



Estudio Consciente: Técnicas Activas y Mindfulness

(1) Lectura comprensiva, realizando un minuto de caminar consciente cada 15 minutos; leer los apuntes y otros materiales de aprendizaje favorece la familiaridad con el contenido, permite asimilar los conceptos estudiados y afianzar el conocimiento.

--CICLOS:

1.1 La lectura necesita llevarse a cabo de forma pausada, consciente y serena, comprendiendo aquello que lees y estableciendo relaciones con aquello que ya conoces.

1.2 Utiliza diccionarios tradicionales o digitales si hay términos con los que no estás familiarizado.

1.3 Si el texto es extenso, divide la lectura en apartados e intercala los descansos que necesites.

1.4 Existen técnicas específicas para entrenar tu capacidad de comprensión y velocidad lectora.

1.5 Es importante complementar la lectura con otros métodos de estudio que te permitan consolidar el aprendizaje, por ejemplo: esquemas, ejes cronológicos o visual thinking.

(2) Reestructuración de apuntes, así, después de realizar un minuto de atención plena a la respiración cada 15 minutos; modificaremos los apuntes de clase, esta técnica la podemos implementar tanto con apuntes a mano como a ordenador.

--CICLOS:

2.1 Reescribe de manera organizada la información ampliando lo que no hayas redactado durante clase. Si lo tratas informáticamente puedes usar herramientas como Word, Canva o Google Docs, mediante una fuente legible; cuando lo gestiones a mano, escribe con letra clara y con un tamaño adecuado para una lectura fluida.

2.2 Alterna tamaños y tipos de letra distintos cuando pretendas destacar ideas o en los títulos; pon en práctica este contraste con moderación, para mantener su utilidad y no alterar el orden visual.

2.3 Subraya o resalta con colores los conceptos esenciales para localizar las ideas principales a simple vista; no lo subrayes todo, únicamente aquellas palabras o frases más relevantes. Utiliza diferentes colores y asigna cada color una categoría (concepto clave, definición, ejemplo, etc.), para que sea más fácil acceder a la información importante.

2.4 Incorpora elementos gráficos como fotografías, ilustraciones, tablas o gráficos para que la lectura posterior sea más clara y agradable.



2.5 Conecta los apuntes que estés reescribiendo con los que hayas creado en ocasiones previas; la meta es tener clara la estructura del temario y disponer de la información con estilo ordenado y coherente.

(3) Fichas de investigación, al terminar la elaboración de fichas de estudio: practicas un minuto de atención consciente detectando durante un minuto "qué ves a tu alrededor desde donde has estado generando las fichas...".

--CICLOS:

3.1 Las fichas de estudio, también llamadas flashcards, son tarjetas pequeñas en las que se representan con un formato cotidiano conceptos o ideas que es importante atender significativamente.

3.2 Estas tarjetas, frecuentemente de cartulina de diferentes colores y con rayas horizontales, pueden contener texto, números, ilustraciones o imágenes, dependiendo del contenido o materia que estés aprendiendo.

3.3 Se suelen diseñar redactando una pregunta o palabra clave en un lado de la tarjeta y la respuesta o desarrollo en la otra cara.

3.4 Pueden utilizarse de forma individual para repasar vocabulario, definiciones, fechas, fórmulas, etc. Organízalas poniendo hacia arriba la pregunta o palabra clave, e intenta contestar antes de girar la tarjeta para comprobar si conoces la respuesta.

3.5 También son muy útiles en sesiones de estudio grupal en SubEquipos +Parallel Teams, en las que se pueden organizar concursos o competiciones para comprobar quién conoce más respuestas.

3.6 Es conveniente que diseñes y elabores tus propias fichas de estudio, puesto que seleccionar la información relevante y aplicar un formato personalizado durante la creación de las flashcards contribuye a contextualizar el aprendizaje cuncionalmente.

3.7 Una opción es elaborarlas a mano; las tarjetas suelen estar disponibles en librerías por ejemplo.

3.8 Igualmente existen herramientas online para crear fichas de estudio de forma rápida y dinámica, como Quizlet, Study Smarter o Brainscape. Estas herramientas te permiten descargar las flashcards para guardarlas en tu ordenador o móvil, o para imprimirlas. Suelen incluir bancos de fichas de estudio ya creadas.

3.9 Enumera tus flashcards para que estén siempre ordenadas. Utilízalas periódicamente para repasar y crea nuevas fichas a medida que avances en el desarrollo del temario.



(4) Resúmenes, antes de empezar a redactar el texto realizaremos un minuto de atención consciente a los sonidos que puedan ser captados del entorno en el que esté escribiendo.

--**CICLOS:**

4.1 El resumen de los temas implica reescribir las ideas principales del texto leído sintetizando al máximo la información.

4.2 Se pueden crear resúmenes a partir de los apuntes, libros, artículos, etc.

4.3 Es importante elaborar una síntesis fiable para seguir estudiando a partir del resumen, con párrafos cortos que incluyan las palabras e ideas clave del temario.

4.4 La redacción y presentación de la información debe ser clara y ordenada tanto si utilizas el ordenador como si lo realizas a mano en folios o en libreta.

4.5 Para destacar las ideas principales y organizar visualmente el contenido puedes subrayar texto, utilizar marcadores fluorescentes o resaltar palabras con colores y aplicar negritas o diferentes tipos de letra.

(5) Grabación de audio; primero experimentamos un "escáner corporal" recorriendo nuestras sensaciones durante 3 minutos, y a continuación...

--**CICLOS:**

5.1 Si te resulta fácil retener la información cuando la recibes por vía auditiva, una técnica que puede ser útil para ti es escuchar el contenido de aprendizaje en formato de audio.

