

MEJORANDO TUS METODOS Y HABITOS DE ESTUDIO

A estudiar se aprende

El aprendizaje es una actividad cuyo protagonista es el sujeto que aprende. Todo lo demás, incluido el docente, es secundario. Por ello, para garantizar el aprendizaje, no basta con la asistencia del estudiante, con su presencia física en clase, o con la acumulación de horas frente a un libro. Quien desee aprender debe adoptar una *actitud activa*, debe asumir su protagonismo y superar la tendencia a la comodidad, a la pasividad. Toda técnica de estudio, toda estrategia para la optimización del aprendizaje, parte de este presupuesto.

Leer una novela, ver una película, presenciar un espectáculo musical o deportivo, son actividades esencialmente pasivas. Nada podemos hacer por salvar la vida del protagonista de la película ante un peligro inminente; sólo podemos estremecernos y esperar. Afrontar la lectura de un libro de estudio, una clase o una conferencia, con una actitud similar, es reducir nuestro rendimiento y perder el tiempo.

Las técnicas de estudio son modos de hacer operativa nuestra actitud frente al estudio y el aprendizaje. Favorecen la atención y la concentración, exigen distinguir lo principal de lo secundario, e implican no sólo lo visual y auditivo, sino también la escritura, reduciendo la dispersión o haciéndola evidente para el propio sujeto.

Para cualquier actividad que pretendamos realizar adecuadamente, debemos contar con un conjunto de factores externos que inicien y sostengan determinadas conductas que permitirán su desarrollo.

Los motivos para estudiar pueden ser múltiples: curiosidad intelectual, deseo de obtener un título, etc, pero estos motivos tienen que distribuirse en pequeños logros a corto plazo (diarios, por evaluación y por curso) para que al concluir cada etapa nos estimulemos para empezar la siguiente con verdaderas ganas.

Por ello una buena metodología de trabajo en los años de estudiante tendrá repercusiones positivas en la vida personal y profesional.

Para lograr una buena metodología de trabajo, las técnicas de estudio son herramientas que ayudan a mejorar el rendimiento, porque son un conjunto de acciones y estrategias que realiza el estudiante para comprender y memorizar conceptos y contenidos de las diversas asignaturas. Para aprender a estudiar no basta con conocer las técnicas de estudio, es necesario ponerlas en práctica diariamente en todas las asignaturas posibles hasta conseguir el hábito de aplicarlas con naturalidad. La combinación de teoría y práctica hará que mejore su rendimiento de estudio.

DESTREZAS BÁSICAS PARA UN ESTUDIO EFICAZ

LA LECTURA PROVECHOSA

El leer sin leer... : A menudo ustedes habrán llegado al pie de una página y antes de dar vuelta la hoja descubren que no recuerdan nada de lo que acaban de leer. Mientras los ojos recorrían los renglones, la mente se tomaba un descanso o se enfrascaba en problemas ajenos a la lectura.

Esta experiencia es muy frecuente y este "leer sin leer" causa un profundo aburrimiento, luego un desánimo y al final el sentarse a la mesa a estudiar se transforma en una carga pesada...

Leer escribiendo: Sin embargo es muy fácil evitar esta situación. Basta un pequeño recurso: leer con una birome en la mano, escribiendo alguna cosa relacionada con la lectura. Esto exige dejar la actitud pasiva y leer con una participación personal, actuando, preguntando, eligiendo, reaccionando en fin y tomando partido al leer...

1. Lograr la visión de conjunto

- Ubicar el tema en el índice
- Leer Títulos y Subtítulos
- Observar láminas y figuras
- Detenerse en resúmenes y cuestionarios
- Realizar una prelectura: lectura completa del primer y último párrafo y la primera oración de los restantes.

2. Leer con atención

- Una o dos lecturas (utilización de la Técnica del Subrayado)
- Nueva lectura pensando
- Manejar como recurso auxiliar el uso de un diccionario (precisar el vocabulario).

3. Reelaborar haciendo el propio texto

- Hacer y memorizar un esquema o resumen
- Ensayar el discurso individualmente o en grupo.

Con esta metodología logramos combinar y usar a nuestro favor distintos tipos de memoria al manejar, naturalmente, la lectura escrita, los recursos visuales e incluso auditivos. Por otra parte evitamos quedar atrapados en la simple memoria mecánica o repetitiva y apostamos a una memoria comprensiva, "que establece un tipo de asociaciones lógicas entre el conocimiento que ya se tenía y el nuevo que se acaba de adquirir.

