

FICHA 10

CÓMO ESTUDIAR

En la primera página de las Técnicas Básicas de Estudio (I) se hacía una pregunta ¿Por qué y para qué debo estudiar? Y se proponían 13 respuestas. Si elegiste las respuestas 2, 6, 11 y 12, ¡enhorabuena! Estás en el buen camino. Pero si respondiste a las otras, no te preocupes porque algunas tampoco están tan mal, como por ejemplo la 5, la 9 o la 10. Y no desesperes si has elegido el resto.

Si no has respondido a ninguna porque no te interesa en absoluto el estudio, entonces sí debes preocuparte y preguntarte ¿qué hago yo en un sitio como éste? Y replantearte muchas cosas: si no estás seguro de haber elegido bien el campo de estudio (bachillerato/formación profesional o humanidades/ciencias) todavía estás a tiempo de preguntarle al orientador o al tutor/a. Porque esto puede provocarte una falta de interés o de motivación por el estudio que te perjudica a ti, a tu familia, a tus compañeros y a tus profesores. De todas formas, puede que el problema sea otro. Sigue leyendo.

Lo importante es que antes de empezar a estudiar debes conocerte un poco, cuáles son tus posibilidades y tus limitaciones. Además, debes intentar conocer a tus profesores y profesoras. Seguramente tienes tendencia a criticarlos cuando obtienes malos resultados, echándoles la culpa de tus bajas calificaciones. Pero ten por segura una cosa: a ningún profesor le gusta suspender a sus alumnos, ya que para un profesor no poder ayudar a un estudiante a desarrollar sus potencialidades es muy frustrante.

Si eres capaz de conseguir conocerte algo más y saber también algo más de tus profesores habrás recorrido buena parte del camino que te llevará a mejorar como estudiante y como persona.

ANTES DE EMPEZAR A ESTUDIAR

En primer lugar, debes tomar conciencia de que el estudio requiere preparación y tiempo.

En segundo lugar, debes buscar una motivación para estudiar (búscala en las respuestas que se propusieron al comienzo u otras diferentes). Si no tienes ningún motivo busca ayuda en tu familia, en tus amigos, en tus profesores... pero no continúes sin interés. Debes saber con seguridad qué es lo que pretendes al estar en el Instituto. Porque si estás perdiendo el tiempo te engañas, sobre todo, a ti mismo. De todas formas, reflexiona: un estudiante bien preparado tendrá mejores posibilidades de empleo, más ingresos... Aunque sólo sea por cuestiones materiales, merece la pena el sacrificio. Si estás pensando dejar los estudios, abandonar, piénsalo larga y detenidamente.

En tercer lugar, evita la desorganización y la confusión (apuntes en desorden, trabajos olvidados, libros o cuadernos perdidos, habitación o lugar de trabajo desordenado, etc.). Aunque al principio te cueste, en cuanto te organices, planifiques tu tiempo, practiques con las técnicas que se proponen en las fichas..., encontrarás que cada vez te cuesta menos trabajo el estudio.

Por último, ten en cuenta que los días son muy largos y que hay tiempo para todo: para estudiar y divertirse, para hacer deporte y los deberes, para ver la televisión y leer, para salir con los amigos y comunicarte con ellos mediante el ordenador o el móvil. Si no todos los días, sí es seguro que puedes hacer muchas más cosas de las que haces habitualmente.

Recuerda: los beneficios del estudio son muy importantes para alcanzar una vida llena de sentido. Si te limitas a perder el tiempo llegará un momento en que no sabrás qué hacer con él y eso es lo más triste, ya que el tiempo perdido ya no se puede recuperar.

DIEZ MANDAMIENTOS PARA ESTUDIAR



1. Estudia en silencio y sin ruidos. Apaga la FM.



2. Trabaja siempre con papel y bolígrafo para hacer esquemas y tomar notas.



3. Subraya con lápiz y regla las ideas importantes.



4. Antes de sentarte, ten a mano todas las cosas que vas a necesitar: cuadernos, libros, rotuladores, tijeras, bolis, etc. No te levantes cada dos minutos para buscar algo, para ver la tele, hablar con tu hermana... ¡Concéntrate!



5. La mesa, limpia y ordenada. Tebeos, pegatinas, juguetes, etcétera, son una tentación demasiado fuerte.



6. ¡¡Anima esa cara y estudia con ganas!! Espanta de tu cabeza esas ideas que son como mosquitos: "Por más que estudie, seguro que suspendo". "Me estoy perdiendo el mejor programa de la tele". "Mis amigos en la calle y yo aquí encerrado". "¡Qué agobio de lección!".



7. Trázate un plan de estudio según tus necesidades. Respeta el tiempo que has calculado para cada asignatura, aprovechándolo al máximo. Si no llegas, no seas esclavo del reloj.



