



**SALESIANOS "LOS BOSCOS"
LOGROÑO**



**Técnicas de trabajo intelectual
Cuadernillo 4 del alumno**

El método de estudio EP



Reglas mnemotécnicas

Son muy útiles a la hora de memorizar datos aparentemente desconectados. Mediante ellas se crean conexiones lógicas e imágenes mentales para enlazar elementos sueltos. Te propongo unos ejemplos:

1. Clasifica por grupos:

Consiste en clasificar palabras en grupos para poder retener mejor la información.

Intenta memorizar estas palabras de este modo.

ciervo	rosa	gato	vino
margarita	perro	gaseosa	zumos
agua	pez	tulipán	lirio

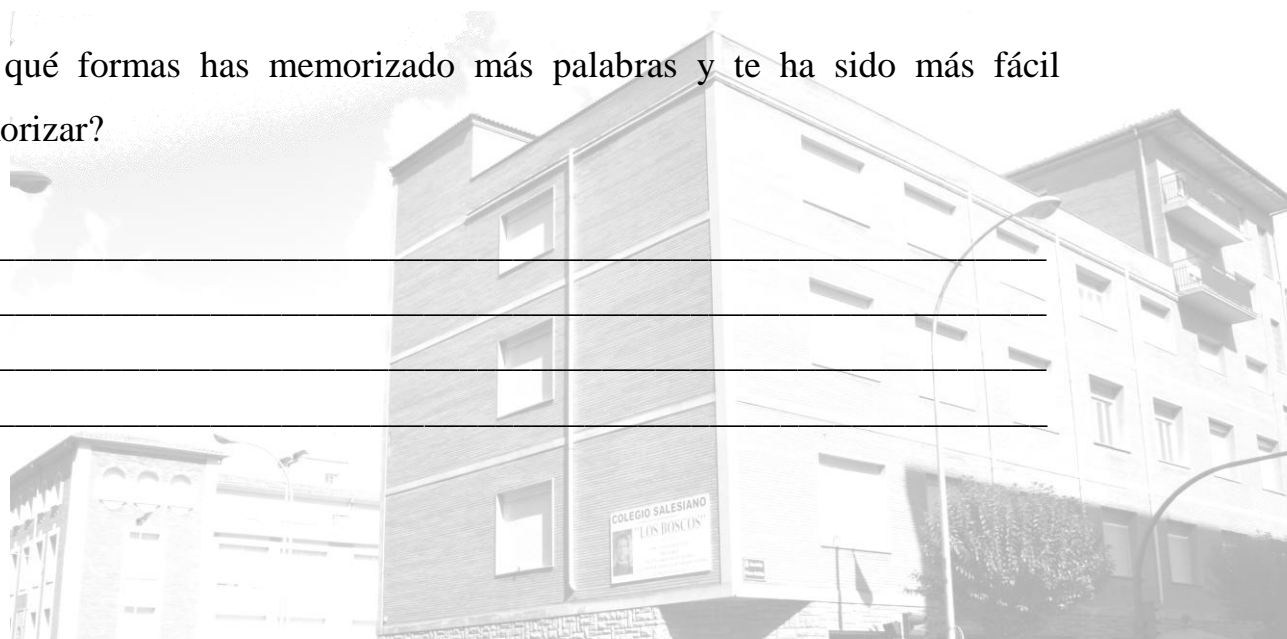
Ahora clasifícalas en estos grupos y luego memorízalas:

Bebidas

Flores

Animales

¿De qué formas has memorizado más palabras y te ha sido más fácil memorizar?



2. Visualización:

Para memorizar estas palabras, vas a imaginártelas mentalmente. Intenta hacerlo de una forma divertida y absurda, así lo recordarás mejor.

rascacielos

sol

bicicleta

caballo

flor

¿Cuántas has recordado?

Ahora practicaremos con más palabras. Dibuja cada concepto en el recuadro:

Sombrilla

Lapicero

Grapadora

Coche

Caramelo

Cacerola

Margarita

Ordenador

Vestido

Sin mirar los dibujos y las palabras anteriores, escribe sin mirar y en el mismo orden las palabras:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-

3. Técnica de la Historieta:

Consiste en construir una historia imaginativa y divertida con los elementos o palabras que quieres retener. Supón que quieres memorizar las siguientes palabras:

río, montaña, Ronaldo, cometa, sed, viento, sueño.

Inventando una historia quedaría así:

Ronaldo con su cometa fue a la montaña porque hacía viento, tuvo sed fue al río y le entró sueño.

Inténtalo con estas palabras:

- | | |
|-----------|-------------|
| 1- pez | 4- arroz |
| 2- toalla | 5- sombrero |
| 3- pájaro | 6- jersey |



Elabora tu historia aquí:

Podría haber sido de este estilo: *El pez grande y de colores estaba encima de la toalla, en la que se posó un enorme pájaro que llevaba en su pico un grano de arroz que cayó sobre el sombrero de mi tío, que llevaba un jersey muy grande.*

Ahora sin mirar, escríbelas en el mismo orden:

