



TÈCNIQUES D'ESTUDI

El fracàs en l'estudi, en gran part, és degut a que la persona no sap estudiar o no li han ensenyat. La formació cultural de la persona només s'aconsegueix si els continguts, la informació i, en general, l'aprenentatge s'assimilen i es fan propis. Això serà possible si l'estudi es converteix en una tasca personal i s'utilitzen unes tècniques adequades.

Necessitat de les tècniques d'estudi.

A l'igual que altre tipus de treball, la tasca d'estudiar, quan millor organitzada estigui, menys esforç exigeix i major rendiment s'obté. Estudiar requereix, per tant, unes tècniques i uns hàbits que s'han d'aprendre.

Per assegurar's a estudiar és necessari tenir en compte alguns factors que ajuden a que l'estudi sigui més profitós. Entre aquests factors destaquen:

- **Un ambient adequat.**

Un ambient extern, un lloc adequat i un ambient familiar adequat, són necessaris per a poder estudiar amb aprofitament. De res serveix tenir una alta capacitat d'intel·ligència si no es faciliten els factors externs adequats.

Així, és necessari **un lloc d'estudi** que, a ser possible, sigui el més tranquil de la casa, que sigui sempre el mateix i que reuneixi unes condicions adequades de temperatura, ventilació i il·luminació.

També és necessari **un bon ambient familiar** que recolzi l'esforç, que reforci l'ambient d'estudi i que animi tant en els fracassos com en els èxits.



És possible actuar directament sobre els factors externs, que incideixen en l'estudi, per a millorar-los i així obtenir un òptim resultat en el nostre treball. Entre els factors es troben:

- ✓ El renou. El lloc que s'elegeixi per a estudiar ha d'estar el més lliure possible de distraccions i per suposat de renous; ha de ser l'habitació més silenciosa de la casa; si això no és possible, una solució pot ser la d'anar a la biblioteca, en la que a més de silenci, es pot trobar tot tipus de material de recolzament que es necessiti.
- ✓ La taula d'estudi. Indispensable per a estudiar, mentre més gran, millor. Ens permet fer l'estudi actiu, prenent notes, el que afavoreix l'atenció i reforça l'aprenentatge. Sobre ella es col·locarà de forma ordenada tot el material a utilitzar durant el temps d'estudi i es retirarà de la taula tot allò que pugui distreure i destorbar.
- ✓ La cadira d'estudi. Convé que estigui fabricada d'un metall rígid o fusta, amb el respall recte i una altura proporcionada a la taula per a evitar la inclinació de l'esquena i aconseguir una adequada distància del llibre als nostres ulls.
- ✓ Les prestatgeries. Per a posar en elles els llibres i resta de materials d'estudi, per a tenir-ho a mà i ordenat.
- ✓ El tauler d'anuncis. Situat a la vista, on es trobi tota la informació que es sol necessitar: horari de classes, activitats extraescolars, dates d'avaluacions, compromisos, treballs pendents, etc. S'ha d'anar molt alerta de no col·locar en ell fotografies o pòsters que puguin distreure durant l'estudi.
- ✓ La temperatura. Ni fred ni calor excessiu. La temperatura ideal és de 20 a 22°, ja que ni el fred és intens ni el calor elevat faciliten l'estudi. Qualsevol extrem afecta negativament en el rendiment.
- ✓ La ventilació. Els ambients tancats i mal ventilats disminueixen l'eficàcia mental, ja que una atmosfera carregada estormeeix i produeix mal de cap. La bona ventilació és important, per això es



recomana, sempre que sigui possible, estudiar amb la finestra oberta o mig oberta (sempre que no faci molt de fred).

- ✓ La il·luminació. Els nostres ulls perden part de la seva eficàcia quan transcorren les hores d'estudi. El seu esforç depèn, en gran mesura, de la il·luminació utilitzada. La millor il·luminació és la natural. Si és inevitable la llum artificial, és preferible que sigui indirecta, és a dir, reflexa d'alguna pantalla. La llum artificial directa sobre la fulla crea un contrast excessiu entre llum i ombres i provoca una reflexió sobre els ulls que els produeix una intensa fatiga.

