|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Introducción al aprender a estudiar**Amparo Jiménez Vivas

|  |
| --- |
| [1. Las técnicas de trabajo intelectual](https://www.ugr.es/~filosofia/recursos/innovacion/convo-2005/tecnicas-estudio/materiales%28AmparoJimenez%29.html#1.+LAS+T%C9CNICAS+DE+TRABAJO) |
| [2. Las facilidades de estudio](https://www.ugr.es/~filosofia/recursos/innovacion/convo-2005/tecnicas-estudio/materiales%28AmparoJimenez%29.html#2.%20FACILIDADES%20DE) |
| [3. El método de estudio](https://www.ugr.es/~filosofia/recursos/innovacion/convo-2005/tecnicas-estudio/materiales%28AmparoJimenez%29.html#3.+EL+M%C9TODO+DE) |

**1. LAS TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL**Las técnicas de trabajo intelectual son una gran ayuda para el estudiante. Actualmente, los estudiantes, casi de cualquier curso y nivel, se han convertido en figuras centrales y habituales de nuestra sociedad. Figuras sobre las que pedagógicamente se debe reflexionar para ofrecerles un apoyo hacia el aprendizaje, que es el centro de su esfuerzo. La pregunta que surge en los estudiosos de la educación se centra en determinar qué ayudas básicas se pueden ofrecer desde la Pedagogía a los estudiantes. La respuesta es compleja ya que en su puesta en práctica intervienen multitud de factores; referentes a la capacidad de estudio, a las aptitudes y actitudes de los sujetos y a la dificultad del trabajo a realizar. En este campo, la Pedagogía desde las técnicas de estudio puede aportar su "granito de arena" para hacer el camino más llevadero.**Hábitos y técnicas**En primer lugar, debemos tener presente la idea fundamental de que tener éxito en los estudios se consigue estudiando. Requiere un hábito, un ambiente y unas cualidades psicológicas determinadas. Al mismo tiempo, el estudio tiene una serie de instrumentos y técnicas que hay conocer y utilizar para que sea una tarea eficaz. No se trata de estudiar mucho, sino de estudiar bien. Para ello se necesita un método de estudio adecuado que permita obtener el máximo rendimiento de las propias capacidades. De este modo, querer estudiar y saber estudiar son los dos apoyos fundamentales del estudiante. Por lo que se refiere al querer estudiar, la intención personal tiene más que decir que la Pedagogía, sin embargo, ésta es de gran ayuda en lo referente al saber estudiar. En este campo, las técnicas de estudio pretender aportar una ayuda hacia el estudio exitoso. A continuación se exponen brevemente los puntos generales de reflexión que no pueden ser olvidados por parte de ningún estudiante ni de ningún orientador, profesor o tutor interesado en que sus alumnos consigan los resultados deseados. **Objetivos**Lo primero que se debe tener claro son las metas a conseguir. Así, los objetivos que cualquier estudiante debe marcarse son los siguientes:**1. Objetivos generales*** Aprender a estudiar un tema, lección o asignatura concretas.
* Superar, de manera exitosa, las pruebas o cribas que evalúan los contenidos de aprendizaje.

**2. Objetivos especificos*** Favorecer la concentración
* Facilitar el rendimiento.
* Evitar la fatiga.
* Estudiar de forma planificada, constante y sistemática.
* Aprender lo más importante.
* Fijar, retener y evocar contenidos.
* Evitar el olvido.
* Controlar la ansiedad ante el examen.

**2. LAS FACILIDADES DE ESTUDIO**Constituyen los elementos que, sin convertirse en el propio acto de estudiar, influyen decisivamente sobre él y, por lo tanto, sobre los resultados.Dentro de estos facilitadores del estudio se debe recapacitar fundamentalmente sobre el lugar de estudio, los materiales, el horario de estudio y las condiciones fisiológicas y psicológicas del estudiante. **El lugar de estudio**Algunas características que hay tener en cuenta son las siguientes:* El lugar de estudio ha de ser siempre el mismo y, a ser posible, dedicado exclusivamente a estudiar. El estudiar cada día en un lugar diferente hace que disminuya el rendimiento, favorece la distracción, retarda la concentración e impide el verdadero hábito de estudio.
* Es bueno un lugar de estudio para cada persona. Si hay que compartirlo, conviene distribuir el tiempo para no coincidir con otros y, en todo caso, no estudiar cara a cara.
* Tanto el lugar como el material de estudio ha de estar en orden. Esto implica que cada cosa ha de estar en su sitio y debe haber un sitio para cada cosa.
* Para evitar interrupciones hay que tener a mano todo aquello que se vaya a necesitar durante la sesión de estudio.
* En cuanto a las condiciones ambientales, la iluminación debe ser la suficiente. La más adecuada es la natural, pero si ha de ser artificial, se debe cambiar la iluminación general de la sala por una local que provenga del lado contrario a la mano con la que se escribe para evitar sombras.
* Se ha de ventilar frecuentemente la habitación. Un lugar cerrado disminuye el nivel de oxígeno y aumenta el anhídrido carbónico, lo que producirá una mayor fatiga y somnolencia.
* Se debe procurar un ambiente agradable que permita mantener con facilidad la temperatura corporal ya que, demasiado calor incita al sueño y demasiado frío dificulta la concentración.

