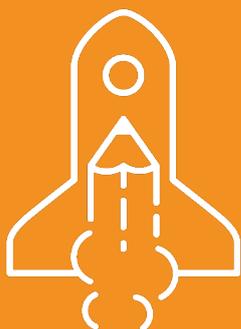


# EL MÉTODO DE ESTUDIO DE LOS **5 PASOS** DE DESPEGAMOS



**despegamos**

Centro de Acompañamiento Escolar

# INTRODUCCIÓN

## LOS 5 PASOS QUE SEPARAN EL ÉXITO DEL FRACASO

### ¿Qué tiene que hacer un estudiante si quiere aprobar una asignatura?

Al hacernos esta pregunta es fácil que nos venga a la cabeza una respuesta muy fácil y óbvia: **Estudiar**. Pero a veces esta solución no parece evidente para algunos estudiantes que no saben, por ejemplo, **cómo empezar a estudiar** o qué pasos concretos seguir para hacerlo **de manera eficiente**.

Es por eso que una de las claves del éxito de los estudiantes de Despegamos es conseguir que apliquen correctamente nuestro **método de estudio**. Cuando los alumnos empiezan a aplicar el método de manera regular la mejora de los resultados se hace muy evidente.

En este documento te resumiremos **los 5 pasos** que componen el método que enseñamos a los estudiantes y que está dando tan buenos resultados.

Eso sí, tenemos que tener en cuenta que no sirve de nada dar muchas **herramientas** a un estudiante si en realidad éste no tiene ni el más mínimo interés en usarlas bien. Cualquier mejora tiene que venir precedida por la firme **voluntad del estudiante de querer mejorar**. En el caso de no ser así, primero el alumno deberá pasar por una fase de terapia emocional para poder cambiar su percepción y su motivación.

“Ni la mejor de las herramientas funciona en las manos de quien no tiene interés en usarla”



**despegamos**  
Centro de Acompañamiento Escolar



# EL MÉTODO DE ESTUDIO DE LOS 5 PASOS DE DESPEGAMOS

## PASO N.1 - LA OJEADA

### Un esquema mental de todo el temario

El primer paso para ponerme a estudiar consiste en **tener claro todo lo que me entra en el examen** y asegurarme de que **tengo todo el material y los apuntes necesarios**. Una vez tengo todo el material listo y ordenado, puedo iniciar "La ojeada".

La "ojeada" consiste en, tal como su nombre indica, realizar una **ojeada rápida por todo el temario**. Podemos fijarnos primero en el índice del libro, donde salen especificados los temas y sus apartados. Luego iremos pasando hoja por hoja **leyendo con atención** los títulos, subtítulos, cuadros resumen y gráficos. Ojo, ahora el objetivo será el de leerlos tranquilamente, no el de estudiarlos ni intentar memorizarlos. Tampoco perdemos mucho tiempo en leerlos todo el texto, no hace falta, **solo nos centraremos en lo más relevante**.

Esta práctica nos resultará muy útil para tener claro todo lo que nos entra en el examen y para ir creando una **imagen mental de todo el temario** en su conjunto.

Podemos imaginar que nuestro cerebro funciona como un armario lleno de cajones. Para añadir nueva información a un cajón determinado primero tendremos que abrirlo. Ver de qué va el examen en su conjunto e ir leyendo algunos conceptos nos servirá para **"ir abriendo" todos esos cajones mentales necesarios** dónde iremos añadiendo esta nueva información que vamos a estudiar.

Además, también nos servirá para darnos cuenta de toda **la extensión de lo que tenemos que estudiar** de tal forma que estaremos más preparados para organizar nuestra **planificación de estudio**.

**"Leemos por encima los títulos, subtítulos, cuadros resumen y gráficos para ir abriendo los cajones mentales donde añadiremos la nueva información"**

### Puntos clave de la ojeada:

- Tengo claro todo lo que me entra en el examen
- Me miro todos los títulos y las imágenes por encima
- Assimilo los temas de los que trata el temario



# EL MÉTODO DE ESTUDIO DE LOS 5 PASOS DE DESPEGAMOS

## PASO N.2 - EL SUBRAYADO

### Nos quedamos con las ideas principales

Uno de los **principales errores** que cometen los estudiantes cuando se ponen “a estudiar” es que, básicamente, entienden que estudiar se basa en **leer muchas veces un mismo texto** hasta poder repetirlo mental o, en el mejor de los casos, verbalmente, sin necesidad de leerlo. Este método quizás pueda funcionar para aprobar un examen que tenemos dentro de unos pocos días en el caso de que gozemos de una buena memoria. Pero para nada es el mejor método de estudio y, sin lugar a dudas, **no nos sirve si lo que queremos es aprender.**

Para aprender algo de verdad necesitamos darnos **un espacio para poder reflexionar** sobre ello y, sobretodo, entenderlo. Por eso la mejor manera de estudiar siempre será la de **“trabajar” el temario**. Lo que nosotros llamamos **“Crear tu propio temario personal”**.