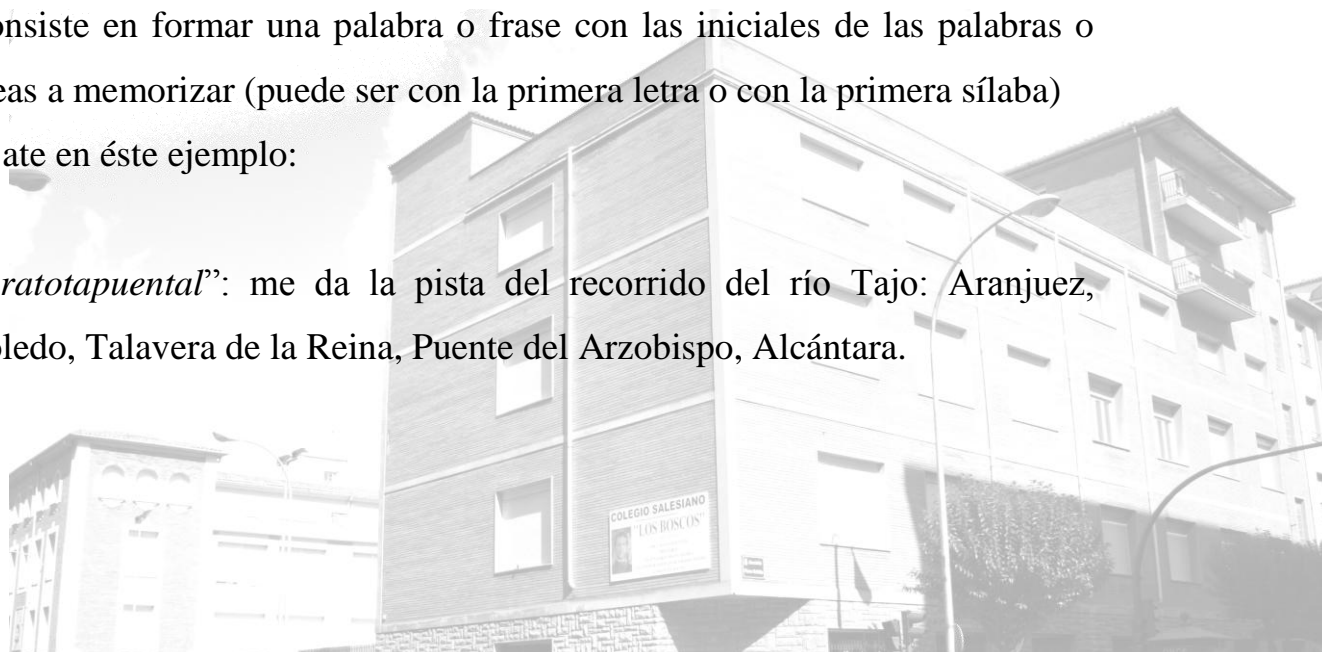
- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

4. Técnica de la oración creativa o Acróstico:

Consiste en formar una palabra o frase con las iniciales de las palabras o ideas a memorizar (puede ser con la primera letra o con la primera sílaba)

Fíjate en éste ejemplo:

“*Aratotapuental*”: me da la pista del recorrido del río Tajo: Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara.



Practica con estas palabras: Cono, cráter, chimenea, magma

Elabora tu acróstico: _____

Repítelo unas cuantas veces.

Ahora intenta decir las palabras.

5. Técnica de la cadena:

Se trata de asociar entre sí las imágenes de las palabras a memorizar, como si se tratara de una película. Las imágenes deben ser conocidas y reales, pero procura que la asociación sea divertida y fantástica. Cuanto más original más fácil de recordar.

Teniendo las siguientes palabras: Naranja, Balón, Gato y Planta.



Pon en práctica la técnica que te hemos explicado relacionando cada palabra con la siguiente mediante una imagen. Con los ojos cerrados te resultará más fácil.

- | | |
|--------------|-------------|
| 1- tomate | 7- escalera |
| 2- pierna | 8- radio |
| 3- maceta | 9- perro |
| 4- corazón | 10- libreta |
| 5- margarita | 11- clavo |
| 6- silla | 12- pestaña |



A continuación, repasa las imágenes que tú mismo has creado y después, tapando previamente las palabras, escríbelas en el mismo orden.

- | | |
|----|-----|
| 1- | 7- |
| 2- | 8- |
| 3- | 9- |
| 4- | 10- |
| 5- | 11- |
| 6- | 12- |

Anota el número de palabras recordadas correctamente

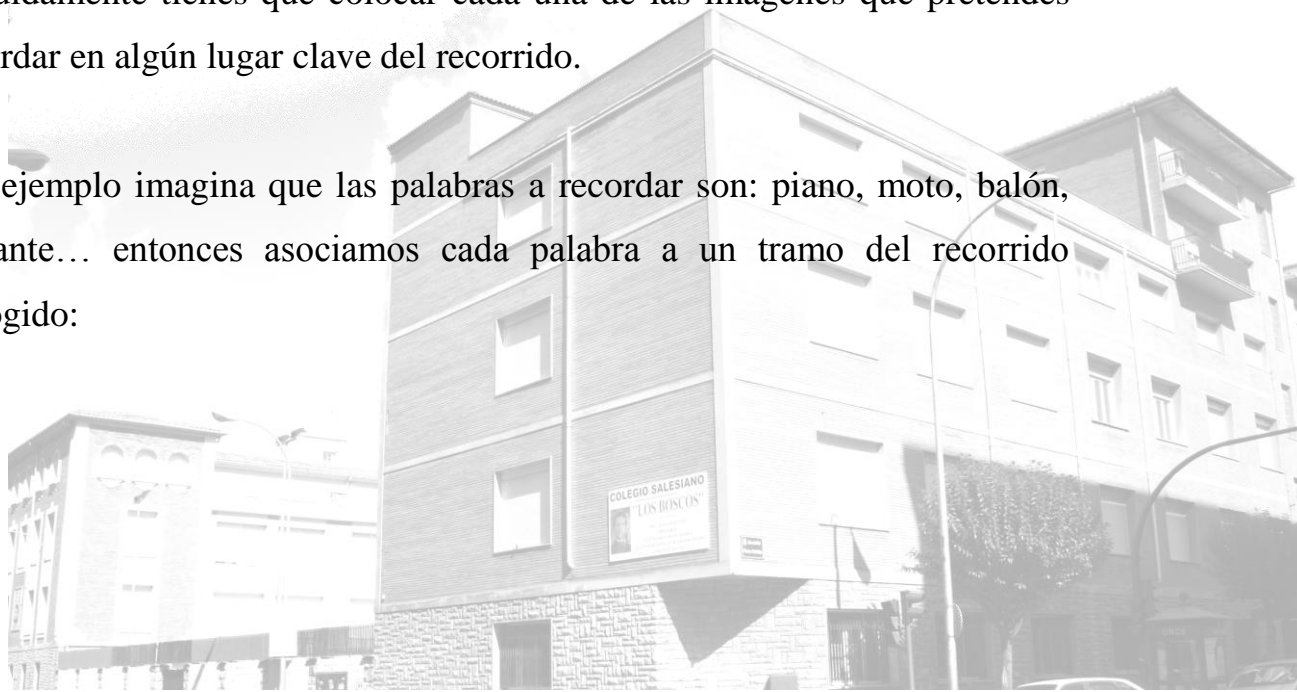
6. Técnica de los lugares:

