

El estudio

El estudio es un vehículo que nos ayuda a estructurar la personalidad mediante la adquisición de conocimientos, enriquecimiento de vocabulario, desarrollo de valores y destrezas.

Una de las mayores causas del bajo rendimiento académico está determinada por la falta de métodos o procedimientos para estudiar; lo cual da como resultado una pérdida de tiempo, desmotivación hacia el estudio y por ello la frustración personal y profesional (en muchos casos).

El problema radica en que la mayoría de las personas la palabra “estudio” con una imagen tediosa y desagradable. Lo que indica que no hemos aprendido los secretos de una técnica amena para adquirir los conocimientos. La inteligencia no es el único factor que favorece el rendimiento del alumnado.

La experiencia ha demostrado que el fracaso puede ser superado con responsabilidad, interés, organización, método de estudio y no con castigos que agraven el problema. Hacer que el estudio se convierta en una tarea agradable es responsabilidad del estudiante, padres - madres, docentes y sociedad en general; pero no hay que olvidar que el aprendizaje es una actividad cuyo protagonista es el sujeto que aprende. Para garantizar el aprendizaje, no es suficiente 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,
- asumir y superar la tendencia a la comodidad, a la pasividad.
- Si no existe una motivación interna, nada se podrá lograr.

Se puede hacer una relación entre el estudio y el deporte. Para jugar un partido el domingo, los jugadores han estado entrenado varias horas, corriendo, haciendo toda una serie de ejercicios durante la semana, que a simple vista, algunos creerían que nada tienen que ver con el partido. A pesar de su cansancio los jugadores, han completado el entrenamiento. El resultado: un buen desempeño el día del partido. Por tal razón conocer y practicar técnicas de estudio adecuadas (acordes a las necesidades del estudiante) es la forma óptima de enfrentar el reto de estudiar y aprender. Las técnicas de estudio, son el medio de aprender a aprender...

Los métodos de estudio se deben dirigir a todos los alumnos/as : a los que tienen dificultades en la adquisición de sus aprendizajes escolares y a todos aquellos que deseen mejorar su forma de estudiar. Un alumno puede motivarse para aprender a estudiar mejor, mientras que otros pueden hacerlo para estudiar mucho mejor de lo que lo hacían y optimizar así sus recursos personales. La importancia de la aplicación de los métodos de estudio reside en la relación entre el enseñar a estudiar y el propio proceso de aprendizaje de cada una de las materias.

Pautas para el estudio

Algunas pautas para el estudio de una lección pueden generalizarse en cinco aspectos:

- * Prelectura de la materia
- * Anotaciones marginales (subrayado de las ideas principales)
- * Lectura de estudio o de repaso
- * Resumen del contenido
- * Esquema gráfico que permita reforzar la memoria visual.

Todas estas técnicas suponen la comprensión de lo leído o escuchado. Comprender es lo primero y fundamental, si no hemos comprendido lo leído, tanto el subrayado, el esquema o el resumen, carecerán de valor.

El estudio es una actividad personal, consciente y voluntaria que pone en funcionamiento las facultades intelectuales con el fin de conocer, comprender, analizar, aplicar y construir continuamente los conocimientos. Es un aprendizaje que lleva al desarrollo de las habilidades y aptitudes por medio del ejercicio y la práctica .

Etapas y Fases

El método de estudio necesita de un conjunto de etapas y fases:

Ambientación.

Propiciar un medio adecuado para el aprendizaje. Antes de iniciar la sesión de estudio, se debe desocupar la mente de todo lo que sea ajeno al tema y adoptar una actitud mental de curiosidad.

Estudio.

El cual a la vez se puede subdividir en 5 etapas:

1. Visión general.
2. Planteamiento de interrogantes.
3. Lectura dinámica.
4. Resumen escrito u oral.
5. Repaso.

Visión general:

La idea es dar un vistazo rápido al contenido, su propósito es tener una idea general del tema, que permita captar la estructura y sus relaciones. Es como ver el “avance” de una película para tener un concepto sobre su tema principal.

Para cumplir con esta etapa, se puede hacer uso de los siguientes procedimientos:

- * Leer títulos y subtítulos.
- * Revisar el resumen (si existe).
- * Ver rápidamente todo el contenido.
- * Leer las ideas principales.
- * Observar gráficos e ilustraciones.
- * Contar las hojas del tema.