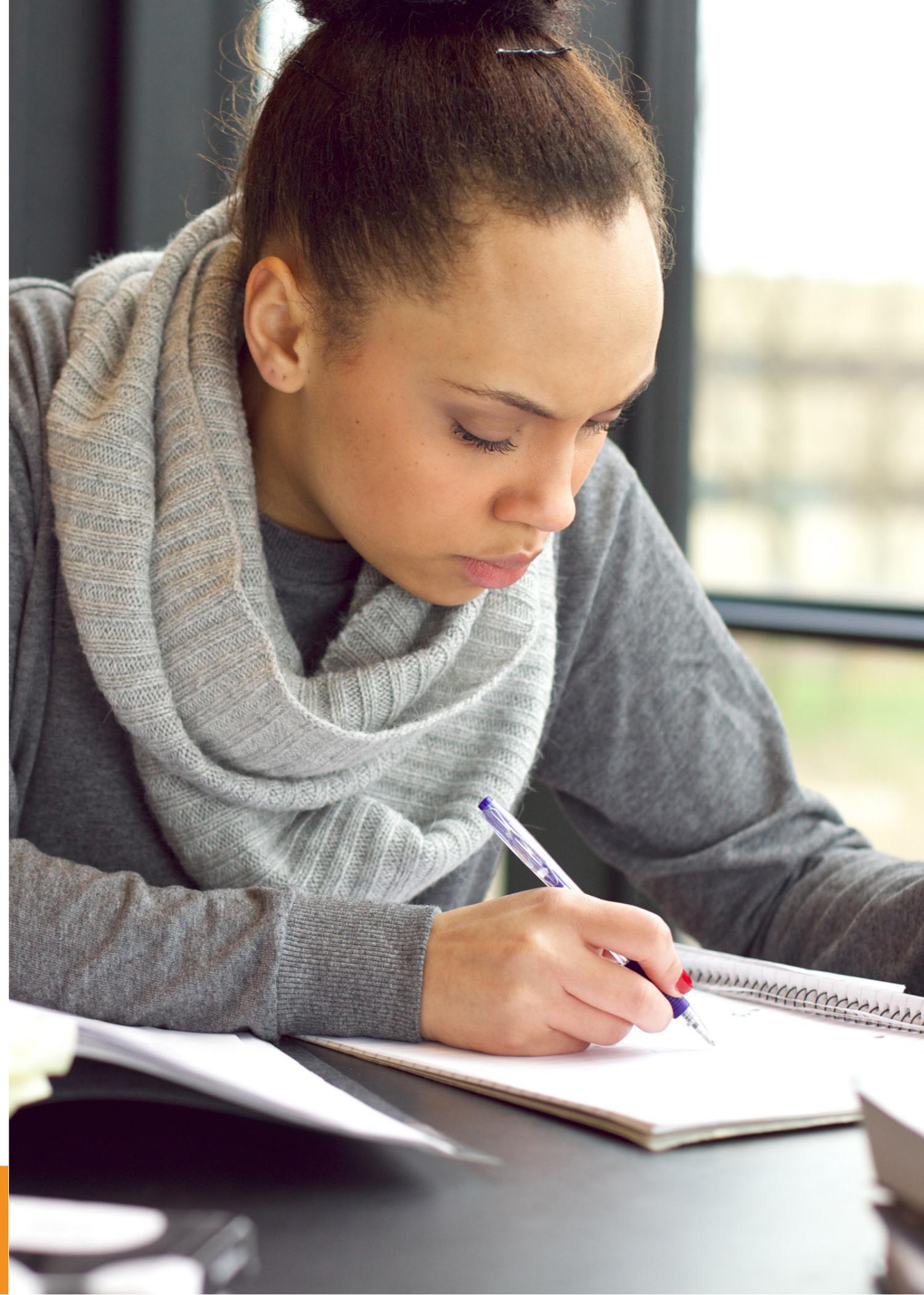
Este temario personal está siempre compuesto por un **resumen esquematizado** y complementado con un **esquema de los puntos básicos**. Para poder crear estos elementos primero deberemos asegurarnos de que hemos entendido bien cada uno de los temas a estudiar. El proceso de ir subrayando las **ideas principales**, las **ideas secundarias** y los **datos clave** (fechas, cifras o nombres) nos ayudará a ir **desgranando la información**. \*Lo ideal será subrayar cada uno de los elementos citados con un color distinto.

