

INTRODUCCIÓN

Esta revista tiene el objetivo de apoyar a los estudiantes, para que desarrollen su propio método de estudio y así logren explotar todo su potencial, obteniendo buenos resultados académicos y cursando con éxito su carrera.

El estudio seguro requiere ir más allá de la lectura; es necesario que el aprendiz procese o trabaje en profundidad los contenidos del material a estudiar, por lo que es necesario aprender distintas y variadas técnicas, para encontrar paulatinamente cuáles son más útiles para cada tipo de contenido.

No debe preocuparse, éstas técnicas deben ser aprendidas, ya que nadie las desarrolla por sí solo, ni siquiera los adultos. Percibirá que cuando se organice en función de la frecuencia, tiempo, y lugar de estudio, y además ponga en práctica las distintas técnicas que revisaremos a continuación, estudiar ya no será tedioso que se dejes de dormir, sino que con una hora que le dediques todos los días, podrás apreciar mejores resultados.

Para el logro de dicho objetivo, la presente revista “Docentes 2.0” propone una serie de apartados que deben analizarse antes de comenzar en el camino del Aprender a Aprender, para que este sea una experiencia grata y de satisfacción personal ¡Pronto te impartimos talleres que te pueden interesar!



MSc. Ruth Mujica

Webmaster@aula.docentes20.com

<http://www.ruthmujica.com/>

COMO PODEMOS APRENDER A APRENDER

Realmente, no existe una fórmula mágica en el proceso de aprendizaje, debido a que todos no aprendemos igual. Pero si podemos darte unos consejos que donde se pretenden enseñarte a programar tu tiempo de estudio, a organizar tu material de estudio, a utilizar los recursos y servicios disponibles a través de las bibliotecas, a leer y tomar apuntes correctamente, a resumir y memorizar lo aprendido, es decir, para que con menor esfuerzo obtengas mejores resultados. Además, las técnicas de estudio pueden ser útiles para:

1. Estudiar mejor.
2. Desarrollar un método de estudio propio.
3. Mejorar tus capacidades intelectuales.
4. Potenciar las aptitudes personales (lectura, análisis, comprensión, síntesis), a través de las diferentes asignaturas.
5. Disponer de más tiempo libre.

Para lograr esto, vamos a tratar los siguientes aspectos relacionados con hábitos de estudio y técnicas de trabajo intelectual:

1. Saber organizar y planificar el trabajo.
2. Tener la suficiente motivación para estudiar.
3. Disponer de un ambiente de estudio físicamente adecuado.
4. Utilizar las técnicas de lectura, subrayado, esquematización, resumen, memorización, entre otras.
5. Atender selectivamente el trabajo de estudio.
6. Controlar la calidad de tus tareas.

MSc. Ruth Mujica

Podemos enfatizar, que el éxito académico depende principalmente de cuatro aspectos:

1. Aptitudes intelectuales.
2. Conocimientos previos.
3. Motivación.
4. Técnicas y hábitos de estudio.

Debes ser reflexivo, en cuanto a las técnicas de estudio no garantizan los resultados. Solo si realmente, las aplicas correctamente porque no basta con leerlas o conocerlas. Hoy hablaremos de los factores ambientales, y continuamente seguiré publicando los factores.

FACTORES AMBIENTALES

Podemos decir, que los factores ambientales inciden directamente sobre el rendimiento psicofísico, al operar sobre tu concentración y relajación y crear un ambiente adecuado o inadecuado para la labor de estudio.