Planteamiento de interrogantes:

Aquí se realiza el cuestionamiento del tema y el acercamiento activo al contenido. Los interrogantes ayudan en el aumento de interés, la concentración e indican qué se debe buscar en cada tema, oración, párrafo y qué se tiene que detallar más a lo largo del estudio.

Lectura dinámica:

Es la captación del mensaje del autor. Lograr la máxima comprensión es el propósito fundamental de la lectura de estudio; su eficacia va a depender de la percepción visual y comprensión mental. Es la oportunidad de ordenar, resumir y asociar ideas; proceso que incluye reflexión y comprensión del tema. Es frecuente observar en los estudiantes, que inician la lectura sin previa reflexión, se sumergen en la lectura, sin saber qué buscan; no trabajan por algo determinado ni consideran qué es lo importante. En otras palabras, su lectura no es dinámica.

La comprensión es el elemento clave en el proceso de estudio, requiere del máximo de concentración y actividad mental.

Para entender lo que se lee es muy aconsejable:

- * Leer todo el texto con sentido completo.
- * Seleccionar las palabras desconocidas y buscar su significado en el diccionario

- * Leer de nuevo todo el texto incluyendo materiales gráficos.
- * Subrayar las ideas principales y secundarias.
- * Sacar conclusiones.

Resumen escrito u oral:

Reconstruir el tema con las propias palabras, es decir realizar una autoevaluación del aprendizaje logrado; para resumir en forma adecuada se deben respetar los siguientes rubros:

- * Subrayar las ideas y palabras claves.
- * Sintetizar con base en las ideas principales.
- * Hacer esquemas o cuadros comparativos.
- * Organizar los esquemas de tal manera que se pueda ver la estructura, sus partes y sus relaciones.

Repaso:

Es leer rápidamente el resumen para recordar lo estudiado. El repaso fortalece el recuerdo y garantiza una mejor asimilación de los contenidos. Si no se efectúa el repaso, se olvida la mayor parte de lo asimilado. Un buen procedimiento de repaso es:

- * Leer el esquema o resumen.
- * Reproducir el esquema sin mirar los apuntes y verificar si está correcto.
- * Realizar un autoexamen.

Aplicación:

Finalmente se ingresa en la etapa de aplicación, etapa que integra la complementación y la práctica que conducen al análisis, comparación e investigación. Aquí se utiliza lo aprendido y estudiado, a la vez que se relacionan esos nuevos conocimientos con ideas tomadas de otras áreas o lecturas anexas. A pesar de los avances que se han producido durante las últimas décadas en el mundo de la docencia (pedagogía), una parte importante de los adolescentes siguen sin saber estudiar, y desconocen que sus resultados académicos mejorarían extraordinariamente con poner, un poco de orden en sus horas de estudio.

Consideraciones Básicas

Algunas consideraciones básicas para tomar en cuenta:

Es necesaria una previa **preparación antes de iniciar a estudiar**, no por el hecho de estar hasta altas horas en el cuarto se rinde más. Puesto que muchos estudiantes pasan las dos primeras horas haciendo punta a los lápices, lo cual no solo les quitará las ganas de estudiar, sino que además se habrá perdido el tiempo inútilmente.

Planificar las horas de estudio es el siguiente paso para comenzar a estudiar correctamente, esta planificación debe tocar varios aspectos o puntos. Es importante marcarse o fijarse objetivos y distribuir el tiempo disponible hasta elaborar su propia agenda de trabajo u organización del tiempo.

De igual forma la **motivación personal**, jugará un papel fundamental. Es el mismo estudiante quien debe decidir que no debe levantarse de la mesa de estudio hasta haber realizado todas las tareas o trabajos pendientes. Ya que si es obligado por alguno de sus padres u otra figura de autoridad, el estudio no dará el resultado esperado.

Es un hecho cotidiano que los chicos/as tienen poco **hábito de estudio**, precisamente por ello, la concentración es tan importante como la planificación. Un ejemplo: es estudiar todos los días a la misma hora, sacando así mayor provecho a sus horas de trabajo.