Luego podremos aprovechar que hemos **seleccionado la información más relevante** para estructurarla a nuestra manera en los siguientes pasos del método.

“Subrayar me sirve para detectar las ideas principales y me obliga a entender correctamente la información”

### Puntos clave del subrayado:

- Me leo todo el temario tranquilamente
- Me aseguro de que lo entiendo todo
- Subrayo las ideas principales, las secundarias y los datos



# EL MÉTODO DE ESTUDIO DE LOS 5 PASOS DE DESPEGAMOS

## PASO N.3 - EL RESUMEN Y EL ESQUEMA

### Nuestro propio temario personal

Si solo pudiéramos escoger uno de los 5 pasos éste sería el elegido por su especial importancia a la hora de ayudar a nuestro cerebro a **interpretar y a retener la información**. En realidad son varios y muy importantes los beneficios de integrar la creación de **un resumen y un esquema** a nuestro método de estudio.

El primero, que para pasar la información de un libro de texto o de unos apuntes a nuestro "propio temario" **debemos procesarla** (entenderla, sintetizarla, estructurarla y redactarla). Todo este proceso será tremendamente beneficioso para luego poder memorizarla.

En segundo lugar, tendremos la oportunidad de facilitarnos el futuro proceso de memorización por varios motivos: Podremos **reducir** el texto original a un 30%, podremos modificarlo para adaptarlo a **nuestro propio lenguaje** y expresiones, podremos **estructurarlo** como mejor nos convenga y podremos crear un texto **más atractivo** y memorizable a nivel **visual**.

### EL RESUMEN

Tenemos que tener en cuenta que el orden de los factores en este caso sí que altera el producto. Una vez realizado el subrayado **lo primero que deberemos hacer es el resumen**. Nosotros siempre optamos por enseñar a los alumnos a realizar **un resumen esquematizado**. (Un resumen bastante gráfico, con los elementos enlazados y pequeños esquemas dentro del resumen). En este resumen tenemos **todos los apartados clave bien estructurados** con las ideas principales, las secundarias y los datos.

### EL ESQUEMA

Luego, a partir de este resumen esquematizado, realizaremos **el esquema básico**. En este esquema básico sólo pondremos el título del tema y lo dividiremos en **los conceptos clave** a tratar para cada tema. ¡Cuidado! En el esquema **solo tenemos que poner los títulos de los apartados clave**, no el resto de la información. Como mucho podemos añadir los dos o tres conceptos más importantes de cada apartado para saber de qué va. El objetivo principal del esquema es que nos ayude a memorizar y a integrar **un esquema mental de los elementos básicos a tratar por cada tema**.

### Puntos clave del resumen y el esquema:

- Me vuelvo a leer el temario
- Hago un resumen y un esquema con mis propias palabras
- Marco los títulos, los conceptos y los datos importantes



# LOS 5 MEJORES HÁBITOS Y COMO TRABAJARLOS EN VERANO

## PASO N.4 - LA MEMORIZACIÓN

### Asimiliando y memorizando los conceptos a largo plazo

Si en el paso anterior primero hemos hecho el resumen y luego el esquema, en este caso los usaremos en el orden inverso. **Primero memorizaremos el esquema y luego el resumen.** Esto es así porque para memorizar **siempre es mejor empezar por la información más general y acabar por la más detallada.** Y además, porque gracias al esquema primero **memorizaremos la estructura básica de cada tema,** o sea, los apartados o conceptos clave a tratar por cada tema.

Una vez tengamos el esquema aprendido, podremos pasar a estudiarnos la información del resumen. **Es importante que estudiemos del resumen,** no del libro. Si hemos hecho unos buenos resúmenes y unos buenos esquemas ya no hará falta que volvamos a acudir al libro para nada más que para comprobar que no nos hemos dejado nada importante.