1. **Lugar de estudio:** El lugar más favorable para estudiar, es tu habitación que reúna buenas condiciones de iluminación, silencio, temperatura, ventilación, entre otros. En caso de no ser posible, otro lugar favorable es una biblioteca, trata que de que siempre sea la misma, para que asocies la entrada en la sala de estudio con la necesidad del mismo.
2. **Temperatura:** Es recomendable una temperatura ambiental que oscile entre los 18 y los 22 grados centígrados. La distribución del calor debe ser homogénea, y el foco de calor no debe estar próximo a la mesa para que si evite la somnolencia.
3. **Silencio:** Los ruidos son distractores externos que obstaculizan la concentración al desviar la atención. Los ruidos con sentido molestan más que los ruidos sin sentido, aunque sean de menor intensidad. Pero, podemos afirmar por diversos autores que estudiar con música, favorece el estudio y la memoria porque produce en el sujeto un estado psicofísico de concentración relajada. El volumen de audición debe ser bajo para evitar que la música centre toda nuestra atención; el objetivo de la música es influir sobre tu mente y cuerpo colocándote física y mentalmente en la situación ideal para estudiar.
4. **Iluminación:** La iluminación más recomendable es la natural. Cuando se utiliza la luz artificial se debe combinar la adecuada iluminación general de tu habitación con la iluminación local da una lámpara de 60w como mínimo, que ilumine directamente lo que estás haciendo. Esto es, para evitar la formación de sombras, en las personas diestras la luz debe entrar por la izquierda y, en los zurdos, por la derecha.
5. **Mobiliario y postura:** Se recomienda una mesa amplia, que permita tener todo el material necesario para evitar interrupciones y una silla regulable en altura es la más adecuada.

FACTORES INTERNOS

Los elementos que vamos a mencionar son fundamentales para el éxito en el estudio, inclusive a por encima de las aptitudes intelectuales. Éstos son:

1. **Relajación:** La concentración exige tranquilidad; por ello se debe de aprender a relajarte para comenzar el estudio en una actitud de concentración relajada, que es el estado ideal para rendir al máximo. Te presentamos dos técnicas de relajación para practicar:
 - La técnica de contracción-relajación: La técnica consiste en que logres tensar voluntariamente los músculos de tu cuerpo, para después destensarlos y relajarlos. Cuando hayas terminado te hallarás inmerso en una sensación de relajación.
 - La técnica de la pesadez del cuerpo: Esta técnica se debe realizar tumbado de espalda sobre el suelo, sobre una cama, entre otros. El ejercicio consiste en experimentar la sensación de pesadez de todo tu cuerpo, pero procediendo metódicamente. Comenzando por los pies y, por último, imagina la pesadez de todo tu cuerpo como unidad.
2. **Atención y concentración:** La atención y concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el docente en clase. La necesidad de estar atento y de concentrarse en el estudio, es algo básico. Existen muchos elementos que influyen en la atención:
 - La motivación y el interés con que estudiemos.
 - Las preocupaciones.
 - La fatiga.
 - Los factores ambientales de tu entorno: deficiente iluminación, temperatura inadecuada, postura excesivamente cómoda.
 - La monotonía.
 - La excesiva dificultad de la materia.
 - La competencia con otros objetivos.

MSc. Ruth Mujica

La concentración es la atención en su grado máximo. Consiste en centrar tanto la atención en una labor que el resto de las circunstancias del entorno quedan ignoradas e incluso anuladas. Para rendir en los estudios, a nivel apreciable, se requiere concentración. Algunas recomendaciones que te pueden ser útiles para incrementar tu nivel de concentración son:

- Diseña actitudes para combatir a los distractores internos o externos.
- Planifica tus horas de estudio y descanso.
- Mantén el adecuado grado de tensión psicofísica.
- Procura que la habitación de estudio tenga las condiciones adecuadas, y aleja de tu vista todo cuanto pueda distraerte.
- Usa siempre, en lo posible, la misma habitación y los mismos horarios de estudio.
- Al inicio de la sesión de estudio resulta más difícil concentrarse.

3. **Motivación:** La motivación es uno de los principales factores que explican el éxito en los estudios. La motivación está constituida por aquellos factores que te otorgan la energía necesaria para comenzar a estudiar y la fuerza de voluntad para mantenerte en el estudio hasta conseguir los fines pretendidos. Hay diferentes tipos de factores motivadores: gusto de aprender y documentarse, terminar una carrera, mejorar tu status social. Todos son igualmente adecuados si logran otorgarte la energía suficiente para mantenerte firme en los estudios.

A continuación, te presentamos algunas técnicas que pueden servirte para incrementar tu motivación en el estudio:

- Buscar objetivos.
- Emplear técnicas activas de estudio.
- Hacer del estudio un hábito.
- Hacer un gráfico de los objetivos cumplidos.
- Hacer un sobreesfuerzo inicial.
- Desarrollar la curiosidad.
- Tener autoconfianza.

PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Una adecuada planificación del estudio posee las siguientes ventajas:

- Ahorra tiempo y energías.
- Crea en ti un hábito.
- Racionaliza la cantidad de tiempo.
- Controla tu rendimiento y puedes modificar tu esfuerzo para adecuarlo a las necesidades del momento.
- Evita calentar las pruebas el día anterior.

Durante la planificación debes analizar y considerar algunos datos:

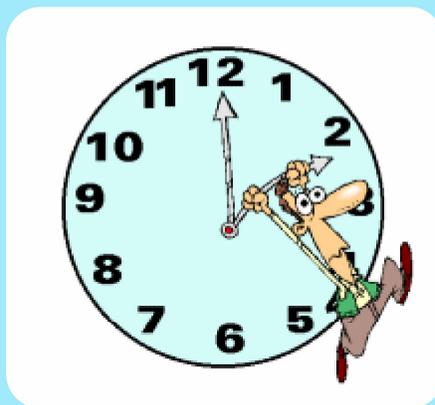
- Debes tomar en cuenta las actividades fijas que desarrollas a lo largo de un día y valorar el tiempo que le dedicas a cada una de ellas.
- Debes distribuir el tiempo de estudio y los descansos.
- Hay que ver el número de asignaturas y la dificultad que presentan y los objetivos que pretendes en cada una de ellas.



CONFECCIÓN DE UN HORARIO

Los principales puntos en el proceso de un horario son:

1. Debes estructurar toda la semana, no un día.
2. Tienes que tener en cuenta todas las labores que posees.
3. Las horas que debes dedicar a cada asignatura dependen de la dificultad que presente.
4. Hay que hacer una escala de asignaturas, valorando las dificultades que para ti presenta cada una de ellas.
5. La escala de valoración que hagas.
6. El total de tiempo que dediques a estudiar.
7. Tu capacidad intelectual.
8. El tiempo de estudio se ha de distribuir por ramos concretos.
9. Evitaremos dudas.
10. Evita elegir siempre la más fácil.
11. Es importante tener tiempo libre cada día. Es recomendable hacer ejercicio físico y deporte.
12. El horario debe ser flexible y realista.
13. Conviene tener siempre el horario a la vista.



TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

Realmente, estudiar no significa memorizar frases o ideas de una materia, sino llegar a la comprensión de lo esencial. Estudiar bien requiere seguir un orden lógico que será aquel que concuerde con el proceso que recorre nuestra mente, cuando recibe cualquier información. Este método de estudio consta de las siguientes etapas:

1. Prelectura.

- Tomar contacto con los contenidos.
- Captar la idea general del tema en cuestión.
- Conocer las posibilidades de adaptabilidad del material.
- No es necesario leer todo el tema o conjunto de materia a estudiar.
- Consiste en dar una ojeada, una vista general a la materia.
- No importa si el tema no queda perfectamente delimitado o aclarado.
- Es una fase breve: cuestión de minutos.



2. Anotaciones.

- Analizar la estructura de un texto.
- Captar las ideas principales.
- Es la primera lectura completa del tema.
- Debe realizarse teniendo en cuenta la idea general captada en la prelectura.
- Es el momento adecuado para aclarar todas las dudas que surjan.

3. Subrayado.

- Destacar las palabras, frases o datos que contiene lo fundamental e importante de un texto.
- Es la segunda lectura completa de un tema.
- Nunca debe hacerse en la primera lectura.
- Se deben tener en cuenta las anotaciones marginales.

4. Esquema.

- Dar una visión de conjunto del tema, reconstruyendo su estructura.

- Aprender a analizar y seleccionar los contenidos fundamentales del tema.
- Comprender la utilidad práctica de esta técnica, ya que proporciona resultados muy rápidos y seguros en el aprendizaje.
- Debe ser claro, entrar por los ojos, captarse a un golpe de vista.
- Conviene dejar amplios márgenes.
- Utilizar sólo palabras claves.

5. Revisión.

- Determinar si en el diagrama no se ha omitido nada o si, por el contrario, se han colocado más detalles.

6. Repetición Activa.

- Rehacer a partir de las palabras claves la lectura.
- La repetición activa consiste en el proceso contrario de análisis-síntesis.