**Los materiales empleados en el estudio*** La mesa ha de ser amplia, de modo que se pueda colocar sobre ella el material de estudio.
* La silla ha de favorecer la postura erguida. Debe mantenerse la espalda vertical y permitir a la vez el cambio de posición.
* Es útil disponer de un tablero para recoger anotaciones, cuestiones a recordar y esquemas.
* Es importantísimo disponer y elaborar unos materiales de estudio propios, personales. En ellos se utilizarán las técnicas del resumen, el esquema, el subrayado..., tan conocidas por los opositores.

**El horario de estudio**Con la realización de un horario se pretende estudiar de forma planificada, constante y sistemática. Estos tres elementos, tan esenciales en el estudio, que se han planteado previamente como objetivos a conseguir, no se alcanzarán si hay desorganización (falta de planificación del tiempo), inconstancia en el trabajo, superficialidad (hacer las cosas para "salir del paso") y distracción. Todo buen estudiante debe confeccionar un horario que le servirá para ahorrar esfuerzo y tiempo. Se trata de hacer cada cosa en su momento y con regularidad para elaborar un horario de estudio se deben considerar los siguientes aspectos:* La mesa ha de ser amplia, de modo que se pueda colocar sobre ella el material de estudio.
* Señalar los momentos de descanso. Es imprescindible dedicar un rato a la distracción.
* Hay que dedicar a cada tema o asignatura un tiempo proporcional según su dificultad y los contenidos previos que se posean de la misma.
* La distribución del tiempo debe ser personal. No se puede seguir el horario de un compañero.
* Se debe procurar alternar los temas de estudio.
* Las sesiones de estudio de un mismo tema no deben exceder las dos horas seguidas. Es bueno cambiar de actividades y contenidos de estudio.
* Antes de acostarse conviene dedicar un tiempo al repaso. Lo que se recuerda antes de dormir es lo que mejor se fija en la memoria.
* Es imprescindible cumplir el horario hasta crear hábito.

**Condiciones fisiológicas y psicológicas**Para alcanzar el máximo rendimiento intelectual hay que procurar estar en buena forma física y psicológica.* Es conveniente practicar algún tipo de ejercicio físico (no ha de ser competitivo, sino relajante). La preparación física y la mental van unidas, así, el relax físico es el mejor modo de evitar el cansancio intelectual y la angustia ante la oposición.
* El sueño. Es necesario dormir entre siete y ocho horas al día. Menos horas de sueño producen cansancio y más pereza.
* Alimentación. Un buen régimen alimenticio es esencial para poder rendir al máximo física y psicológicamente. Este debe ser equilibrado, variado y rico en vitaminas y minerales.

**3. EL MÉTODO DE ESTUDIO**Después de conseguir un buen ambiente de estudio se debe poner en práctica un correcto método de estudio, es decir, adoptar una serie de estrategias y técnicas que conducen a una comprensión y memorización más eficaz de los contenidos a estudiar. Están constituidos por una serie de pasos o etapas que, siguiendo un orden lógico, permiten aprender más y mejor. El método de estudio debe ser personal y reflexivo ya que cada sujeto conoce, mejor que nadie, sus propias capacidades y preferencias a la hora de estudiar. Sin embargo, cualquier método elegido debe comprender los siguientes pasos para favorecer el aprendizaje significativo y duradero: **Prelectura**Lo primero que se debe hacer al iniciar el estudio de cualquier tema es examinar el contenido. Realizar una lectura exploratoria o de reconocimiento; dar un vistazo rápido a todo el tema. Para ello es necesario leer rápidamente, de principio a fin, la materia de estudio, intentando localizar las ideas principales y la idea general. Las preguntas más significativas a las que se debe responder con este tipo de lectura son: quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué. La prelectura permite tener una visión de conjunto del tema (un esquema mental esencial para el estudio) y hace posible la relación de los contenidos a estudiar con otros que ya se poseen (hacer significativo el objeto de estudio). **Lectura**Esta lectura no es rápida, sino pausada y reflexiva; párrafo a párrafo. Hay que leer los párrafos comprendiendo perfectamente, utilizando diccionarios si se necesitase.Al leer hay dos objetivos básicos a tener en cuenta:* Seleccionar lo fundamental, tratando de localizar, las ideas y aspectos más importantes del tema y ver su encadenamiento lógico.
* Jerarquizar las ideas, pues no todas tienen la misma importancia. Hay que buscar ideas fundamentales, debiendo ir del todo a la parte; de lo general a lo particular. Para seleccionar y jerarquizar hay que subrayar las palabras claves, de manera que sólo leyendo lo subrayado se conozca lo fundamental del tema.