8. Divide la lección en trozos. Cuando sepas el primero, recítalo a ti mismo en voz alta. Comprueba si lo sabes y pasa al siguiente. ¿Ves cómo es fácil?



9. Sprint final: dedica siempre diez minutos al final del estudio para volver a repasar lo que has visto; se te quedará mejor en la cabeza. ¡Ahora ya puedes jugar, ver la tele o dedicarte a tus aficiones!



10. Superrepaso-express: Antes de acostarte es bueno dar un repaso en cinco minutos a todo lo que has estudiado.

Los dibujos de Mafalda te dan muchas pistas sobre lo que tienes que hacer: estudiar en silencio, hacer esquemas, subrayar, tener la mesa limpia y ordenada con todo a mano, concentrarse en lo que se está haciendo, planificar el estudio... Eso es todo lo que hemos visto en las anteriores fichas.

Las tres últimas viñetas explican cómo se debe estudiar una lección o un tema. Eso es lo que vamos a ver ahora.

TÉCNICA DE ESTUDIO EPL2R

Esta técnica, como otras similares, establece una serie de pasos para **estudiar una lección**, un tema o **preparar un examen**. Las siglas significan: **Explorar, Preguntar, Leer, Recitar y Repasar**. Si sigues este método u otro que se adapte mejor a tus posibilidades o gustos (pero siempre con unas pautas parecidas) no tendrás problemas y aprobarás con facilidad.

EXPLORAR

Antes de leer el capítulo de un libro hay que hacer una exploración con el objetivo de **hacerse una idea global de lo que se va a estudiar**. Para esto tenemos que:

- *Fijarnos muy bien en **título, encabezados y subtítulos** del capítulo.*
- *Inspeccionar las informaciones bajo cuadros, diagramas, gráficos o mapas (el autor del libro nos quiere llamar la atención por su importancia).*
- *Prestar atención al orden de los títulos y subtítulos.*
- *Tener presentes las notas, apuntes, recomendaciones... del profesor.*
- *Leer la introducción y las conclusiones (final del capítulo).*
- *Leer cualquier resumen que haya al principio o al final del capítulo.*

Tras esto debemos tener **una perspectiva general** del capítulo. Pero recuerda: debes hacerlo de manera muy rápida, sin intentar comprenderlo todo. Eso vendrá más adelante.

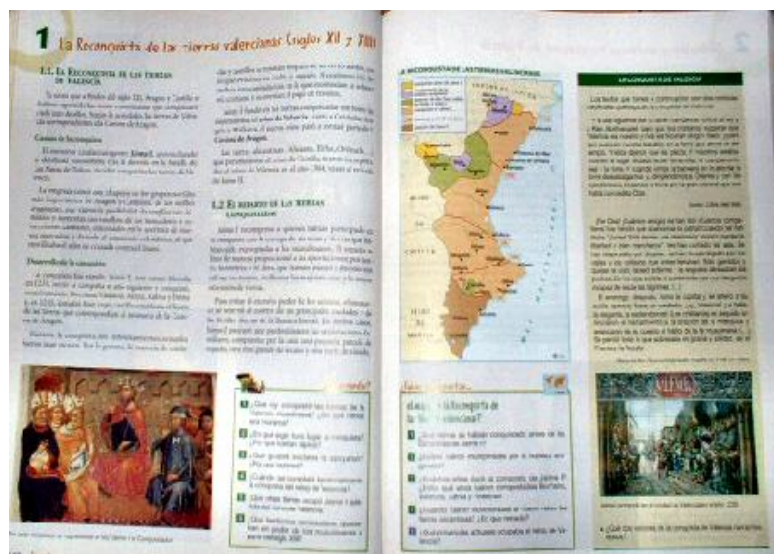
Mira el capítulo de este libro:

Observa que sus autores han puesto con letras grandes el **Título**. Los **encabezados y subtítulos** están resaltados con negrita y utilizando otro color...

También hay mapas con lecturas e ilustraciones que están llamando nuestra atención.

A la derecha hay un recuadro explicando algo en particular de forma resaltada. Los autores nos quieren llamar nuevamente la atención.

Explora algún capítulo de algún libro de texto que tengas a mano y que tengas que estudiar, fijate muy bien en los títulos, subtítulos, los cuadros, mapas, gráficos... busca el resumen, las conclusiones...



PREGUNTAR

Esta parte te estimula y te obliga a pensar y a ordenar los conocimientos que ya posees. Para ello rápidamente:

- Anota todas las preguntas que se te ocurran sobre cada título, títulos, y/o subtítulos.
- Intenta recordar los comentarios del profesor sobre cada apartado.
- Echa a volar la imaginación durante unos segundos si no se te ocurre nada.