Debes en primer lugar buscar una imagen que represente cada una de las palabras que quieres memorizar.

Después piensas en un recorrido que haces a diario, como podría ser: desde que te levantas hasta que llegas al colegio.

Seguidamente tienes que colocar cada una de las imágenes que pretendes recordar en algún lugar clave del recorrido.

Por ejemplo imagina que las palabras a recordar son: piano, moto, balón, elefante... entonces asociamos cada palabra a un tramo del recorrido escogido:



Abro el armario y me encuentro con un piano. Salgo a la calle y tropiezo con una moto.

Subo al autobús y me encuentro un balón en el asiento. Cuando llego al colegio hay un elefante en la puerta.

A continuación, con las siguientes palabras escoge un recorrido y asocia la imagen de cada palabra con un lugar del mismo.

1- manzana 2- casa 3- bicicleta 4- perro 5- libro

- Indica el recorrido que has elegido

- Ahora relaciona estas palabras con algunos de los lugares del recorrido que has elegido.



Repite mentalmente varias veces el recorrido con cada imagen en su lugar correspondiente.

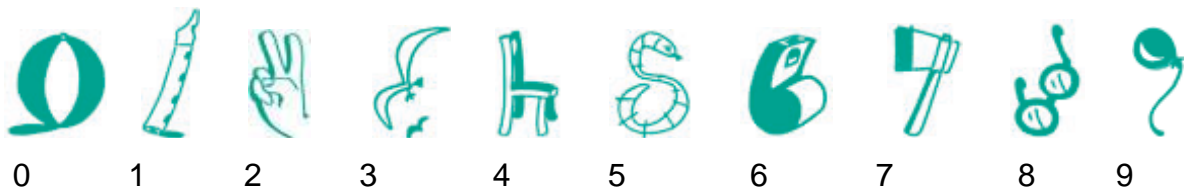
Sin mirar escribe en orden las palabras que has visualizado.

1-..... 2-..... 3-.....
4-..... 5-.....

7. Técnica simbólica:

Cuando tengas que memorizar números te puede ser muy útil la siguiente técnica.

La técnica simbólica se realiza sustituyendo los números por palabras y formando frases con ellas. Es imprescindible aprenderse la tabla de equivalencias.



Balón Flauta Dedos Ave Silla Serpiente Silbato Hacha Gafa Globo

Sin mirar realiza los dibujos correspondientes a los números:

0	1	2	3
4	5	6	7

8

9

Ahora que ya te sabes los códigos, practica transformando en palabras los siguientes números:

32= pájaro, dedos

935=

468=

824=.....

509=

Ahora sigue practicando sustituyendo las palabras por números:

Ejemplo: *pelota, pájaro, silbato: 036*

1- dedos, silla, hacha:

2- serpiente, gafas, globo:

3- gafas, pelota, dedos:

4- hacha, pelota, serpiente, dedos:

A continuación, tienes que construir frases con las palabras y memorizarlas, esto te facilitará el recuerdo de las siguientes fechas.

Fíjate en el ejemplo:

El descubrimiento de América: 1492

1=flauta, 4= silla, 9= globo, 2= dedos



La flauta tiró la silla y el globo se escapó de los dedos.

El inicio de la democracia en España: 1975

1- Sustituye cada uno de los números por las palabras correspondientes:

1= 9= 7=

5=

2- Haz una frase:

.....
.....

3- Memorízala

El año de la invención de la bombilla: 1878. Sigue los pasos anteriores:

1-

1= 8= 7= 8=

.....