5.2 Para ello, puedes leer en voz alta los textos o apuntes que debes aprender mientras te grabas con el móvil y escucharlos repetidamente hasta su asimilación.

5.3 También puedes buscar programas de radio o podcasts que hablen sobre el tema para profundizar en el contenido.

5.4 Esta técnica será útil si la aplicas manteniendo la atención en la grabación. Puedes escuchar los audios mientras realizas otras actividades sencillas, pero no cuando realices tareas complicadas.

(6) Esquemas y mapas conceptuales; en primer lugar pones una mano en el corazón y otra en el vientre, para realizar un minuto de atención a tu cuerpo respirando, para a posteriori...

--**CICLOS:**



6.1 Existen diferentes tipos de organizadores gráficos de la información que permiten estructurar las ideas sintéticamente y conectar conceptos estableciendo jerarquías, con el fin de consolidar los conocimientos y facilitar el repaso del temario.

6.2 Dependiendo del contenido o materia que estés estudiando te conviene utilizar un tipo de organizador u otro.

6.3 Algunos ejemplos de organizadores gráficos son:

- *Esquemas*. Se utilizan para representar las ideas principales de un tema. Pueden utilizarse flechas o llaves para estructurar jerárquicamente la información.

- *Mapas conceptuales*. Muestran relaciones entre ideas y conceptos. Se elaboran con cuadros, flechas y conectores.

- *Cuadros comparativos*. Sirven para reflejar las diferencias y similitudes entre diferentes elementos. La información se organiza en columnas.

- *Infografías*. Son representaciones visuales complejas que suelen incluir texto e imágenes. Sirven para comunicar datos gráficamente, sintetizar un tema y estructurar gráficamente sus conceptos e ideas principales.

6.8 Si quieras crear estos recursos a mano, puedes usar cartulinas o papel en tamaño DIN-A3 para que te quepa toda la información. Utiliza rotuladores de colores para crear diseños más atractivos.

6.9 También hay herramientas informáticas específicas para crear organizadores gráficos, como pueden ser Genially, Miro, Canva o Creately.

(7) *Reglas de asociación*; tras originar cuatro minutos realizando Movimiento Consciente...

--**CICLOS:**

7.1 Aprender a memorizar puede parecer complicado, pero existen diferentes métodos, como las reglas mnemotécnicas, que te pueden ayudar en esta tarea. Consisten en asociar conceptos que se deben memorizar con otros más familiares.

7.2 Algunos ejemplos de técnicas de memorización son:

- *Asociación de palabras*. Esta técnica es útil si debes recordar una secuencia concreta. Por ejemplo, si quieras recordar la secuencia de "Arpa, Violín, Contrabajo" la puedes asociar a nombres de familiares o amigos como "Ana, Verónica, Carlos", en ese orden, para recordar la secuencia.

- *Relato*. Puedes inventar una historia para recordar conceptos, fechas o palabras. Un ejemplo: si



quieres recordar el año en que finaliza la Primera Guerra Mundial (1918), puedes crear el relato "Mi hermana de 19 años fue a comprar 1 pastel que le costó 8 euros".

- *Frases Mnemotécnicas.* En esta regla se utiliza la primera letra de cada concepto para formar una frase. Por ejemplo, para recordar el orden de los planetas del sistema solar respecto al Sol (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno) la frase que podrías usar es "María Viaja Todos los Meses Junto a Su Único Niño".

7.6 Para que sea más sencillo recordar, debes relacionar aquello que quieras aprender con algo que ya sepas, es decir, vincular nuevos conocimientos con otros que ya tenías.

(8) Explicación oral; tras dos minutos identificando emociones en atención plena...

--**CICLOS**

8.1 Una buena manera de consolidar el aprendizaje y memorizar la información es explicar el tema a un familiar o amigo.

8.2 Para que esta técnica sea efectiva, primero lee el temario y luego explícalo con tus palabras, adaptando el contenido para que la otra persona entienda lo que estás expresando.

8.3 Esto te dará la oportunidad de reflexionar sobre qué partes del tema deberías reforzar. Si te cuesta transmitir un concepto con claridad, es posible que necesites más tiempo para comprenderlo.

8.4 Si no tienes la posibilidad de explicar el tema a otra persona, también puede ser útil explicar a tu manera el temario en voz alta.

8.5 A algunas personas les resulta beneficioso caminar por el lugar de estudio mientras realizan esta explicación oral.

(9) Ejercicios y exámenes; tras dos minutos en atención plena formal a tu postura...

--**CICLOS:**

9.1 Es el método de estudio a través de la realización de ejercicios, test y modelos de exámenes. De esta manera se comprueba si se conoce la materia y se identifican los puntos débiles en los que hay que seguir trabajando.

9.2 Esta técnica es especialmente útil cuando tienes que afrontar un examen tipo test para repasar y comprobar qué temas son los que llevas mejor y cuáles necesitas repasar más.

9.3 El objetivo es practicar con varios test hasta que consigas realizar unos cuantos seguidos sin fallos.



COLEGIO ACAYMO - Ntra. Sra. de CANDELARIA
Centro Privado Concertado Cód. 38009096
C/ San Casiano, 10-El Cardonal-La Laguna
Teléfonos: 922 610694 // 626 638 130
www.colegioacaymo.com



Modelo Educativo con base MA



Gobierno de Canarias
Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes

9.4 En algunas materias puedes tener modelos de exámenes ya subidos a internet, de libre descarga o para realizarlos online. En otros casos te los puede proporcionar el profesor.