**Síntesis**La sintetización es expresar con brevedad y en vocabulario usual (con las propias palabras) lo leído. Este paso es fundamental en el trabajo de cualquier estudiante, ya que los temas a estudiar, normalmente, son elaborados por uno mismo. La función sintética es una técnica de trabajo intelectual que ayuda a mejorar el orden, la claridad y la asimilación. Para poder ponerla en práctica de manera sencilla y exitosa se deben seguir los siguientes pasos:* **El esquema**.

Es la estructura expresada en el plano gráfico. Permite expresar contenidos brevemente, jerarquizándolos y relacionándolos. Surge del subrayado estructural (anotaciones breves que se ponen en el margen izquierdo del texto). Se debe procurar que sea conciso para poder abarcarlo de un golpe de vista.* **El resumen**.

Consiste en expresar con pocas, precisas y propias palabras lo más importante. Deberá constituir un extracto de las ideas básicas. Para hacer el resumen, se rellena con las propias palabras el esquema, desarrollando idea por idea y estableciendo la relación entre las mismas. Elaborar resúmenes ayuda a ser más ordenados, a distinguir lo fundamental y favorece la comprensión.**Memorización**Este proceso permite fijar unos contenidos retenerlos y evocarlos. Una buena forma de aprovechar la memoria es seguir estos sencillos pasos:* Para recordar algo hay que tener un propósito; por tanto, hay que concentrarse en lo que se pretende recordar.
* Antes de memorizar, es importante comprender, pues de lo contrario se olvidará con más facilidad.
* Utilizar a menudo lo estudiado, para ello se utilizará un mayor número de entradas sensoriales, vista (lectura), oído (recitados)... Para memorizar bien debemos los pasos lógicos son: lectura rápida, lectura detenida, subrayado, esquema, resumen, releer, recitar en voz alta y repasar lo aprendido

**Repaso**Es un paso imprescindible para retener lo aprendido hasta usarlo, es decir, para evitar el olvido. Para repasar, hay que utilizar, fundamentalmente, las síntesis confeccionadas por uno mismo. Para repasar utilizaremos estrategias básicas de relectura de libros y el recitado: expresar de viva voz y a nuestra manera lo estudiado y luego comprobar con el texto la exactitud de lo verbalizado. Cuando se repasa se puede hacer de forma inicial (antes de que transcurran 24 horas), de forma intermedia (releer la síntesis a los tres días o pasada una semana) y de forma final (repasar con profundidad lo aprendido cuantas más veces mejor). **Autoevaluación**La autoevaluación sirve para comprobar el nivel de conocimientos y la eficacia del estudio. Consiste en responder a exámenes ensayo, y a cuestionarios de respuesta alternativa. Es un paso decisivo que permite adelantarnos al momento del examen. Si se han desarrollado estos sencillos pasos de forma sistemática y durante el tiempo suficiente para abarcar los contenidos a estudiar ya se está preparado para el momento crítico en el que hay que demostrar los conocimientos adquiridos. El éxito depende ahora de uno mismo, de la actitud que se demuestre en el examen, la capacidad de control de ansiedad, de la habilidad que se posea a la hora de responder...No es fácil, y el éxito no está garantizado, pero los pedagogos estamos seguros de que estas técnicas pueden ayudar mucho en este periodo tan decisivo de la vida de cualquier persona.**Amparo Jiménez Vivas.**Doctora en Ciencias de la Educación. Licenciada en Psicología. Profesora del Departamento de Orientación de la Facultad de C.C. de la Educación. Universidad Pontificia de Salamanca.Localización original: <http://www.epeldano.com/tecnicas.htm>- |