Lo bueno de estudiar de nuestro temario, además de los beneficios que ya hemos citado anteriormente, es que habremos estado usando varios tipos de memorización a la hora confeccionarlos (**memoria visual y memoria escrita**). Si luego al memorizarlos nos dedicamos a recitar la información en voz alta también estaremos usando nuestra **memoria verbal** y nuestra **memoria auditiva.** Todo esto ayudará a nuestro cerebro a retener la información.

Lo ideal será que empecemos a estudiar con suficiente antelación cómo para poder **aprendernos uno o dos temas al día.** Cada vez que estudiemos nos aprenderemos unos 2 temas y **repasaremos los ya aprendidos en los días anteriores.**

Cuando estudiemos, **deberemos ir visualizando todo lo que estamos intentando memorizar.** En el caso de las palabras o conceptos a recordar, deberemos establecer **relaciones visuales** o con otros conceptos propios que nos ayuden a recordar.

“Usar los distintos tipos de memoria sensoriales ayudará a nuestro cerebro a retener la información”

### Puntos clave de la memorización:

- Me estudio los esquemas y los resúmenes que he hecho
- Intento visualizar en imágenes los distintos conceptos
- Imagino historias y relaciones para poder recordar



# LOS 5 MEJORES HÁBITOS Y COMO TRABAJARLOS EN VERANO

## PASO N.5 - LA COMPROBACIÓN

### Nos aseguramos de llegar preparados al examen

No queremos darnos cuenta de que no hemos estudiado suficiente cuando ya sea **demasiado tarde** y no encontremos delante del examen sin poder responder a las preguntas.

Para que no nos suceda esto haremos un **simulacro de examen con suficiente antelación**. De esta forma sabremos, con el tiempo suficiente, si estamos o no preparados. Y, en el caso de que no lo estemos, al menos seremos conscientes de que debemos estudiar más y tendremos la oportunidad de hacerlo

Primero podemos comprobar si nos sabemos la lección nosotros mismos, intentando **recordar los distintos elementos sin mirar** los apuntes. (**comprobación mental**).

Luego será interesante **recitar la lección en voz alta (comprobación oral)**. Siempre será más difícil decirlo que solo pensarlo. Además, al tener que contárselo a otra persona (padres, compañeros...) todavía tendremos algo más de presión y nos daremos cuenta de si nos lo sabemos bien o no.

Por último, lo ideal sería que alguien o nosotros mismos nos pongamos **un examen por escrito** con algunas preguntas como las que podrían salir en el examen real. (**comprobación escrita**). Esto nos obligará a ver si somos capaces de estructurar bien la información y se trata de la prueba más difícil pero a la vez más real para saber si estamos preparados.

“No queremos darnos cuenta  
de que no hemos estudiado suficiente  
cuando ya sea demasiado tarde”

### Puntos clave de la comprobación:

- Compruebo si me acuerdo de todo sin mirar ni el esquema ni el resumen
- Busco a alguien que pueda preguntarme la lección
- Hago una prueba escrita con 5 - 10 preguntas



# LOS 5 MEJORES HÁBITOS Y COMO TRABAJARLOS EN VERANO

## RESUMEN DE LOS PASOS

PASO N°

01

### LA OJEADA

Nos hacemos un esquema mental de todo el temario

- Tengo claro todo lo que me entra en el examen
- Me miro todos los títulos y las imágenes por encima
- Assimilo los temas de los que trata el temario



PASO N°

02

### EL SUBRAYADO

Nos quedamos con las ideas principales

- Me leo todo el temario tranquilamente
- Me aseguro de que lo entiendo todo
- Subrayo las ideas principales, las secundarias y los datos



PASO N°

03

### EL ESQUEMA

Ayudamos a nuestra memoria visual

- Me vuelvo a leer el temario
- Hago un esquema/resumen con mis propias palabras
- Marco los títulos, los conceptos y los datos importantes



PASO N°

04

### LA MEMORIZACIÓN

Asimilamos y memorizamos los conceptos a largo plazo

- Me estudio los esquemas que he hecho
  - Intento visualizar en imágenes los distintos conceptos
  - Imagino historias y relaciones para poder recordar
- \*En matemáticas y FyQ hago ejercicios



PASO N°

05

### LA COMPROBACIÓN

Nos aseguramos de llegar preparados al examen

- Comprueba si te acuerdas de todo sin mirar el esquema
- Busca a alguien que pueda preguntarte la lección
- Haz una prueba escrita con 5 / 10 preguntas



**despegamos**

Centro de Acompañamiento Escolar