



# **Técnicas de Estudio de Oposiciones**

## Índice de Contenidos

1. Introducción.....	3
2. El Estudio.....	3
3. El Aprendizaje.....	4
4. Tipos de Lectura.....	5
5. El método a utilizar.....	8
6. Consejos para memorizar mejor/ reglas nemotécnicas.....	9

## Técnicas de Estudio de Oposiciones

### 1. Introducción.

Estudiar es ejecutar voluntariamente nuestra mente para investigar, comprender o aprender algo, y como todo ejercicio supone un esfuerzo, unos hábitos y la utilización de unas técnicas.

Con un buen método de estudio, una disciplina de horarios y de estrategias, los resultados positivos son inmediatos

A simple vista, parece ser una ligereza incorporar dentro del programa de estudios una asignatura como ésta, que puede llevar muchos nombres (Métodos y técnicas de estudio, Metodología del trabajo universitario, Técnicas de aprendizaje universitario, etc). Pero no lo es, pues todos debemos aprender a estudiar. Aún más ahora, que cada vez los conocimientos sobre los misterios del aprendizaje se van incrementando y la ciencia nos proporciona mejores herramientas para aprender más utilizando menor tiempo y recordándolo con mayor rapidez y por mucho tiempo.

La aplicación de las herramientas estratégicas para aprender incide directamente en la reducción del número de alumnos desaprobados y finalmente en la mejora de la calidad educativa

Asimismo, estudiar es un trabajo profesional por un lado y por otro, un arte. Es un trabajo profesional porque requiere conocer los procesos intrincados del aprendizaje, ya sea por parte del que dirige la asignatura y por parte del alumno. Por otro lado, es un arte entendido como el dominio de una serie de destrezas, habilidades y técnicas, que se aprenden con el ejercicio continuo y perseverante.

### 2. El Estudio.

Estudio es el proceso realizado por un estudiante mediante el cual tratamos de incorporar nuevos conocimientos a nuestro intelecto. En resumen, es el proceso que realiza el estudiante para aprender cosas nuevas.

El estudio es:

Un proceso consciente y deliberado- Por lo tanto se requiere tiempo y esfuerzo.

Es una actividad individual. Nadie presta las alas del entendimiento a otros.

Estudiar involucra conectarse con un contenido, es decir, implica la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones, procedimientos, etc

Estudiar depende del contexto, lo cual quiere decir que la incidencia o la efectividad de una estrategia o de un proceso difieren en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje. Por ejemplo, no estudiamos de la misma manera para un examen parcial o final que para una prueba escrita o para una presentación oral.

Estudiar es un proceso orientado hacia metas, lo cual quiere decir que cuando estudiamos, lo hacemos en función de unos objetivos o metas pre-establecidos que pretendemos alcanzar en un determinado lapso

### 3. El Aprendizaje.

El aprendizaje se define como un cambio en la capacidad o disposición humana, relativamente duradero y además no puede ser explicado por procesos de maduración. Este cambio es conductual, lo que permite inferir que se logra sólo a través del aprendizaje.

Puede definirse el aprendizaje como un cambio en la conducta, relativamente permanente, que ocurre como resultado de la experiencia. Al usar la expresión "relativamente permanente", esta definición, semejante a la de Kimble, elimina la fatiga y los factores motivacionales como posibles causas del cambio. Al afirmar que el cambio se debe a la experiencia, también se excluyen como causas los factores madurativos". (Definición dada por Roger M. Tarpay en su libro "Principios Básicos del Aprendizaje").

Tipos de Aprendizaje

Según la teoría del aprendizaje de Gagné:

Aprendizaje de señales. Puede ser equivalente al condicionamiento clásico o de reflejos.

Aprendizaje de estímulo-respuesta. Aproximadamente equivalente al condicionamiento instrumental u operante.

Encadenamiento motor.

Asociación verbal (E:R: en el área verbal).

Discriminaciones múltiples.

Aprendizaje de conceptos.

Aprendizaje de principios.