2- Frase

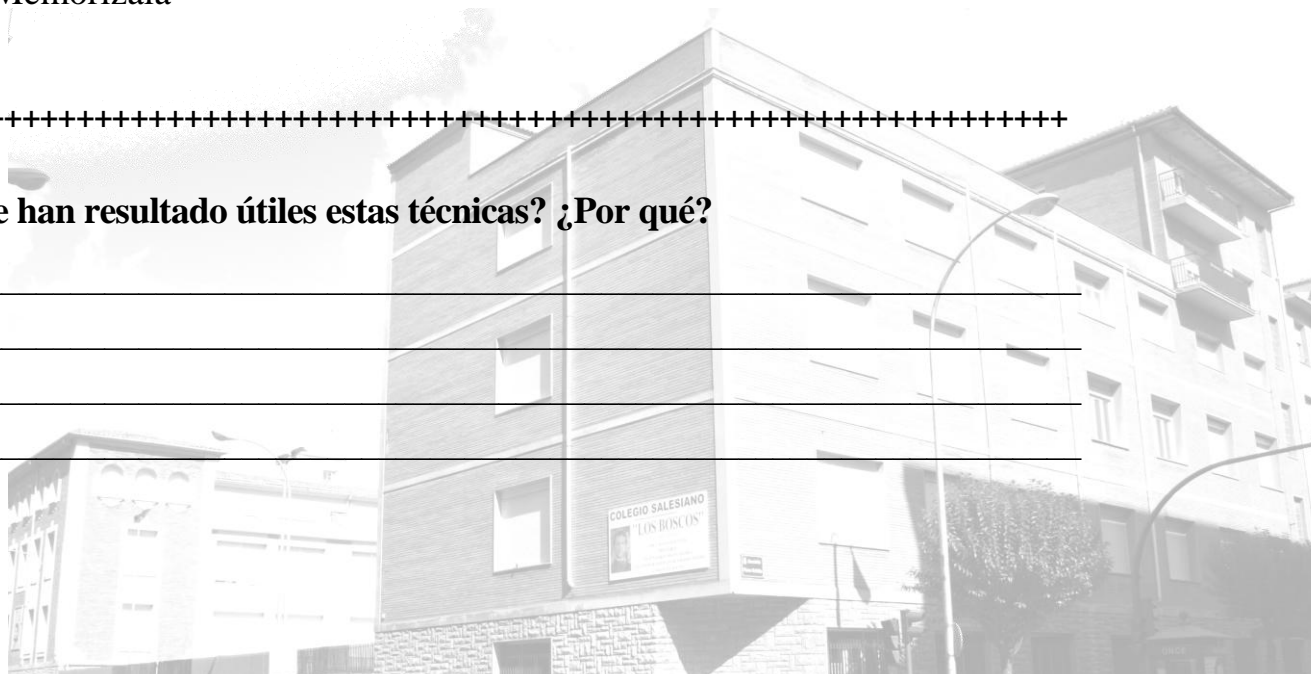
.....
.....
.....

3- Memorízala

+++++

¿Te han resultado útiles estas técnicas? ¿Por qué?

.....
.....
.....



• El Repaso

Es el último peldaño del método de estudio. ¡Enhorabuena!

Es importante que repases porque cualquier información que hayas asimilado tiende a olvidarse. La falta de uso de los datos, hace que te olvides de ellos.

Debes repasar:

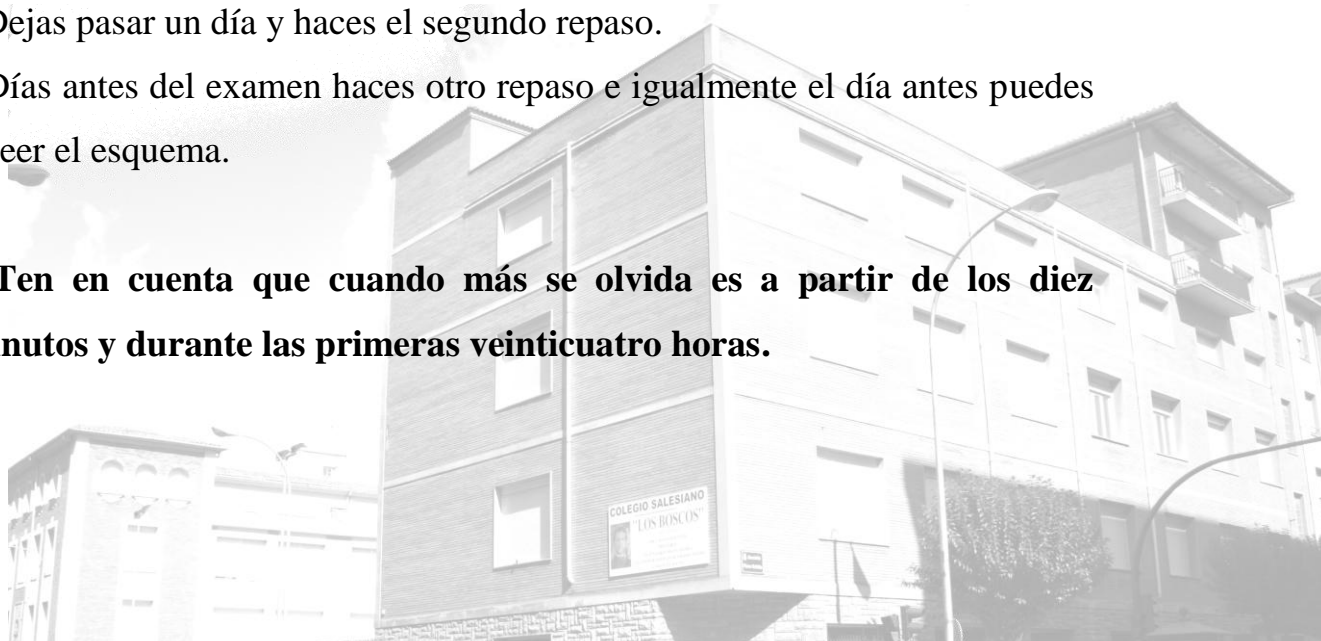
- **En el caso de que prepares el examen en el plazo de un mes:**

- Estudias un tema y dejas pasar 10 minutos. Es entonces cuando haces el primer repaso.
- Dejas pasar un día y entonces haces el segundo repaso.
- Dejas pasar una semana y haces el tercer repaso.
- Dejas pasar quince días y haces el cuarto repaso.
- Días antes del examen haces el último repaso y, si quieres, la noche antes te miras el esquema.