- **La planificació de l'estudi.**

Cada persona ha de trobar el seu mètode personal d'estudi, per a fer-ho ha de contar amb una bona planificació. Algunes idees claus per a la planificació diària són:

- ✓ L'estudi, com a qualsevol feina, ha de ser planificat convenientment per a que sigui eficaç.
- ✓ Amb una bona planificació s'aprèn millor i en menys temps.
- ✓ En la vida s'ha d'assignar un temps a cada cosa. '
- ✓ S'ha de determinar el temps disponible per a l'estudi.
- ✓ S'ha de distribuir el temps segons la seva dificultat o importància de la tasca.
- ✓ S'ha de reservar un temps per als amics i altres activitats.

Es tracta d'aconseguir el màxim rendiment en el menor temps possible, en el moment adequat i amb el mínim esforç i pèrdua d'energies. Per a fer-ho citam algunes idees útils:

- ✓ Retirar de la taula de feina tot allò que pugui distreure.
- ✓ Examinar les tasques a fer (treballs, deures, estudis, etc.)
- ✓ Fer un càlcul aproximat del temps que pot necessitar per a fer cada cosa.
- ✓ Començar pels treballs més difícils i deixar els fàcils pel final.



- ✓ No estudiar les matèries que puguin interferir-se , per exemple: dos idiomes seguits.
- ✓ Procurar relacionar estudis semblants.

Ja es sap que un bon pla d'estudi ha de ser:

- ✓ Realista: ajustat a la persona i al temps disponible.
- ✓ Flexible i revisable, que pugui modificar-se.
- ✓ Fet a la mida de cada persona.
- ✓ Senzill i pràctic, que ajudi a estudiar amb claredat.

- **El mètode d'estudi.**

Les passes que s'han de seguir per a estudiar de manera eficaç i aprendre són les següents:

- ✓ Llegir. Quasi tot el que s'aprèn és mitjançant la lectura, d'aquí la importància que té el que es coneguin les pròpies limitacions a l'hora de llegir.

Fases que s'han de realitzar mentre es llegeix:

- Reconeixement. És la comprensió del significat de cada una de les paraules del text. Aquesta fase s'ha de fer amb el diccionari prop i cercar en ell les paraules que no es coneixen. Anotar-les per si tornen a aparèixer.
- Organització. Una vegada que es coneix el significat de les paraules, frases, etc, s'han d'organitzar convenientment per a conèixer el contingut del que està escrit.
- Elaboració. Es crear novament el que està escrit segons la nostra forma de pensar. Procura que quan es llegeixi, tot tenguí sentit.



- **Avaluació.** Consisteix en fer una valoració entre el que diu el tema i el que diu el text que s'ha elaborat, rectificant el que es consideri que tengui errors.

Quan estudiam , la lectura s'ha de realitzar en dues etapes:

- **Lectura ràpida.** Per a entendre de què va i a més servirà de encalament. Serveix per a obtenir una idea general del text.
- **Lectura atenta** de cada apartat, formulant-se preguntes i cercant en el diccionari el vocabulari que no es coneix. Serveix per a treure les idees bàsiques, relacionar-les i captar les coses importants.

S'ha d'aprendre a fer una lectura ràpida, però sobretot comprenent el que es llegeix.

Quan es llegeix, s'ha d'anar separant "el gra de la palla", és a dir la idea principal de les secundàries. En cada paràgraf sol haver una idea principal, que resumeix el que se'ns vol transmetre. Si aconseguim saber la idea principal del text serem capaços d'entendre el que ens diu.

- ✓ **Subratllar.** Es defineix com destacar el més important d'un escrit, aconseguint una síntesi de les idees principals i secundàries per a facilitar el seu estudi.

Perquè s'ha de subratllar?