7. Memorización.

Es uno de los aspectos de más interés en las técnicas de estudio, debe tener en cuenta que recordarás mejor aquello que has comprendido mejor. La memoria funciona como un gran archivador; donde es importante:

- Registrar: Esta fase es como una primera lectura, donde es conveniente que subrayes, realices esquemas, resúmenes.
- Retener: Si quieres retener correctamente debes prestar atención, para lo que tendrás que concentrarte.
- Rememorar: Esta es la parte más importante y consiste en recordar lo que has memorizado.

Dos métodos que te pueden ayudar para poner en práctica la memorización son los siguientes:

- Reglas nemotécnicas
- Método de la relación de imágenes: la cadena.

8. Toma de Apuntes

Los apuntes constituyen, una parte esencial del aprender en todo estudiante. Es vital en el proceso de enseñanza - aprendizaje por tres razones fundamentales:

- Te mantienen activo y atento mientras aprendes.
- Te obligan a la captación de las ideas fundamentales y a la expresión sintetizada.
- Te proporcionan un apreciable recordatorio que puedes utilizar y revisar cuando desees.

Una buena toma de apuntes debe considerar los siguientes puntos:

- Debes tener todo el material a punto, guardar silencio y adoptar una buena postura física.
- Asistir a clase con el firme deseo de aprovechar al máximo el tiempo.
- No copies directamente todo, selecciona las ideas fundamentales.
- Procura escribir con palabras propias, no con las palabras del docente.
- Utiliza abreviaturas.

Las distintas formas de asistir a clase pueden ser:

- Sin ningún tipo de apuntes y sin prestar la atención debida.
- Copia textual.
- Apuntes esquemáticos.

Se debe tener en cuenta algunas indicaciones prácticas que faciliten la toma de apuntes:

- Es conveniente utilizar hojas sueltas o una libreta que permita intercambiar con facilidad las hojas, y colocar éstas por asignaturas.
- Es conveniente dejar un margen bien amplio en la parte derecha o en la inferior de la hoja para escribir aclaraciones posteriores.
- Intente dejar espacios en blanco entre las ideas principales para poder completar más tarde.
- Prestar especial atención al comienzo de la explicación de un tema.
- Es aconsejable la utilización de abreviaturas.
- Es de gran utilidad conocer el estilo del docente en cuanto a la forma, orden que sigue para introducir las distintas clases de ideas o conceptos.

- Es importante que el estudiante se sitúe lo más cerca posible del docente. Esto evita inconvenientes de acústica y de visión, eliminando posibilidades de distracción.

9. Preparación de Exámenes.

Los exámenes son una realidad por la que necesariamente tendrás que pasar: por eso, nos preocupan ¿Qué debes hacer para mejorar mi rendimiento en los exámenes?

Proponemos algunas recomendaciones:

- **Antes del examen:**

- La preparación del examen no se debe hacer unos días antes sino desde el primer día del semestre con la asistencia a clase y la toma de apuntes.
- Presta especial atención al repaso.
- Organiza un plan de repaso de acuerdo con el número de materias y de exámenes.
- Cada sesión de estudio o repaso ha de ser, aproximadamente de una hora, después debes dejar cinco minutos para descansar.
- Si varías de asignatura después de una o dos horas de estudio, será más ameno y estarás más relajado. Pero para esto, variar de materia es más aconsejable durante el estudio que durante el repaso.
- La noche anterior al examen debes dejar de estudiar cerca de las diez. Relájate, escucha música, ve la televisión, haz ejercicio e intenta dormir con tranquilidad.
- Cuando estás preparando un examen notarás que aumenta tu ansiedad.
- Simula la situación de examen contra reloj, respondiendo por escrito a algunas preguntas.
- Repasa todo el material que hayas acumulado sobre el tema.
- No estudies inmediatamente después de las comidas porque el adormecimiento dificultará que te puedas concentrar en el estudio.
- Entérate con anterioridad de las características del examen.
- Si el examen se realiza en tu sala habitual, siéntate donde normalmente lo haces, así tendrás la sensación de normalidad, te concentrarás en tu trabajo y te sentirás más relajado durante el examen.

MSc. Ruth Mujica