

# TÉCNICAS DE ESTUDIO: EL ÚLTIMO ESFUERZO

**Tema: Educación**

**Fecha: Marzo de 2006**

## SUMARIO

- [El último esfuerzo](#)
- [Bibliografía](#)
- [Dónde acudir](#)

## EL ÚLTIMO ESFUERZO

Empieza el último tramo. Aún estamos a tiempo de dar el último empujón y sacar el curso. No está todo perdido, pero hay que ponerse las pilas ya. ¿Estás dispuesto a hacer el último esfuerzo para sacar adelante el curso?.

Esta decisión significa estudiar de la mejor manera posible para sacarle el máximo partido al tiempo que tenemos.

Por dónde empezar:

- **Plantearnos si queremos sacar el curso y ponernos objetivos.** Tanto a corto como medio y largo plazo. Por otro lado, el saber porque hacemos un esfuerzo es fundamental para mantenernos en la brecha en los momentos en que la desgana o la baja concentración se apodera de nosotros. En este caso, saber porque nos privamos de ciertas cosas que nos apetecen más a cambio de *hincar los codos* es darle sentido y poner una meta a nuestro sacrificio. Esta es la manera de fortalecer nuestra voluntad.
- **Organizarnos.** Esto supone hacernos un plan y crearnos un hábito de estudio. Establecernos un horario y priorizarlo, es decir, darle importancia y empeñarnos en cumplirlo.
- **Llevar una estrategia de estudio adecuada:**
  - Realiza una primera **lectura de orientación** y reconocimiento de la materia.
  - Posterior **lectura con fines de comprender** la materia que luego tendrás que memorizar. Consulta el diccionario o busca ayuda si es necesario para aclarar tus dudas.
  - Estudia activamente **subrayando**. El objetivo es sacar las ideas principales. Utiliza colores diferentes para diferenciar las ideas principales de las secundarias y pon en fluorescente sólo las palabras claves.
  - Haz un **esquema** del tema. Esquematizar es hacer el esqueleto de lo que tienes que asimilar, podríamos decir que un esquema se parece a un índice. Son las ideas básicas que hay que recordar.
  - Después de trabajar la materia se pasa al estudio propiamente dicho. **La asimilación**, esto significa depositar los conocimientos en nuestra mente y mantenerlos, para poder exponerlos en el examen. Para asimilar mejor podemos utilizar diferentes técnicas de memorización como por ejemplo

*El recorrido*, que supone asociar las ideas de un tema a los lugares por los que pasas en un trayecto que realices de forma habitual, así visualizando dichos pasos traeremos a nuestra memoria los contenidos.

- Terminamos con el **repaso**. Los conocimientos en nuestra mente son como las huellas en la arena, si no se repasan se borran. Según las investigaciones se ha comprobado que olvidamos mayor cantidad de información en los momentos siguientes a nuestro primer estudio. Esto significa que tenemos que repasar más al principio, es decir, si estudiamos algo un día, tenemos que hacer el primer repaso ese mismo día. El segundo repaso lo haremos al día siguiente, el tercer repaso una semana más tarde y el cuarto repaso al mes. Los estudiantes suelen o no repasar o repasar después de que ha pasado tanto tiempo desde que se estudio que ya se ha olvidado la mayoría de la materia.

Los puntos anteriores pueden servirte de orientación para un mejor aprovechamiento de tu tiempo, pero hay que empezar pronto, **ES DECIR HOY**.

Si necesitas mas información sobre las técnicas de Estudio, puedes pasarte por la Asesoría Psicológica.

**Elisa Múgica y Rosana Bellosta**

Psicólogas de la Asesoría Psicológica del CIPAJ/Universidad