- S'estalvia molt de temps i s'eviten distraccions.
- Fa l'estudi actiu.
- Facilita la comprensió.
- Ajuda a l'esquema per que permet sintetitzar molt be.



Com s'ha de subratllar?

- Amb una ratlla per davall.
- Encerclant les paraules.
- Assenyalant amb una línia al marge.
- Amb retoladors fluorescents.

Què s'ha de subratllar?

- Les idees principals, les secundaries, les dates, dades i noms importants i els termes tècnics. ´
- Les respostes a les possibles preguntes.

Quan s'ha de subratllar?

- Després d'haver llegit detingudament cada paràgraf.

✓ Fer esquemes. Un esquema estarà ben realitzat quan reculli les idees més importants d'un tema de forma ordenada i estructurada per a facilitar el seu posterior resum i memorització, amb el mínim de paraules.

Perquè és important fer esquemes?

- Facilita la comprensió del text.
- Obliga a estudiar activament.
- Ajuda a anar al que és essencial i a exposar de manera senzilla el que sembla complexa.
- Ajuda a la memòria visual i tàtil.
- Ajuda a repassar.
- Ens proporciona síntesi i anàlisi dels continguts.

Què ens ofereix un esquema?

- Una visió ràpida i global del tema. ´
- L'estructura del tema d'una forma clara.
- Les idees organitzades, exposades amb breuetat i, si és possible, amb paraules claus.



- Suficient informació, si està ben fet.
- Ens ajuda a comprendre, assimilar i repassar el contingut d'un text.

Passes a seguir per a fer un esquema. Després de la seva lectura, conèixer el significat de les paraules, subratllar les idees principals i secundaries, s'ha de:

- Estudiar les relacions de les idees entre si.
- Posar subtítols a cada subconjunt d'idees.
- Cercar la forma gràfica o tipus d'esquema més adequat.

Tipus d'esquemes:

- Sistema de claus o gràfics
- Esquema numèric.
- Esquema de lletres.
- Esquema mixta.

✓ Memoritzar. Practicar. Repassar. La quarta passa d'un bon mètode d'estudi és memoritzar. Una vegada fet l'esquema és necessari assimilar i comprendre bé la informació.

Quan es xerra de la memòria, es sap que es recorda millor allò que es compren, el que està seleccionat i organitzat, allò que es relaciona amb altres aprenentatges.

La pràctica, memorització i repàs es pot fer relacionant de nou tots els continguts, i fer tant en escrit com explicant-ho en veu alta, amb una estructura coherent i que pugui ser significativa.



- **Altres aspectes útils a l'hora d'estudiar.**

- ✓ Anar repassant les coses que s'han treballat i no deixar-ho tot per un dia abans de l'examen.
- ✓ Sabre prendre apunts en classe. Els apunts són necessaris perquè ens permeten estar actius en classe, ajuden a memoritzar millor, són molt vàlids a l'hora de repassar, desenvolupen l'hàbit de resumir, permeten tornar a les explicacions es que varen fer.

Alguns aspectes a tenir en compte a l'hora de prendre apunts:

- Posar-se en un lloc on s'escolti be i es tengui la menor distracció possible.
 - Fer abans una prelectura del tema.
 - Llegir els apunts anteriors.
 - Durant l'explicació, seguir el procés: escoltar, pensar i escriure.
 - Per a escoltar i captar lo important, s'ha de prendre especial atenció al principi i final de la classe, certes expressions, les repeticions, els canvis en el to de veu o velocitat.
 - Per escriure, s'ha de tenir en compte certes normes com copiar correctament esquemes, quadres, etc; escriure correctament noms, dates i llocs; anotar exemples de forma breu; utilitzar paraules pròpies i segles; guardar cert ordre i estructura.
 - Revisar els apunts quan s'acabi la classe.
- ✓ Saber els materials de feina que utilitzarem i que ens ajudin a organitzar-nos (quaderns, llibres, materials complementaris, etc).