

Metodología de Estudio

Ámbito de estudio

Previamente a tratar el tema en sí, es necesario considerar las condiciones que debe reunir el ambiente de estudio, que también participa como valioso auxiliar, porque permite modificar el rendimiento de la tarea que estamos considerando. Si se dispone del medio adecuado para trabajar se puede lograr la concentración necesaria y un distanciamiento temporal de la fatiga.

Cuando estudie debe “aislarse del mundo” que lo rodea. Debe concentrarse en su tarea, en un sitio agradable, siempre el mismo en lo posible, y con luz natural o muy buena iluminación artificial. En este último caso la luz debe estar ubicada de tal manera que no proyecte su propia sombra sobre los materiales de estudio. Es conveniente disponer de una mesa amplia de trabajo y ocupada solamente por los elementos que se han de utilizar, textos de la asignatura, apuntes, diccionarios, gráficos, hojas de papel para escribir, lapiceras, lápices, goma regla, calculadora, etc. de modo tal que no deba levantarse a cada rato. El orden, en todas las cosas, ayuda a ordenar la mente, por eso intente tener su mesa o escritorio lo más ordenado posible.

Es conveniente que conforme un grupo de estudio, cuando uno estudia sólo suele desanimarse más fácilmente que si estuviera estudiando con un compañero. Pueden acordar un día y juntarse todos con el material a estudiar leído y trabajado individualmente; así al juntarse compartirían lo estudiado enriqueciéndose todos y sacándose las dudas unos a otros, incluso haciéndose preguntas a otros tipo examen.

La posición ideal para sentarse

Cuando estudie solo use una silla cómoda con respaldo, no un sillón que pueda inducir al sueño, esto completa las necesidades mínimas de ambiente que le permitirá aprovechar con mayor rendimiento el tiempo planificado que le dedique al estudio. El estar sentado correctamente ayuda a la concentración, facilita la comprensión y aleja temporalmente el cansancio. Al leer no inclinar la cabeza sobre el libro, más bien sosténgalo o apóyelo, de modo tal que se encuentre a la altura de los ojos y a unos treinta centímetros de distancia. El monitor de la computadora deberá estar a igual altura y distancia que un libro. Cuando esté frente a la computadora trate que el contraste entre la luz ambiental y la luz emitida por el monitor no sea grande, es decir no esté frente a ella con las luces de la habitación apagadas. Esto aumenta la fatiga y el desgaste a largo plazo, de la vista.

Cómo estudiar

Vamos a ver a continuación, algunas estrategias para estudiar mejor.

1.- Distribución correcta del tiempo: Es común en los estudiantes no saber distribuir su tiempo, esto se debe a distintas causas, como el estudiar un número excesivo de materias en un día o postergar el estudio hasta poco tiempo antes de los exámenes, lo cual da como resultado una inversión desproporcionada de tiempo con un rendimiento bajo.

Entonces, ¿cómo organizarse teniendo tantas materias y tareas de una semana para otra, si además puede llegar a estar trabajando...? Siga leyendo.

2.- Confección de un horario: Asígnese, sacando las horas de trabajo, horas de sueño, de alimentación, de diversión, vida social y de estudio; esto no significa que deba ser un horario rígido, sino que se dé un margen de tiempo para cada cosa y trate de respetarlo.

Revise cuántas materias tiene que estudiar de una semana para otra y evalúe el grado de dificultad que cada una ofrece, para poder planificar el tiempo que le va a dedicar.

Organice el tiempo de estudio, que seguramente no será mucho, de manera tal que el lapso que dedique a cada materia no sea más de una hora corrida ni menos de tres horas corridas diarias para todas las asignaturas. Las investigaciones realizadas demuestran que no es conveniente estudiar más una hora una misma materia, sino que hay que alternarlas con otras.

