabemos que tiene examen.
- ▶ Repaso en el día previo al examen.



# 5. PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO.

## Importante:

- ▶ El aprendizaje es un proceso progresivo que va desde una visión general a un conocimiento en profundidad.
- ▶ Es bueno comenzar por una tarea que tenga una dificultad media (para entrar en calor), seguir por la que más cuesta (cuando se rinde más) y terminar por la más fácil (cuando uno está ya cansado).
- ▶ Es conveniente establecer periodos regulares de descanso.
- ▶ Los descansos deben ser breves, unos 5-10 minutos cada 45-60 minutos de estudio.

# 5. PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

## Fases del estudio

### FASE PREPARATORIA:

- ▶ Preparar el material que se va a utilizar: libro, fichas, lápiz, boli, goma, etc.
- ▶ Hay que evitar tener que levantarse por tal o cual cosa.
- ▶ Determinar la materia que se va a trabajar.
- ▶ El primer contacto con el tema que se ha de estudiar consiste en OBSERVAR Y LEER el índice, ver cómo se estructura, cuales son los apartados y sub-apartados, ver cuantas páginas tiene... etc.

# 5. PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

## 1ª FASE:

- ▶ **1ª Lectura completa** para entender y quedarse con una idea general.
- ▶ **2ª Lectura de estudio** : deteniéndose en cada uno de ello subrayando ideas principales y tratando de repetir a continuación con las propias palabras.
- ▶ **3ª Lectura es de afianzamiento** se trata de conseguir un conocimiento bastante preciso del tema y con una mínima ayuda es capaz de desarrollar los distintos apartados.

# 5. PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

## 2ª FASE:

- ▶ Elaborar una ficha resumen breve (una cara de un folio) en la que recoger un esquema de la lección (apartados principales, sub-apartados, ideas principales, datos de interés, etc.)

## 3ª FASE:

- ▶ Diversos repasos hasta conseguir el dominio del tema.

# OTROS MÉTODOS:

- ▶ Releer varias veces la lección.
- ▶ Repetición mecánica: se basa en repetir la lección una y otra vez hasta que queda grabada. El estudiante no se preocupa por entenderla, busca simplemente ser capaz de repetirla.

## 6. LA MEMORIA: TIPOS

▶ Se distinguen dos tipos de memoria:

1. **MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP).**
2. **MEMORIA A LARGO PLAZO (MLP).**

### **MEMORIA A CORTO PLAZO:**

- ▶ Cuando recibimos una información ésta se almacena automáticamente en nuestra memoria a corto plazo donde puede mantenerse unos segundos. Si no se le presta atención al cabo de unos 30 segundos se pierde.
- ▶ La MCP tiene una capacidad muy limitada, tanto en volumen de almacenamiento como en tiempo de permanencia. La información se puede mantener mediante la repetición.

## 6. LA MEMORIA: TIPOS

### MEMORIA A LARGO PLAZO:

- ▶ Si uno presta atención a la información y la elabora (analiza, comprende, relaciona con otras ideas ) puede pasar de la memoria a CP a la memoria a LP.
- ▶ La memoria a LP es ilimitada tanto en capacidad como en duración.
- ▶ El proceso de memorización implica tres fases: registrar, retener y recuperar la información. Cuanto mejor registremos la información más fácil nos resultará su memorización y posterior recuperación.
- ▶ En la fase de registro influyen diversos factores: atención, motivación, capacidad de análisis, creatividad, pensamiento lógico, dominio de las emociones, etc.

# EJERCICIO MENTAL

1. Saltamontes
2. Medico
3. Guitarra
4. Fuente
5. Bosque
6. Gorrión
7. Mesa de billar
8. Bombero
9. Chimenea
10. Anciano
11. Foca



# EJERCICIO MENTAL

# 7. LA MEMORIA: TRUCOS PARA MEJORARLA

- ▶ ASOCIACIÓN.
- ▶ TROCEAR LA INFORMACIÓN
- ▶ AGRUPAR LA INFORMACIÓN
- ▶ EXAGERACIÓN
- ▶ EL RITMO Y LA RIMA
- ▶ RECORDAR EL TEXTO
- ▶ TÉCNICAS NEMOTÉCNICAS: se registra mejor la información.
- ▶ MÉTODO DE LA CADENA
- ▶ MÉTODO DEL RELATO

# ASOCIACIÓN

- ▶ Establecer conexiones entre los conceptos nuevos y los que ya se poseen.
  1. Comparar o contrastar.
  2. Asociar con ejemplos.
  3. Asociaciones ilógicas.