Las preguntas

- *Ten en cuenta que cuanto mejor sean las preguntas que hagas, mejor va a ser la comprensión de la lectura*
- *Cuando empieces a leer tu mente estará activa buscando respuesta a tus preguntas y enganchada más fácilmente y más eficazmente en el proceso de aprendizaje.*

Consejos sobre el tipo de preguntas que te deben venir a la mente cuando lees cada título o subtítulo...

- *Qué significa una frase o palabra.*
- *Qué significa en ese contexto en particular.*
- *Estar atento a las preguntas que los autores hacen en cada capítulo.*

Con el tiempo los estudiantes que ejercitan este paso llegan a desarrollar una **actitud crítica** muy útil.

Las preguntas al profesor

Puedes preguntar a tu profesor fuera del horario de clase, en el pasillo, durante el recreo, o en la hora de tutoría.

Preguntar tus dudas es una garantía total de que vas avanzando y "escalando" en la preparación de la asignatura.

Recuerda:

- *Si preguntas al profesor tus dudas le estarás demostrando que estás estudiando a fondo su asignatura, que llevas al día el estudio, sus apuntes, etc.*
- *La resolución de tus dudas te permitirá avanzar más rápidamente en el estudio de la asignatura y en una buena preparación del examen.*
- *La respuesta a una duda inteligente, puede llevar consigo una respuesta del profesor muy rentable para ti.*

LEER

La lectura debe ser comprensiva. No intentes aprenderte de memoria palabras o frases enteras sin que comprendas su significado. Carece de sentido una lectura a gran velocidad que no logre la comprensión. Con la lectura se pretende un fin: información sobre un tema, aprendizaje de una materia, etc.; y si no se comprende aquello que se lee, el fin de la lectura no consigue su propósito.

Es importante que tengamos un buen nivel lector, por lo que te recomiendo que repases lo que ya dijimos en las fichas 1 y 2 sobre cómo mejorar la velocidad y la comprensión lectoras.

Frente a una lectura lenta, **debes tratar de leer rápido** ya que esto te reporta las siguientes ventajas:

1. **Ahorro de tiempo en la lectura:** Tiempo que podrás dedicar a avanzar en el estudio o simplemente a descansar.
2. **Mayor concentración:** La lectura rápida predispone a prestar más atención, haciendo que sea un tiempo de estudio más provechoso.

Hay que tratar de aproximar la velocidad de lectura a la velocidad del pensamiento (la velocidad del pensamiento suele ser entre 3 y 5 veces más rápida que la de lectura).

Para una **lectura rápida** es importante también **cuidar** los siguientes puntos:

1. **Iluminación:** hay que contar con buena iluminación. La luz natural es mejor que la artificial, pero si no puede ser es preferible combinar una luz central que ilumine toda la habitación y otra luz (preferentemente bombilla azul), no demasiado intensa, centrada sobre el texto.
2. **Postura:** debes leer sentado, con una postura cómoda (el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante) y con el libro centrado (que las líneas queden horizontales) apoyado en la mesa (la altura de la mesa debe ser la adecuada).
3. **Silencio.** Una lectura rápida exige una gran concentración, y para ello es necesario evitar cualquier distracción. Si se quiere oír música que sea tranquila, a ser posible sólo instrumental, y con el volumen bajo.

Dos consejos para una buena lectura

1. Hay que **leer activamente**. La lectura tiene que ser activa. Hay que **subrayar**, para resaltar los conceptos más importantes, poner señales -una cruz, una estrella- para personalizar el texto, para hacerlo tuyo y para que no sea una sopa de letras...
2. Hay que saber **resumir** lo leído, captar lo fundamental, expresarlo con nuestras propias palabras.

Subrayar y resumir son dos de las mejores técnicas para sintetizar lo que has leído.

RECITAR

Por "recitar" no debe entenderse la repetición palabra por palabra, o "aprender de carrerilla". Debemos evitar aprender memorizando algo aisladamente como una unidad sin sentido.

Según algunas experiencias se requieren de **cuatro a cinco lecturas** antes de poder dominar el contenido de lo que se ha leído. Pero hay que insistir que la repetición no tiene ningún valor, si no se lee de una forma **activa y atenta**.

Ideas para "recitar" inteligentemente:

- *Tracemos un objetivo más ambicioso para cada lectura. Ej.: dominar mejor esta u otra cuestión.*
- *Hagamos cada "recitación" poniendo énfasis en algo distinto (subrayados propios, esquemas...).*
- *Subraya y resalta aquello que encuentres más importante **en cada lectura**. Intenta descubrir en cada lectura nuevos matices que enriquezcan lo que ya sabes.*
- *Si un tema es importante, nos gusta, o lo encontramos interesante, profundicemos un poco por nuestra cuenta.*
- *Diseñemos "un incentivo" cada vez que leemos. Incluso el tiempo que tardamos en leerlo de forma activa, atenta y comprensiva.*

- *Aprendamos de memoria aquello que no nos quede más remedio. Aún así no dejemos de leer activamente y estableciendo pequeños retos.*

¿Cuándo puedes considerar que has "recitado" suficientemente?

