



## Hàbits i tècniques d'estudi per aprendre a estudiar

En el primer escrit parlàvem de la importància de l'establiment d'hàbits i rutines i els seus beneficis. Vam tractar els hàbits personals i d'autonomia: alimentació, descans, temps lliure, contribució a les tasques familiars, acadèmiques... totes estan interrelacionades i son molt necessàries, i avui ens centrarem en els hàbits i tècniques d'estudi, factors que intervenen en l'èxit escolar.

Aprendre a aprendre d'una manera autònoma és una necessitat que s'ha vist incrementada durant el període de confinament, el fet que els alumnes coneguin quin **és el mètode d'estudi més eficaç per a ells/es afavorirà el seu rendiment acadèmic i és un benefici per tota la seva vida acadèmica.**

Les tècniques per aprendre a estudiar estan dirigides tant a als alumnes amb dificultats per millorar els seus aprenentatges com per a l'alumnat que treu bones notes i que busca optimitzar el seu rendiment.

Hi ha diversos factors que intervenen en l'adquisició dels aprenentatges, centrarem la motivació com a motor principal, però cal trobar la gasolina per a que arranqui el motor. Establir fites curtes i assolibles ajudarà a l'alumne/a a mantenir aquesta motivació. Alhora, el reforç positiu també ajuda a que l'infant o jove s'esforci per millorar el seu comportament, ja que espera arribar a assolir els incentius que desitja.

L'estudi requereix constància i organització, per la qual cosa és important mantenir un bon ritme de treball i entendre l'aprenentatge com una necessitat vital per al propi desenvolupament personal que requerirà d'autodisciplina i perseverança. Sovint l'alumne/a tendeix a responsabilitzar les seves dificultats per motius externs (exàmens, el professorat, etc.) però és important responsabilitzar a l'infant i jove del seu propi aprenentatge, i alhora oferir-li pautes i indicacions per ajudar-lo a anar millorant.

L'estat emocional també és un factor molt important que facilita la concentració, la constància i la motivació per estudiar.

### **Els hàbits d'estudi:**

Es coneix com a hàbits d'estudi aquelles conductes que els estudiants practiquen amb regularitat per incorporar i consolidar coneixements<sup>1</sup>. Alguns d'aquests hàbits positius serien: Tenir un mateix lloc d'estudi, sense estímuls, que faciliti l'estudi i un horari fix que permeti reforçar l'hàbit. És important preparar l'horari i organització de les matèries segons la dificultat per estudiar, per exemple a l'hora de fer deures o repassar és recomanable començar per una matèria que es doni més o menys bé, continuar per la que més costi o agradi menys i acabar amb una senzilla.

---

<sup>1</sup> Font Bibliogràfica: Educaweb



A continuació us plantegem alguns ítems per a reflexionar, juntament amb el teu fill/a, si hi ha aspectes que es poden canviar per estudiar millor :<sup>2</sup>

- ✓ Tens un **lloc fix** per estudiar? Si  No
- ✓ Estudies en una habitació **sense sorolls** que et distreguin? Si  No
- ✓ Tens la teva taula **lliure d'objectes** que et distreguin? Si  No
- ✓ Quan et poses a estudiar **tens a mà** tot el que necessitaràs? Si  No
- ✓ Estudies amb **bona llum**? Si  No
- ✓ Perds el **fil** de l'**explicació** a classe? Si  No
- ✓ **Anotes** a l'**agenda** les tasques que hauràs de fer? Si  No
- ✓ Tens un **horari habitual d'estudi** que intentes complir? Si  No
- ✓ **Preguntes** a classe el que no entens? Si  No
- ✓ Quan comences a estudiar saps, amb precisió, **què has de fer**? Si  No
- ✓ Fas una planificació especial la setmana abans dels exàmens? Si  No
- ✓ Tens abandonades les **assignatures difícils** o que menys t'agraden? Si  No
- ✓ Cada dia et poses a estudiar a una **hora diferent**? Si  No
- ✓ Fas les **tasques ràpid** per jugar abans? Si  No
- ✓ Els teus treballs i deures creus que tenen una bona **presentació** ? Si  No
- ✓ Quan estàs estudiant, **surts sovint** de l'**habitació**? Si  No
- ✓ Estudies, com a mínim, **5 dies** a la setmana? Si  No
- ✓ Subratlles en els textos **les idees més importants**? Si  No
- ✓ Necessites que **t'obliguin** a posar-te a estudiar? Si  No
- ✓ Creus que l'**èxit** en els estudis **depèn de tu**? Si  No
- ✓ Saps dir **4 qualitats teves** de les que et sents orgullós/a? Si  No

A partir de les respostes del qüestionari sobre com organitza el teu fill/a el seu procés d'aprenentatge, reflexioneu sobre els **objectius o propòsits que podrien ajudar a millorar** els seus **hàbits de treball** davant l'estudi. És interessant prendre consciència de les característiques personals respecte de l'aprenentatge i com s'organitza el seu propi procés, alhora de conèixer si s'apliquen les tècniques adients.

Amb aquesta reflexió, potser es poden plantejar alguns objectius per a la millora del temps d'estudi:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

<sup>2</sup>Elaborat pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.