- **Si preparas el examen en el plazo de una semana:**

- Estudias un tema y dejas pasar 10 minutos y seguidamente repasas.
- Dejas pasar un día y haces el segundo repaso.
- Días antes del examen haces otro repaso e igualmente el día antes puedes releer el esquema.

- **Ten en cuenta que cuando más se olvida es a partir de los diez minutos y durante las primeras veinticuatro horas.**



RECUERDA

- Si memorizas de forma repetitiva, sin haber comprendido el texto y sin haber realizado todos los pasos que te hemos explicado, tardarás mucho tiempo y olvidarás rápidamente.
- Si has comprendido el texto pero no lo memorizas, se te olvidará pronto.
- Debes repasar a los 10 minutos de haberte aprendido el tema y al día siguiente. Después y antes del examen puedes ir repasando a partir de lo subrayado, del esquema y del resumen.



• Pongo en práctica todo lo aprendido

Con el siguiente texto realiza todos los pasos:

Lectura rápida o prelectura, lectura atenta, notas marginales y acotaciones, subrayado, esquema y resumen.



La hidrosfera

Los océanos y los mares son grandes masas de agua salada y cubren alrededor de las tres cuartas partes de la superficie terrestre.

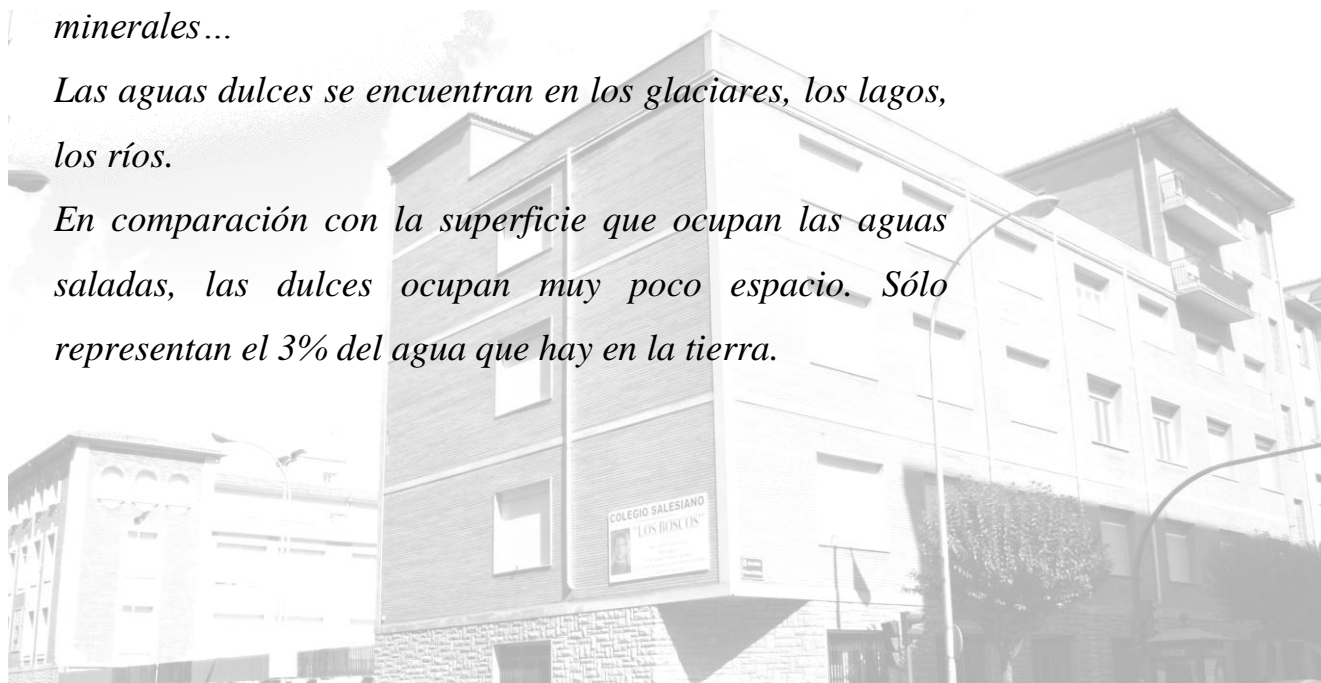
Sobre todo se extienden en el hemisferio sur.

Hay cinco océanos: Pacífico, Atlántico, Índico, Glaciar Artico, y Glaciar Antártico. El Océano Pacífico es tan grande como todos los continentes juntos.

Los océanos tienen muchos recursos tales como peces, sal, minerales...

Las aguas dulces se encuentran en los glaciares, los lagos, los ríos.

En comparación con la superficie que ocupan las aguas saladas, las dulces ocupan muy poco espacio. Sólo representan el 3% del agua que hay en la tierra.



Los ríos desempeñan un papel muy importante, pues gracias a sus aguas se pueden regar las tierras, se produce energía y se abastece a las industrias para que puedan funcionar.

Esquema



Resumen

Dibujo



• Preparar y afrontar los exámenes

Requisitos

- Estudiar con método (como hemos visto) y no aprender de memoria.
- Practicar según el tipo de examen que te vayan a poner.
- Estar motivado y tener deseos de hacerlo bien. Estar un poco nervioso, sin perder el control de uno mismo, es positivo para rendir más.
- Evitar bloquearse por un excesivo nerviosismo y ansiedad.
- Para controlar tus pensamientos negativos, el temor y la ansiedad ante los exámenes, tienes que despreocuparte por los resultados y centrarte en lo que sí puedes controlar: el esfuerzo que realizas.
- Para reducir tensiones, practica alguna técnica de relajación y ejercicios de respiración profunda.
- Debes repasar de forma programada tal y como te hemos explicado.
- Al menos los dos últimos días previos al examen deben reservarse para el repaso final.