Resolución de problemas.

## Leyes del Aprendizaje

1.- Ley de la preparación: Cuando una tendencia a la acción es activada mediante ajustes, disposiciones y actitudes preparatorias, etc, el cumplimiento de la tendencia a la acción resulta satisfactorio, y el incumplimiento, molesto. Preparación significa entonces, prepararse para la acción: el organismo se ajusta para disponerse a actuar, como por ejemplo el animal que se prepara para saltar sobre la presa.

2.-Ley del ejercicio: Las conexiones se fortalecen mediante la práctica (ley del uso) y se debilitan u olvidan cuando la práctica se interrumpe (ley del desuso). La fortaleza de un hábito o conexión se define entonces a partir de la probabilidad de su aparición.

3.-Ley del efecto: Que una conexión se fortalezca o debilite depende de sus consecuencias. Una conexión se fortalece si va acompañada luego de un estado de cosas satisfactorio. Si no, se debilita. Lo satisfactorio o no satisfactorio se mide a partir de la conducta observable, o sea si el sujeto persiste en buscar ese estado de cosas o no. Las recompensas fomentan el aprendizaje de conductas recompensadas, y los castigos o molestias reducen la tendencia a repetir la conducta que llevó a ellos.

Estas tres leyes primordiales tienen cinco leyes subsidiarias, que Thorndike consideró menos importantes. No están relacionadas claramente con las tres principales:

a.- Respuesta múltiple: Si el organismo no pudiese ensayar respuestas distintas, alcanzaría la solución correcta y no aprendería.

b.- Disposición o actitud: El aprendizaje está guiado por disposiciones duraderas (cultura) o momentáneas. Tales disposiciones no sólo determinan qué hará la persona, sino también que es lo que dará satisfacción o fastidio. Por ejemplo, lo que socialmente es una recompensa, el sujeto puede entenderla como molestia o castigo.

c.- Predominancia de elementos: El sujeto que aprende es capaz de reaccionar selectivamente a elementos predominantes del problema. Esto hace posible el aprendizaje analítico y por comprensión.

d.- Respuesta por analogía: Ante un estímulo nuevo, el sujeto tiende a responder como respondía ante un estímulo semejante previo.

e.- Desplazamiento asociativo: Si una respuesta puede mantenerse intacta a través de una serie de cambios en la situación estimulante, finalmente podrá producirse ante una situación totalmente nueva. Thorndike, con el tiempo, fue asignando a esta ley cada vez mayor importancia.

## 4. Tipos de Lectura.

Lectura comprensiva:

Lee el texto entero, para tener una visión general. Marca levemente donde no entiendas y resuelve tus dudas preguntando, con un diccionario o una enciclopedia.

Lectura reflexiva:

Ahora lee por párrafos y busca sus ideas principales o palabras clave. Las ideas secundarias subráyalas en un color menos llamativo, más apagado. Éstas son ideas imprescindibles para lograr comprender bien la idea principal.

Un truco para lo de las ideas principales, que no siempre funciona pero que puede funcionar: una idea principal no tiene que ser algo muy cargado de datos, es una idea: una frase que puede durarte en la memoria, que puedes contar y relacionar...

Lectura analítica:

Ésta sólo la puedes hacer si has entendido muy bien todo. Se trata de anotar en el margen del texto, a lápiz, frases claras, breves, sobre lo tratado en ese párrafo; las ideas más importantes. Al miraras, te darás cuenta de cuál es la estructura del texto, y tras algún retoque, te pueden servir como esquema de ese texto o lección.

Métodos de lectura

Leer es la clave para aprender y para estudiar. Un texto debe leerse varias veces siempre, así se estudia. Podrás encontrar temas relacionados con esto en: Aprender a estudiar II.

Primera lectura: el skimming

La primera lectura es para pillar onda. Se hace rápido, sin pararse en los problemas. "Pillar onda" significa identificar el tema: de qué va el texto.