- Si eres capaz de establecer con claridad las principales ideas bajo cada título o subtítulo.
- Si puedes hacer un resumen completo y comprensivo sin mirar a las páginas del libro.
- Si has solucionado las omisiones y errores más significativos para comprender y dominar el tema.

Consejos:

1. *Mientras lees, haz paradas de vez en cuando para volver a recitar la parte más importante del capítulo.*
2. *Cada vez que ves un nuevo titular, para, y vuelve a repasar todo lo importante de la sección que acabas de terminar.*
3. *Haz esto para cada sub-capítulo, y cuando llegas a un nuevo capítulo, hazlo dos veces.*

El tipo de asignatura y los materiales cuentan

Si estás aprendiendo material suelto sin demasiado significado (por ejemplo, reglas, normas, fórmulas...), tu forma de estudio principal habrá de utilizar la recitación para tratar de memorizar, y esta técnica (memorizar) ocupará desde el 90 hasta el 95% de tu tiempo de estudio. El vocabulario de un idioma, las unidades del sistema nervioso, el sistema óseo, los nombres de los ríos...

Para otros materiales como la historia o la filosofía, este tipo de método solo supondrá del 20% al 30% del tiempo global del estudio.

REPASAR

Una vez que el tema de estudio se domina hay que **repasar**. Debe evitarse a toda costa repasar sólo antes de los exámenes.

Generalmente se tiende a olvidar un porcentaje importante muy rápidamente. Una forma de evitarlo es el triple repaso: **inmediato, intermedio y final** (antes de los exámenes).

Regla general:

- *El **primer repaso** general debería tener lugar **lo más pronto posible**. Mejor inmediatamente después de dar por dominada la materia tras la "recitación". Si la materia es difícil harán falta otros repastos periódicos para "reforzar".*
- *Antes del examen es importante **planificar la disponibilidad de tiempo** para un repaso a fondo. Se debería prestar atención a lo primero que se aprendió.*
- *Trata en todo momento, incluso en los repastos, de llevar cabo un **estudio inteligente**, frente al puramente memorístico. Recuerda que el primero favorece la retención mediante la organización de los materiales y el establecimiento de conexiones entre sí; el segundo favorece que las cosas se olviden rápidamente.*

Hay otros métodos similares al que te he explicado. Por ejemplo, el método **PLERER**:

1. *Prelectura*: lectura general inicial, rápida.
2. *Lectura* de análisis y de síntesis.
3. *Estudio* de asimilación y de memorización.

4. *Revisión* y comprobación del grado de aprendizaje conseguido.
5. *Esquema*: síntesis definitiva y personal.
6. *Repaso*, para mantener el nivel de aprendizaje adquirido

Lo importante es que adaptes un método a tus propios gustos, a tu manera de preparar una asignatura. Pero teniendo en cuenta siempre que el **estudio** supone *esfuerzo, dedicación y planificación*.

Para finalizar:

Diez reglas de oro para tener éxito en los estudios

1. *El hombre no nació para estudiar. Si estudia es para poder satisfacer las necesidades surgidas de la civilización y por exigencias actuales de la sociedad. Estudiar es imprescindible si quieres hacer algo en esta sociedad.*
2. *Debes saber organizarte y planificarte para sacar el mejor rendimiento al esfuerzo trabajo-estudio.*
3. *No te apures nunca. Fija tus metas: ¿qué quieres ser?, ¿a dónde quieres llegar? Y aplicate al estudio que cada meta te pueda exigir.*
4. *Por muy inteligente que te creas, piensa que siempre habrá alguno mejor que tú. Pero tampoco digas, como consuelo: también los hay más torpes que yo.*
5. *Nunca digas ¡esto es imposible! si antes no has puesto todos los medios para lograrlo. Piensa que si otros lo han hecho, tú también puedes hacerlo.*
6. *No culpes a nadie de tus fracasos. Para el que lucha y se esfuerza hasta el final, siempre le queda el éxito personal de haber cumplido. Quien hace todo lo que puede no está obligado a hacer más.*
7. *Nunca te engañes a ti mismo, sobre todo cuando reflexiones sobre tu esfuerzo ante los exámenes y sus resultados.*
8. *Piensa que el profesor es tu mejor aliado en los estudios. Procura aprovechar todo lo que él te aporte.*
9. *Ten siempre las ideas muy claras. Si no las tienes claras, es preferible que pierdas el tiempo que sea necesario hasta aclararlas.*
10. *Nunca hagas una cosa sin saber por qué la haces, qué motivos te mueven a hacerla.*

Si aplicas estas reglas a tu vida y a tus estudios, te sorprenderán sus resultados.