Per tant, les condicions fonamentals per a un estudi eficaç seran:

- ♣ **Condicions personals**
  - Estar motivat/da
  - Establir fites possibles i realistes
  - Acceptar les equivocacions i frustracions
  - Estat anímic estable
  - Realitzar algun tipus d'activitat física
  - Estudiar relaxat sense preocupacions ni angoixa
  - Dormir i descansar les hores necessàries
  - Seguir una alimentació saludable
  
- ♣ **Condicions ambientals:**
  - Estudiar sempre en el mateix lloc
  - Ha de ser un lloc tranquil i amb bona ventilació
  - Silenciós
  - Bona il·luminació
  - Taula i cadira còmode
  - Estudiar en el mateix horari per a crear un bon hàbit
  
- ♣ **Planificació:**
  - Ús de l'agenda
  - Organització del material de treball
  - Realitzar un pla de treball setmanal
  - Mantenir un ritme de treball constant (diari)
  - Tenir presents les dificultats del contingut a treballar
  - Conèixer el ritme de treball personal
  - Planificar pauses per descansar
  - Conèixer les tècniques d'estudi més adequades per a cada persona

### **Les tècniques d'estudi**

S'entenen per aquelles activitats concretes que realitzen els alumnes quan aprenen, repetir, subratllar, fer preguntes, etc. A nivell metafòric, les tècniques d'estudi serien els diferents mitjans de transport per arribar al nostre destí amb les condicions més òptimes.

Les tècniques d'estudi ajuden a millorar i a rendibilitzar l'aprenentatge, però no són totes imprescindibles i cada alumne/a haurà d'anar reconeixent aquelles que millor s'adaptin a la seva forma d'aprendre i a les característiques personals de cada alumne/a.

Per tant, no existeixen unes regles fixes a l'hora de seleccionar quines són les tècniques d'estudi millors o més eficaçes, ja que és una qüestió que depèn de cada persona.

A continuació, es presenta una selecció de les tècniques d'estudi principals.

### La lectura i el subratllat



La comprensió lectora és la base de l'estudi, podem dir que la lectura és el primer contacte amb el temari sigui quina sigui la matèria i que el gust per la lectura pot esdevenir un gran factor engrescador i facilitador de l'aprenentatge.

Claus per fer un bon subratllat:

- ✓ És una tècnica que serveix per fer resums.
- ✓ Consisteix en fer una línia a sota d'una paraula, frase o idea per destacar-la.
- ✓ En acabar, s'ha de llegir el que s'ha subratllat per comprovar que és coherent i que s'entén.

### Resum



Consisteix a fer una aproximació general del tema de què tracta i deixar de banda la informació secundària. El resum dels temes requereix recollir les idees principals del text llegit amb les pròpies paraules.

Claus per a fer un bon resum:

- ✓ L'extensió ha de ser breu
- ✓ Una bona presentació
- ✓ Plasmar la idea principal i general
- ✓ La informació ha de seguir l'ordre i organització
- ✓ Fer ús de les pròpies paraules i un llenguatge entenedor per l'alumne

### Esquema



Després d'haver seleccionat les idees principals, els esquemes ens ajudaran en fer una bona representació gràfica del temari, és a dir, a ordenar, classificar, relacionar i organitzar les idees d'un text. Ens permet un format d'estudi més visual. Hi ha de diferents tipus, l'esquema de claus i l'esquema numèric.

- **L'esquema numèric** tracta d'ordenar els titulars seguint un ordre numèric.
- **L'esquema de claus** ens permet presentar el contingut dels diferents capítols i apartats de l'índex, i no només els títols.

Claus per a fer un bon esquema:

- ✓ Lectura comprensiva, entenent tot el text.
- ✓ Seleccionar les idees principals



- ✓ Ordenar i agrupar la informació amb frases curtes que expressin el contingut essencial.

### Mapes conceptuais



Els mapes conceptuais permeten la connexió entre els conceptes també de manera visual, on els conceptes es presenten en forma de jerarquia o per nivells. Es tracta d'una tècnica d'estudi que impulsa la creativitat, desenvolupa la capacitat viso-espacial en la connexió de conceptes, i que afavoreix la forma d'organitzar i distribuir els

conceptes clau.

Claus per a fer un bon mapa conceptual:

- ✓ Lectura comprensiva, entenent tot el text.
- ✓ Identificar els conceptes principals i escriure'ls en una llista (paraules clau).
- ✓ Ordenar i organitzar els conceptes, des del més general fins al més específic.
- ✓ Utilitzar línies que connectin els conceptes, i escriure-hi la paraula d'enllaç.

Per últim, i tal com dèiem anteriorment, dur a terme de forma correcta les tècniques d'estudi no és fàcil i requereix de molta constància, però a mesura que es van incorporant per part de l'alumne/a es fan evidents els avantatges en el rendiment escolar i la motivació vers l'estudi. Per tant, saber quines són les estratègies d'aprenentatge millors per a cadascú ajudarà a aconseguir estudiar de forma més eficient i motivadora.

Esperem que aquest article hagi estat del vostre interès. Recordar-vos que si teniu propostes d'activitats, dubtes i/o suggeriments d'altres temàtiques i/o necessitats, podeu fer-nos-ho arribar a través del correu electrònic [alella.suportpsicopedagogic@gmail.com](mailto:alella.suportpsicopedagogic@gmail.com).

Estem a la vostra disposició, una forta abraçada.

Anna Armengol Cabeza  
Servei Psicopedagògic Municipal d'Alella