Segunda lectura: el primer scanning

Ahora hay que concentrarse bien, tardando lo que sea necesario hasta comprender bien el texto (o identificar bien qué es lo que no comprendes). Si no entiendes una frase, léela otra vez (es normal no entender en las primeras lecturas). Si ya la has leído varias veces, con concentración, y sigues sin entender, pon una interrogación leve al margen para volver luego a ella o para pedir ayuda. Y sigue leyendo. A veces al llegar al final, te das cuenta de qué era lo que no entendías.

Intermedio (si tienes actividades con el texto)

Ahora es el momento de leer las preguntas sobre el texto, o las actividades que tengan relación con el mismo, si es que las tienes. Lee las preguntas con mucha atención, hasta comprenderlas bien.

Tercera lectura: segundo scanning

Si tienes actividades sobre el texto, en esta lectura vas marcando con el número de la pregunta (por ejemplo), la zona por donde estaría su respuesta, en tu opinión.

Si no tienes preguntas porque lo que estás haciendo es estudiar, lee concienzudamente, aunque ahora es posible que vayas muy rápido por las zonas que ya comprendiste bien antes. Cuando lo veas muy claro, subraya la idea que te parezca más importante de un color llamativo y, si ves que hay alguna idea secundaria que comprendes bien o que es importante para desarrollar la principal, subráyala también pero de otro color, más apagado.

Ideas principales y secundarias: ejemplos

Como verás, las ideas secundarias tratan de lo mismo que la principal, sólo que añaden cada una un aspecto concreto de la idea principal. Cada idea secundaria describe o desarrolla algo de la idea principal.

Idea principal: el eje sobre el que se apoya lo demás, el esqueleto del texto. Muchas veces la empiezas nombrando el TEMA:

La transmisión de la literatura: en la Antigüedad predominaba la literatura oral y en la actualidad predomina la literatura escrita.

Ideas secundarias: dentro de la principal, sirve(n) para desarrollar o explicar una idea principal.

En la Antigüedad:

Sólo las élites tenían acceso a los libros.

La literatura se transmitía a la mayoría oralmente, en canciones y poemas.

En la Modernidad:

La mayoría tiene acceso a la literatura.

Toda la literatura se escribe y poca se puede escuchar.

Sólo una cosa más, un tercer escalón hacia dentro podrían ser más ideas, hijas de las secundarias, digamos. Los ejemplos no son ideas. Los ejemplos se usan para ilustrar

ideas que ya se han expresado. Si son breves, se pueden poner entre paréntesis o no. Si son extensos, pueden constituir por sí mismos un pequeño párrafo.

## 5. El método a utilizar.

1. **Prelectura:** consiste en realizar una lectura rápida y de familiarización con tus apuntes o material base de estudio. En esta primera lectura deberás subrayar o buscar en un diccionario las palabras que no entiendas o conozcas.
2. **Lectura comprensiva:** debes poner todos tus sentidos y concentración en esta lectura, porque si la haces bien no tendrás que leer y releer, una y otra vez, lo mismo. Entiende lo que lees y relaciónalo con lo anteriormente aprendido.
3. **Notas marginales:** no hay que apiadarse de ellas pese a su nombre, todo lo contrario. Al hacer esa lectura comprensiva podemos escribir las cosas o ideas globales más significativas en los márgenes.
4. **Subrayado:** para esta tarea es importante tener 2 colores: uno para las ideas principales y otro para las secundarias. Por supuesto, nada de subrayar todo, sino sólo las ideas principales y secundarias y las palabras que sean específicas de esa materia.
5. **Esquema:** una vez realizados los pasos anteriores, realizamos una estructura de nuestro tema, de tal modo, que con un sólo vistazo, podamos ver el tema completo.
6. **Resumen:** si nuestro esquema es bueno y tenemos retención fotográfica, podemos obviar este apartado. De otro modo, consiste en redactar según el esquema el contenido de cada parte.
7. **Memorizar:** fijar los conocimientos asimilados en las fases anteriores.