Es necesario que el estudiante **cumpla estrictamente con su horario o planificación**, además deberá evitar todos los elementos que le puedan desconcentrar: la música, el teléfono, el televisor, los posters, los ruidos extremos... todos ellos son malos consejeros a la hora de estudiar.

Se deben **realizar pequeños descansos**, por ejemplo por cada hora de estudio entre 5 o 10 minutos máximo de descanso. Sin caer en la tentación de sentarse (en su descanso), frente al televisor, ya que este tipo de entretenimientos provocan que la capacidad de concentración sea menor.

Por otro lado es fundamental analizar que **la motivación** es un móvil que produce **aumento o disminución de esfuerzo** en una tarea. Se está motivado hacia el estudio cuando se conoce la utilidad presente y futura del aprendizaje. El único obstáculo del éxito es el pensamiento pesimista y la imagen mental negativa.

Además contribuyen la atención y la memoria, en la producción del aprendizaje. Saber concentrarse, es el secreto para obtener un rendimiento óptimo y una fatiga mínima. La diferencia entre estudiantes lentos y rápidos radica en la capacidad de concentración. Los

chicos/as más lentos atienden varios asuntos al mismo tiempo, su mente está dispersa; los más rápidos, se enfocan en el tema y en consecuencia su rendimiento es mayor. La atención tiene una gran dependencia de voluntad y una fuerte relación con el interés.

La buena alimentación del alumno, el control de las posturas, la actividad y el descanso físico, son factores que favorecen la concentración del estudiante y que se deben considerar antes de iniciar una sesión de estudio provechosa. Saber en qué horas se rinde más, (por la tarde cuando llega, por la noche, o por las mañanas antes de ir a clases) favorece la implantación de un horario personal de trabajo.

A la atención se contraponen la distracción y sus causas. La distracción es la desviación de la atención que dificulta la concentración sobre un tema determinado. El origen puede ser externo o interno.

* Externo: Atracción de estímulos ambientales diversos; la interferencia de ruidos, temperatura muy elevada o demasiada baja, falta de iluminación y ventilación.

* Interno: Depende de la persona y puede ser biológico y psicológico. La falta de voluntad, desinterés, fatiga, deficiencias alimenticias y enfermedades, son factores que propician la desatención.

Potenciar la Memoria

¿CÓMO POTENCIAR LA MEMORIA?

- * Las imágenes mentales ayudan a recordar.
- * La relajación ayuda a memorizar, la tensión es un obstáculo.
- * La repetición es un factor importante en el estudio.
- * Lo agradable se recuerda mejor. Intenta que el estudio sea agradable y motivador.
- * La organización y clasificación facilitan el recuerdo.
- * No acumular demasiada materia para última hora.
- * Estudiar de forma activa mejora la concentración y la memoria.
- * Se debe comprender antes de memorizar.
- * Es más fácil memorizar cuando se está descansado.
- * Utilizar varios sentidos.

Sugerencias para el/la estudiante

- Preparar todo el material que se vaya a necesitar antes de iniciar el trabajo.
- Mantener cerca un basurero, para ahorrar tiempo.
- Tener siempre papel cerca o la mano para elaborar esquemas y / o resúmenes de los que se está estudiando.
- Procurar como mínimo dos veces a la semana, un tiempo del estudio al repaso de temas aprendidos o analizados en semanas anteriores.

Sugerencias para los padres y madres

- Observar cómo estudia nuestro hijo/a, de tal forma que se pueda solucionar cualquier problema a tiempo, e incluso ofrecerle ayuda o apoyo en determinado momento.
- Elaborar entre los dos un horario (organizar el tiempo). Al principio será complicado cumplirlo, pero poco a poco se hará costumbre y las horas o tiempo de estudio se harán menos tediosas cada vez.
- Es conveniente valorar los buenos resultados y el esfuerzo, pero también el hijo/a necesita ánimo cuando los resultados no son los esperados. Se trata de **valorar el proceso y no sólo el producto**. Es lo primordial ya que de lo contrario no se podría seguir con más pautas.
- Ser innovador es muy importante, por ejemplo sumar puntos por respuestas correctas, participar en una competencia con su hijo/a, incluir alguna pregunta de actualidad. Lo más probable es que el hijo/a en su afán de demostrar su nivel de conocimientos intente esforzarse cada vez más a la hora de estudiar.