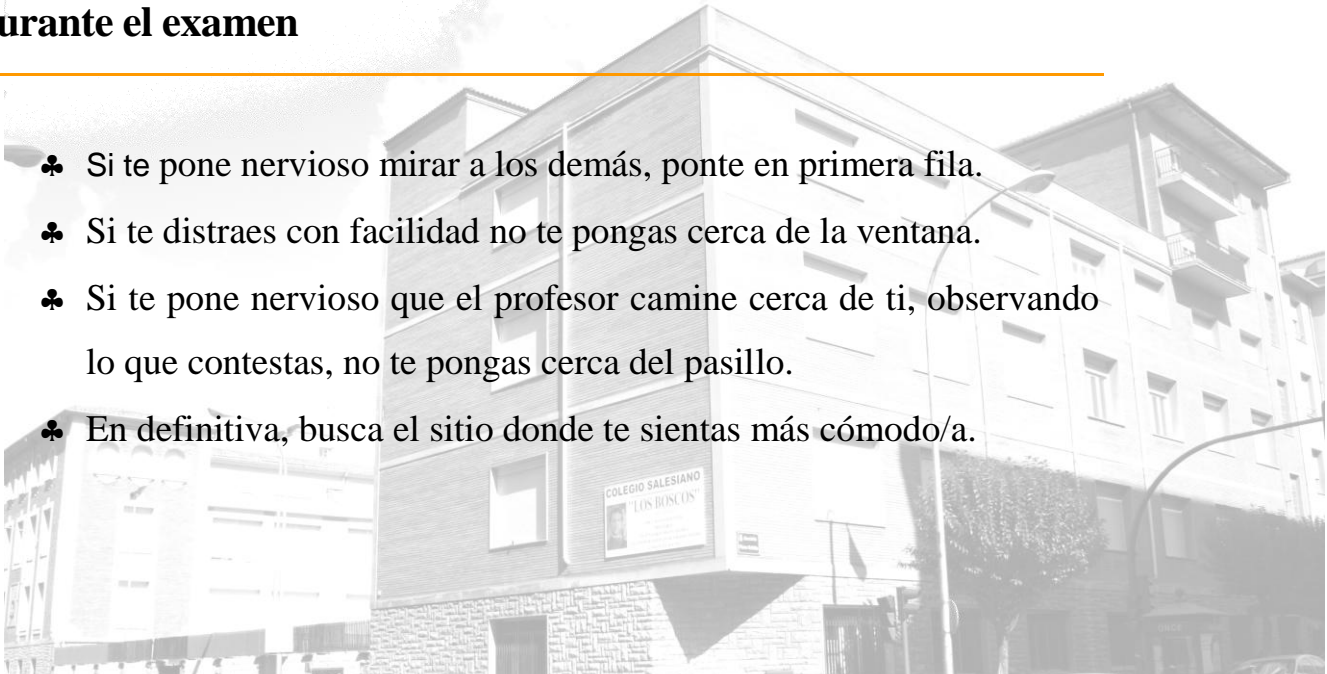
El día anterior al examen

- ♣ Se recomienda no estudiar el día anterior al examen.
- ♣ No estudiar en el último momento,
- ♣ Realiza alguna actividad agradable que te guste, te relaje o te descargue. Ya sea ir al cine, escuchar música o ir al gimnasio.
- ♣ No tomar café u otros estimulantes.
- ♣ Hay que dormir las horas habituales de sueño. Ni tenemos que acostarnos más tarde por repasar ni levantarnos más pronto.
- ♣ Prepara los materiales que necesitaras antes de irte a dormir. Bolígrafos, calculadora, goma...
- ♣ Es bueno conocer el sistema de corrección del examen.

Antes de entrar al examen

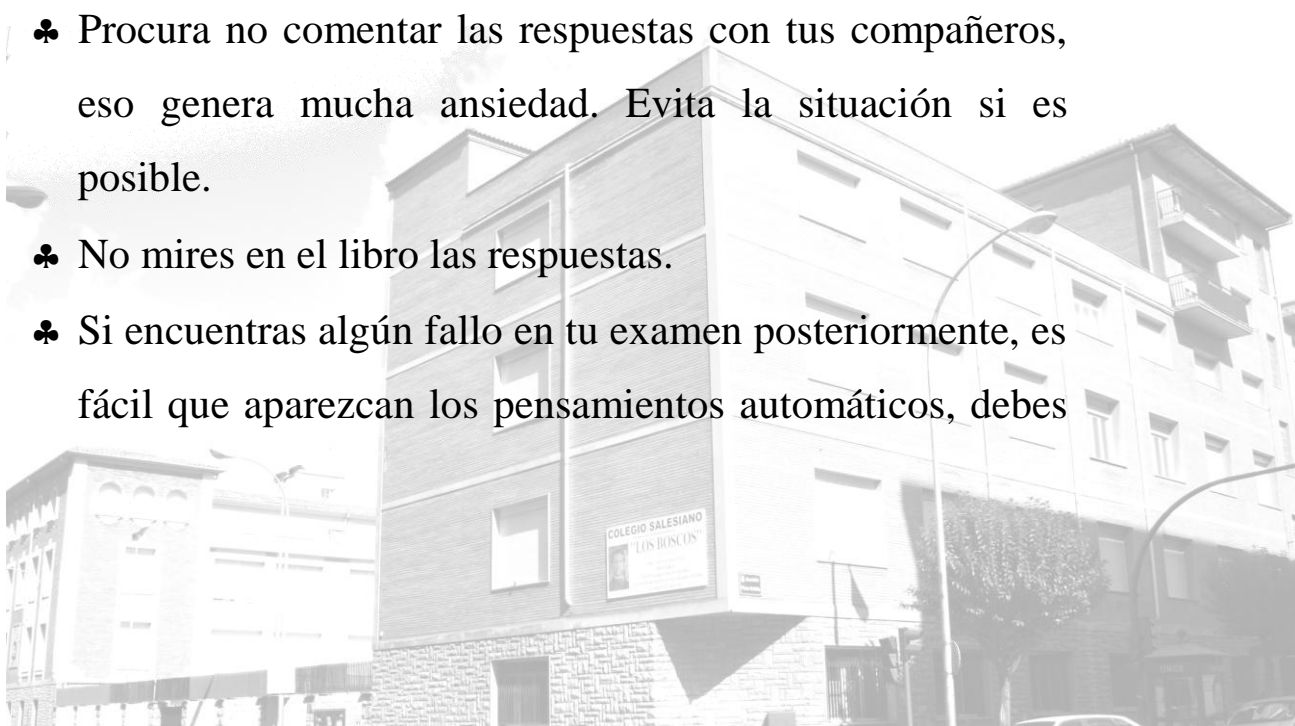
- ♣ No repases a fondo.
- ♣ No preguntes dudas de última hora a tus compañeros.
- ♣ No tomes sustancias excitantes ni calmantes.
- ♣ Es importante saber del tiempo que dispones y del número de preguntas, para saber como distribuirlo.