Además de este sencillo y básico método de estudio, pero que no todo el mundo estudiantil sigue, te facilitamos otras técnicas de estudio, de memorización y consejos y trucos que pueden resultarte útiles a la hora de estudiar.

El **método Robinson** es una de las técnicas de estudio de las universidades norteamericanas más tradicionales y cuya finalidad es la de asimilar los contenidos con la mayor claridad y rapidez posible. EPL2R son las siglas de este método de estudio y recoge las 5 fases de este proceso metodológico:

1. **Explorar** (survey): en esta primera fase, Robinson recomienda una lectura rápida en la que nos fijemos en los índices, sumarios y el prólogo, lo cual puede ayudarnos.
2. **Preguntar** (question): en una segunda lectura más detenida, pero también más activa, con una actitud crítica, se nos plantearán dudas. Estas cuestiones podrán ser resueltas

bien por el profesor, bien por nuestros propios compañeros. De lo que se trata es de que no halla dudas en nuestra cabeza en cuanto al tema que estudiamos.

3. **Leer** (read): deberíamos subrayar lo más importante, hacer esquemas y tener una visión bastante clara de lo que estamos estudiando.

4. **Recitar** (recite): nos contamos en voz alta y como si estuviéramos explicándolo a otra persona lo estudiado.

5. **Repasar** (review): esta parte es fundamental, no sólo en vistas a los últimos minutos antes del examen, sino después de cada tema, para que todos los conocimientos queden fijados.

Sin embargo, no debemos olvidar que es más importante captar y comprender lo estudiado, más que leer y repetir sin más y de forma mecánica. Así, para memorizar algo, lo más recomendable es entenderlo primero.

En algunas ocasiones, esto no basta, tenemos tal cantidad de cansancio mental acumulado, de datos que memorizar y tan poco tiempo, que memorizar algo se nos hace casi *misión imposible*. No desfallezcamos, porque el éxito final llegará en breve.

## 6. Consejos para memorizar mejor/ reglas nemotécnicas.

Las reglas mnemotécnicas son casi siempre una especie de trucos lingüísticos que nos ayudan a recordar algo mejor, sobretodo en un momento (nuestro ansiado exámen) en el que podríamos estar especialmente ansiosos; estado que no se producirá si seguimos las pautas aquí marcadas.

Una norma bastante sencilla consistiría en inventar un cuento, un refrán o una historia que nos ayude a memorizar datos. También existe la posibilidad de utilizar abreviaturas, acrónimos, imágenes o números, todo vale y el lenguaje está a nuestro servicio, sólo depende del uso que nosotros queramos darle.

- Técnica de la historieta: por aquello de que un ejemplo vale más que mil palabras. Para si queremos recordar fechas, números o similar:

Ej.- 007-727-180-7-10-2230-2300-2

El agente 007 subió al avión 727. Vio una azafata de 1.80 y decidió pedir un 7 up para poder hablar con ella. Vio su reloj eran las 10. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y charlaron hasta las 2 de la mañana.

- Técnica de la cadena: relacionar las palabras de un resumen o un esquema mediante una sencilla frase que crearemos. Fácil no?

Ej.- Litio-Berilio-Boro-Carbono- Nitrógeno-Oxígeno- Fluor-Neón > "La BBC no funciona"

- Oración creativa: consiste en crear una palabra real o inventada, que nos sea fácil de memorizar, sobre un significado o contenido del tema.

Ej.- Aratota Puental: nos puede dar la pista del recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara)

Otro **truco** (sin almendruco) interesante sería el de preveer las preguntas del profesor. Según vayamos estudiando, podemos plantearnos cuál sería el examen que nosotros pondríamos en el caso hipotético de invertir las profesiones. Hablar con compañeros nos puede ayudar a ello. Y sobretodo, si asistimos a las clases, el profesor suele dar pista o hacer especial hincapié en algunos conceptos o temas determinados: repite insistentemente, utiliza la pizarra, se cerciora de que algo quede claro, etc.