En cuanto a la distribución del tiempo para cada asignatura, es conveniente que considere la velocidad para la lectura, exploratoria y comprensiva, capacidad de trabajo, intereses y facilidad o dificultad para cada una de las materias, debiendo comenzar con aquellas que resulten más complicadas y tediosas; alternando con las que le resulten más accesibles y fáciles.

En conclusión, le será beneficioso tener en cuenta estos aspectos para poder desarrollar una correcta distribución del tiempo destinado al estudio y una buena organización de las tareas.

3.- Estrategia de estudio: Hay distintas vías por medio de las cuales uno aprende: observando un hecho, escuchando, experimentando, leyendo, siendo éste último el método más empleado, pero recuerde que no es el único, también está aprendiendo cuando observa un fenómeno y busca sus causas y su significado, o en cualquier otra situación en que utiliza el razonamiento para analizar un hecho y buscar sus causas y/o resolución.

Es necesario que fije claramente una meta de trabajo: estudiar, repasar, consultar, fijar conocimientos, etc.

Cuando inicie la lectura de un libro comience por el Índice, pues éste permite tener una idea de la estructuración del mismo y de sus temas. Continúe con la lectura del prefacio y del Prólogo y allí encontrará el por qué del trabajo, sus ideas. En la Introducción se conoce la organización del texto; ampliando así el panorama del índice. Cuando deba realizar la lectura de un Capítulo, es necesario que tenga una visión general, previa del estudio detallado. Debe hacer una lectura exploratoria que le permita tener esa visión global de la temática a estudiar. También revise la Bibliografía; sabrá así de donde sacó la información el autor. Fíjese que a veces aparece un asterisco (*) o número (¹) en alguna oración y al pie de página o al final del Capítulo aparece una Nota correspondiente a esa llamada; léalas una vez finalizada la oración en la cual figura. Si el autor hace la llamada es porque complementa la información citada. A veces corresponde a una cita bibliográfica.

Es importante que razone y use su propio vocabulario, pero también es importante que incorpore y utilice el vocabulario técnico de la disciplina estudiada.

4.- Técnica general para fijar el conocimiento: Cuando analice el material de estudio, preste especial atención a los títulos, subtítulos, llamadas y otras indicaciones significativas. Para ello subráyelos con un lápiz de color o resaltador, que lo hará fácilmente identificable en el futuro.

No deje de leer los gráficos, cuadros y otras ilustraciones que figuren en dicho material, pues van a facilitarle en gran medida la comprensión del tema.

Siempre es conveniente que una vez realizadas las lecturas favorezca el proceso de fijación mediante alguna técnica de estudio, Subrayado, Notación Marginal, Síntesis, Resumen, Cuestionario, Esquema o Mapa conceptual. Elija aquella que le resulte más fácil o utilizando más de una técnica, combinándolas, para fijar mejor el conocimiento.

5.- Lectura grupal: Cuando trabaje en grupo y lean los diversos materiales, conviene seguir algunas reglas. Todos deberán tener el material a leer, a los sumo un material de lectura cada dos personas. El lector deberá ir rotando, leyendo cada uno, una cantidad determinada de párrafos o de un título a otro. Los que escuchan deberán seguir la lectura en su material y realizará un Subrayado o Notación marginal en su apunte o tomado de nota en una hoja aparte. Al finalizar la lectura todos compartirán sus observaciones.

A modo de conclusión

Los pasos a seguir para estudiar mejor serían:

- Ubíquese en el lugar de estudio, procure que esté bien iluminado y ordenado.
- Primero realice una revisión y lectura general del o los materiales.
- Continúe con la lectura comprensiva de los fragmentos o aspectos difíciles.
- Utilice alguna de las siguientes técnicas: Subrayado, Notación Marginal, Síntesis, Resumen, Cuestionario, Esquema o Mapa conceptual.
- Lleve a cabo una elaboración personal, esto significa la confección de un apunte propio.
- Júntese con otros compañeros para compartir las producciones personales y dudas respecto al tema estudiado.
- Realicen un simulacro de examen, haciéndose preguntas unos a otros.

Lic. Daniel Pallarola