Durante el examen

- ♣ Si te pone nervioso mirar a los demás, ponte en primera fila.
 - ♣ Si te distraes con facilidad no te pongas cerca de la ventana.
 - ♣ Si te pone nervioso que el profesor camine cerca de ti, observando lo que contestas, no te pongas cerca del pasillo.
 - ♣ En definitiva, busca el sitio donde te sientas más cómodo/a.
- 

- ♣ Lee las instrucciones del examen, aunque ya te las sepas.
- ♣ Lee todo el examen antes de empezar a contestar.
- ♣ Si puedes contestar aleatoriamente, empieza por las que te sabes mejor. Después las que dominas menos y luego las que crees que no sabes.
- ♣ Lee bien lo que te está preguntando para ceñir tu respuesta.
- ♣ Ordena tus ideas antes de contestar una pregunta, pide un folio en sucio y hazte un esquema con las ideas claves para organizar el contenido.
- ♣ Tomate tu tiempo, no te preocupes si otros terminan antes o después que tu.
- ♣ No te llesves chuletas.
- ♣ Observa la limpieza y la ortografía. Escribe de forma legible.
- ♣ Dedicar el tiempo previsto a cada pregunta. Si no te diera tiempo, contesta con los conceptos clave, básicos, es más fácil puntuar mejor así que si metes paja.
- ♣ Si te vinieran pensamientos negativos a la cabeza, intenta relajarte.

Después del examen

- ♣ Procura no comentar las respuestas con tus compañeros, eso genera mucha ansiedad. Evita la situación si es posible.
 - ♣ No mires en el libro las respuestas.
 - ♣ Si encuentras algún fallo en tu examen posteriormente, es fácil que aparezcan los pensamientos automáticos, debes
- 

evitar esas situaciones, no obstante si pasara, piensa en otras cosas positivas.

- ♣ Tómate tu tiempo para relajarte, un examen agota mentalmente.
- ♣ Coge fuerzas para el siguiente examen y no pienses en el que has hecho.

• Aprende a relajarte

Te será útil para:

- Eliminar o disminuir tu ansiedad.
- Conciliar el sueño en caso de insomnio.
- Mejorar tu atención en clase.
- Incrementar tu nivel de concentración durante los trabajos en casa.
- Aumentar tu rendimiento.
- Disminuir tu nerviosismo en los exámenes.

A continuación te explicamos paso a paso una técnica de relajación muscular que puedes aplicar en casa antes del examen, la noche antes si te cuesta conciliar el sueño o en cualquier situación que te produzca nerviosismo o ansiedad. Debes practicarla con regularidad hasta que la domines, si quieres que sea eficaz.