# TECNICAS NEMOTECNICAS

## 1. Método de la “pinza-palabra”.

- La memoria tiende a recordar con más facilidad aquello que le llama la atención, lo absurdo. Ej/ si vemos un perro verde por la calle no lo olvidaré.
- Hay que tratar de visualizar cada palabra pinza con el máximo detalle.
- Se pueden elaborar cientos de palabras – pinza.

# TECNICAS NEMOTÉCNICAS

## ► Método de la cadena:

Consiste en enlazar los diferentes elementos que se van a memorizar como si formaran una cadena:

- Los elementos estarán interactuando dos a dos.
- Imaginaremos escenas absurdas en las que intervienen cada pareja de elementos.
- Hay que visualizar estas escenas con el mayor detalle posible.
- Es un método muy eficaz para memorizar una lista de datos no demasiado extensa (máximo unos 10 elementos)

# TECNICAS NEMOTÉCNICAS

## ► Método del relato:

- Consiste en crear una historia con todos los elementos que se pretende memorizar.
- No se establecen relaciones dos a dos como en el caso anterior sino una única historia en la que participan todos ellos.
- Adecuado cuando hay que memorizar elementos que no son fáciles de visualizar (por ejemplo: conceptos abstractos: justicia, igualdad, etc. ).
- Este método es más apropiado para personas con mayor facilidad para la memoria verbal que visual.

# TECNICAS NEMOTÉCNICAS

## ► **Método de las iniciales:**

- Es un método corto para recordar listas cortas.
- Se trata de formar una palabra inventada utilizando las primeras sílabas de las palabras de la lista.

Por ejemplo: tomate, mantequilla, leche, galletas y café.

“TOMANLEGACA”

## 8. OTROS FACTORES QUE INFLUYEN:

- ▶ **La atención** permite seleccionar unos estímulos e ignorar otros.

Aprender a captar la información principal y los detalles relevantes, saber distinguir lo importante de lo accesorio. Ejemplo; observar una foto y tratar de describirla. La atención también depende en gran medida de nuestra motivación así como del control de las emociones.



## 8. OTROS FACTORES QUE INFLUYEN:

- ▶ **Motivación**: es más fácil memorizar aquello que nos interesa.

Antes de empezar a memorizar es fundamental comprender la información, entenderla. Por tanto la elaboración de la información facilita la memorización.

- ▶ **Las emociones** pueden llegar a bloquear a nuestra mente.

## 9. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIOS

- ▶ **¿COMO INFLUYEN MIS EMOCIONES EN EL ESTUDIO Y EL APRENDIZAJE?**

### **APRENDER TAMBIÉN ES EMOCIONANTE**

- ▶ Hay emociones que favorecerán nuestro aprendizaje y hay otras que lo perjudican o lo obstaculizan. Los estados anímicos como la alegría, el entusiasmo o el coraje nos impulsan con la energía emocional adecuada para llevar con eficiencia cualquier proceso de aprendizaje.

# AUTOESTIMA

- ▶ **Concepto que el niño/a tiene de sí mismo/a** . Aumenta las posibilidades de éxito social, académico y familiar.
- ▶ **Autoimagen positiva** : “Soy capaz e inteligente y tengo fe en mi mismo. Lo he demostrado varias veces”.
- ▶ **Autovaloración positiva**: “La eficacia con que he realizado la tarea demuestra mi capacidad y me reafirma en la confianza en mi mismo”.

# AUTOESTIMA

- ✓ Niños con **autoestima elevada**:
  - **Se aceptan como son.**
  - Están **más motivados** para aprender.
  - Poseen **mayor tolerancia a la frustración.**
  - Son **más creativos, curiosos y espontáneos.**
  - Tienen **gran confianza en sí mismos.**
  - Son **responsables y solidarios.**
  - **Piensan bien de sí mismos y de los demás.**
  - **Desarrollan mucho más sus potenciales.**

# Cuento: Pájaros en la cabeza

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=V-jTXn3E2iQ>



# GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

**Centro IDEAT**

[www.centroideat.com](http://www.centroideat.com)

[info@centroideat.com](mailto:info@centroideat.com)

**966 389 099**