

Estrategias y técnicas de estudio

Las estrategias de estudio son un conjunto de procedimientos que permiten planificar y organizar el proceso de estudio. Forman parte de un plan de acción e, incluyen la definición de objetivos a corto y mediano plazo, la planificación del tiempo, la identificación de fortalezas y debilidades propias, la visualización de mejores y más efectivos recursos y materiales de estudio, el reconocimiento de las técnicas de estudio más apropiadas y la gestión del estrés académico.

Las técnicas de estudio son métodos que se utilizan para adquirir, organizar, comprender, retener y recuperar la información del material de estudio. Se eligen en función del estilo de aprendizaje propio y del objetivo definido en la estrategia de estudio.

Entre las más utilizadas destacan las siguientes:

A

Técnicas de selección de información:

Permiten elegir la información importante de la redundante

- Lectura activa
- Subrayado
- Resumen

B

Técnicas de organización de la información:

Permiten relacionar los elementos de información entre sí, encontrar conexiones, diferencias, etc

- Esquemas o diagramas
- Cuadros comparativos
- Mapas conceptuales
- Mapas semánticos
- V heurística

C

Técnicas de elaboración:

Permiten darle un sentido a la información nueva al relacionarla con la ya adquirida

- Toma de apuntes
- Anotaciones al margen
- Estudio en grupo
- Ejercicios que relacionen teoría y práctica
- Explicar el tema a otras personas
- Síntesis
- Activación de esquemas: Hacerse preguntas sobre lo que se sabe de la materia

D

Retención y recuperación:

- Repaso frecuente
- Hacerse preguntas sobre lo aprendido
- Mnemotécnicas: Técnicas que ayudan a recordar información (acrónimos, rimas, palabras clave, historia, asociaciones visuales, etc.)