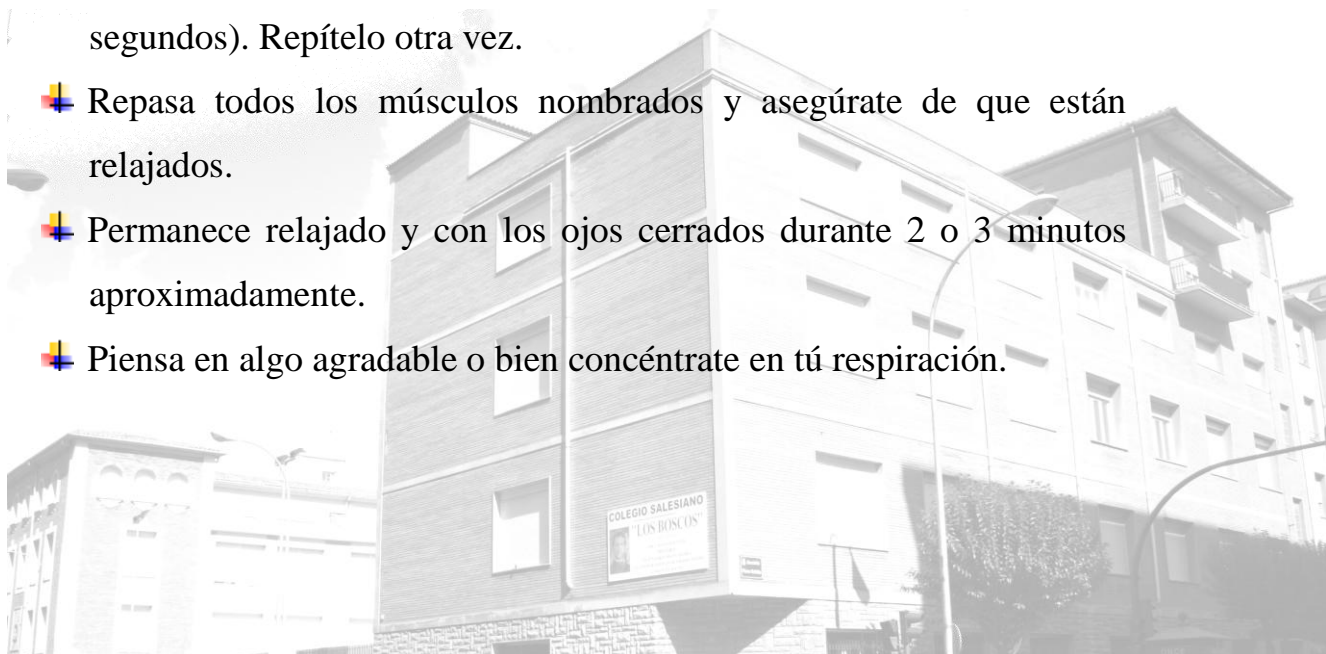


Un método:

Lo pueden entrenar tus padres primero y luego hacerlo contigo.

- ✚ Ponte cómodo. Túmbate boca arriba.
- ✚ Inspira profundamente y mantén el aire en los pulmones durante 5 segundos. Expira lentamente. Hazlo tres veces igual.
- ✚ Cierra el puño izquierdo y aprieta con fuerza durante 5 segundos. Presta atención a la tensión. Ábrelo, relájalo durante 10 segundos. Observa la diferencia entre tensión y relajación.
- ✚ Haz lo mismo con la mano derecha.
- ✚ Lleva las manos atrás flexionando las muñecas (sin despegar los brazos del cuerpo). Los músculos de los dorsos y los antebrazos deben estar tensos. Las puntas de los dedos mirando al techo. Nota la tensión (5 segundos). Relájalos. Nota la diferencia entre tensión y distensión (10 segundos). Repítelo otra vez.
- ✚ Cierra los puños, muévelos hacia los hombros y pon en tensión los bíceps. Nota la tensión (5 segundos). Relájalos (10 segundos). Hazlo otra vez.
- ✚ Encoge los hombros, súbelos como si te fueras a tocar las orejas con ellos. Nota la tensión de hombros y cuello (5 segundos). Aflójalos. Siente cómo se relajan (10 segundos). Hazlo otra vez.
- ✚ Arruga la frente. Céntrate en la tensión (5 segundos). Relájala (10 segundos). Repítelo otra vez.
- ✚ Cierra los ojos y apriétalos con fuerza. Nota la tensión alrededor (5 segundos). Aflójalos y siente cómo se relajan (10 segundos). Vuelve a repetirlo.
- ✚ Aprieta con fuerza los dientes. Nota la tensión mandibular (5 segundos). Afloja y relaja (10 segundos). Repítelo otra vez.

- ✚ Junta los labios apretándolos. Observa la tensión alrededor de la boca (5 segundos). Afloja y nota el descanso en estos músculos (10 segundos). Hazlo de nuevo.
- ✚ Presiona la nuca contra el respaldo. Nota la tensión en la nuca y en la parte alta de la espalda (5 segundos). Relájala, nota la diferencia entre tensión y relajación (10 segundos). Hazlo otra vez.
- ✚ Agacha la cabeza intentando tocar el pecho con la barbilla. Observa la tensión en la parte delantera del cuello (5 segundos). Relájate, siente el descanso (10 segundos). Repítelo otra vez.
- ✚ Arquea la espalda y lleva pecho y estómago hacia delante. Observa la tensión muscular en la espalda (5 segundos). Descansa (10 segundos). Repítelo otra vez.
- ✚ Inspira llenando los pulmones de aire. Reténlo y nota la tensión en el estómago y pecho (5 segundos). Expulsa el aire y continúa respirando normalmente. (10 segundos). Repítelo.
- ✚ Aprieta los músculos del abdomen (5 segundos). Aflójalos (10 segundos). Hazlo otra vez.
- ✚ Estira las piernas con las rodillas juntas. Observa la tensión en los muslos (5 segundos). Aflójalos. Nota el descanso (10 segundos). Repítelo.
- ✚ Tensa las pantorrillas y apunta con los dedos de los pies a la cabeza. Nota la tensión (5 segundos) Relájalos y afloja cada vez más (10 segundos). Repítelo otra vez.
- ✚ Repasa todos los músculos nombrados y asegúrate de que están relajados.
- ✚ Permanece relajado y con los ojos cerrados durante 2 o 3 minutos aproximadamente.
- ✚ Piensa en algo agradable o bien concéntrate en tú respiración.



La **respiración profunda o abdominal**, contribuye a que te tranquilices antes de un examen.

Realízala de la siguiente manera:

1. Inspira profundamente por la nariz, intentando hinchar el diafragma (abdomen).
2. Mantén el aire en los pulmones durante unos segundos.
3. Expulsa el aire lentamente por la boca.

Haz estas respiraciones varias veces unos minutos antes del examen, o en cualquier situación que te produzca nerviosismo.



• Repaso final

- Piensa en todas las ventajas que tiene estudiar con método y escríbelas a continuación:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Indica aquellos pasos del método en los que encuentres especialmente dificultades:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

