

PARA REFLEXIONAR....

Técnicas de estudio, pero no milagros

Escrito por Magdalena Pulido S. / Revista "Hacer Familia" N° 158- Abril de 2009

Existen métodos, recetas, normas y trucos que ayudan a que la materia entre en la cabeza. Sin embargo, nada es mágico, y para que sean efectivas es fundamental la buena disposición y las ganas de trabajar.

Está comprobado, un alumno que pone atención en clases, al llegar a la casa ya tiene cerca del 80% estudiado y bien "afianzado" en la mente. Entonces, "como primera lección es indispensable que los alumnos tomen conciencia de que de ella depende en gran medida el éxito del estudio", explica el profesor Amaro Díaz.

Eso sí, también es fundamental que la atención conlleve una adecuada toma de apuntes.

Cuando se escribe lo que dice el profesor, la retención de la materia es más alta, por eso es clave no caer en la tentación de pedir los cuadernos al compañero, pues con ese mecanismo la efectividad de lo que se ha escuchado en clases no es la misma. Además, la utilidad de los apuntes es mayor cuanto más personal son.

La regla de oro es el estudio diario, de clase a clase. Esto no consiste en estar delante de los libros toda la tarde, sino que en analizar las propias necesidades, ver dónde se tienen más dificultades e ir de esa manera confeccionando un horario de trabajo constante.

Entrando en materia

La previa: Los estudios también tienen su "pre" y en éste lo primero es mentalizarse profundamente con la idea de que "hay que estudiar". Si por el contrario, se parte de la base que no se quiere hacer, todo el resto sobra. También es clave instalarse en un lugar adecuado, en lo posible, siempre el mismo, con la menor cantidad de distractores posible.

Frente a un cuaderno

Las técnicas de estudios son un conjunto de herramientas fundamentalmente lógicas que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización. Así, frente a las hojas de estudio algunos pasos generales para seguir en un buen método son los siguientes:

Lectura general: Leer toda la materia de una vez y sacar la idea general.

Lectura comprensiva: Consiste en leer detenidamente el tema entero, subrayar y anotar al lado izquierdo las ideas principales. En ambas lecturas es fundamental centrar la atención en el texto y no interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al libro. Clave es la constancia, pues el trabajo intelectual requiere repetición e insistencia.

Esquema: Según lo entendido es conveniente hacer un esquema, utilizando llaves, letras, números y puntos que expresen gráfica y debidamente jerarquizadas las diferentes ideas del tema.

Resumen: Consiste en extraer todo lo que se quiere saber y aprender.

Memorizar: Grabar en la memoria lo que se ha seleccionado como necesario de saber.

Cuestionario: Éstos son buenos para comprobar cuánto se sabe de lo estudiado.

Este es, en términos generales un método efectivo. Obviamente pueden haber variaciones según los gustos personales y según la asignatura, pues obviamente los ramos matemáticos requieren, por ejemplo, de mucha ejercitación. Sin embargo, sea cual sea la táctica, lo que sí está claro es que entre las principales causas que explican el olvido de la materia a la hora de dar la prueba son: la falta de concentración, la poca o mala comprensión de lo estudiado, la falta de repasos y el estudio superficial y pasivo, con poca reflexión y esfuerzo; además del manejo inadecuado de resúmenes, esquemas y subrayados.

Tipos de ayuda

Estudiar de día.

Empezar siempre por lo más difícil y lo más fácil dejarlo para el final.

Estudiar en voz alta es más recomendable.

Después de dos horas es conveniente detenerse por un rato.

Fijarse un horario de estudio el cual debe ser flexible y realista, de manera que no sea imposible cumplirlo.