LECTURA COMPRESIVA

Leer comprensivamente es indispensable. Leer comprensivamente es leer entendiendo a qué se refiere el autor con cada una de sus afirmaciones y cuáles son los nexos, las relaciones que unen dichas afirmaciones entre sí. Para desarrollar la lectura comprensiva es aconsejable:

- ✓ Leer periódicamente (en lo posible todos los días), tanto libros de estudio como libros de literatura, revistas o diarios.
- ✓ Adquirir más vocabulario, ayudándose para ello con el diccionario (la misma lectura nutre de conceptos al lector sin que éste se dé cuenta de ello).
- ✓ Ampliar la propia cultura general adquiriendo un conocimiento básico suficiente sobre la historia y sus etapas, sobre la geografía del propio país y del mundo, sobre las distintas ideas políticas y religiosas, etc.
- ✓ Desarrollar el espíritu crítico definiendo la propia escala de valores y juzgando desde ella las afirmaciones de terceros

Pasos para la lectura comprensiva:

1. ¿Qué me expresa el título? ¿Sobre qué pienso que hablará el texto? ¿Qué quieren significar dichos títulos?
- 2.- Realizo una primera lectura global, rápida, sin detenerme demasiado: ¿Qué idea general obtuve de esta primera lectura? ¿De qué habla el texto? (Es suficiente tener una vaga idea)
3. De cada párrafo que leo, ¿qué es lo esencial y qué lo secundario? Subrayalo (Colocar al margen con abreviaturas, la síntesis de lo que es esencial en cada párrafo)
4. Una vez subrayado el texto. ¿Qué técnica elegís para seguir analizándolo? (Resumen, Síntesis, Cuadro Sinóptico, Cuestionario)
5. ¿Qué recuerdas del análisis realizado? (Fijá tus ideas)

En síntesis, deberás tener en cuenta para estudiar el siguiente esquema:

- a) Reflexionar sobre el título.
- b) Efectuar una lectura global: (Lectura rápida que te dará una idea del tema).
- c) Efectuar una lectura lenta, durante la cual debes: 1. Separar en párrafos. 2. Subrayar las ideas principales. 3. Realizar notación marginal. 4. Cada dos o tres párrafos volver a leer lo subrayado.
- d) Aplicar diferentes técnicas para organizar la información (resumen, síntesis, cuadros, esquemas, mapas).

TÉCNICA DE SUBRAYADO

La técnica del subrayado es algo fundamental para destacar lo más importante de cada tema y para mejorar la memoria. Es muy útil pero como es algo muy personal no conviene estudiar con libros subrayados por otros.

El subrayado es la marcación que se realiza en un texto para señalar las ideas principales o las palabras clave y consiste en poner una raya debajo de las ideas más importantes de un documento con el fin de destacarlas del resto.

En sentido estricto, subrayar es hacer rayas, líneas u otros signos debajo de determinadas palabras con el fin de que resalten. En sentido más amplio, entendemos por subrayar toda señal hecha para captar mejor palabras o frases de un texto.

Como la percepción humana y la memoria se fija y recuerda más y mejor las cosas que están resaltadas, esta técnica facilita el estudio, la memorización y posteriormente el repaso. Un buen subrayado, acompañado de notas marginales, puede ahorrarte mucho tiempo de estudio y esfuerzo, mientras que un mal subrayado no sólo no ayuda sino que puede confundir y quitar tiempo necesario.

¿Por qué es bueno subrayar?

- ✓ Supone una lectura activa y selectiva en la que debemos estar concentrados buscando lo importante.
- ✓ Evita distracciones y favorece la atención.
- ✓ Permite rápidos repasos y ayuda a la memorización.

¿Qué hay que subrayar?

✓ Todo lo fundamental, para ello más que destacar palabras hay que destacar ideas, es decir, subrayar las palabras con el máximo de contenido referente a la idea principal. Si seguimos esta pauta no abusaremos del subrayado y facilitaremos los repasos posteriores.

- ✓ Además de las ideas, también hay que subrayar datos, fechas, tecnicismos, clasificaciones, etc.
- ✓ Una ayuda para realizar un buen subrayado es hacerse preguntas sobre el texto durante su lectura. Las respuestas que el mismo texto nos va dando es lo que hay que destacar.

Errores frecuentes al subrayar:

- ✓ Marcación mecánica.
- ✓ Tendencia a subrayar en exceso: como todo parece nuevo en una primera lectura, todo se subraya, generando confusión y no pudiendo detectar las ideas importantes.
- ✓ Tendencia a repetir lo ya subrayado: cuando una misma idea se expresa varias veces, por eso es importante subrayar luego de una primera lectura global.
- ✓ Dificultad para encontrar relaciones: no se puede distinguir la estructura general, las partes y sus relaciones.

Pasos para realizar un subrayado adecuado:

- ✓ Sólo se comenzará a subrayar tras una primera lectura global comprensiva del texto.
- ✓ Ir subrayando párrafo por párrafo: primero se lo lee completo y luego se subraya la idea principal.
- ✓ Se pueden subrayar sólo palabras claves y no frases enteras.