



Cursos ALBERT EINSTEIN
Departamento de Orientación

Calle Madrid
Esquina c/ Av La Trinidad
LAS MERCEDES
☎ 993 7172 – 993 2305
www.a-einstein.com

RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIO DE TEXTOS CIENTÍFICOS Y FORMA ADECUADA DE PREPARAR Y RENDIR EXÁMENES

Para un estudiante es de suma importancia formarse un hábito de estudio eficiente, pues esto le significará el éxito en la internalización del conocimiento adquirido y le brindará la posibilidad de rendir sus exámenes tranquilo.

Estudiar no significa "aprender de memoria" algún tópico específico, pues la memoria es frágil y con toda seguridad que pasado el período de evaluación olvidará lo "estudiado".

Como estudiante no debes conformarte con "estudiar" para una prueba o certamen. O "estudiar" para una nota. Lo que debes hacer es preocuparte de estudiar para aprender, pues así estarás manejando la información y las herramientas que utilizarás después en la universidad y posteriormente en tu desarrollo profesional.

La presente guía preparada por el Departamento de Orientación de **Cursos ALBERT EINSTEIN**, pretende entregar una orientación sobre cómo estudiar en forma eficiente, reconociendo que no existe una norma general, sino que cada persona debe adecuarla a su propio hábito de estudio. Además, entrega algunos consejos de cómo preparar y rendir un examen en forma adecuada.

RECOMENDACIONES SOBRE UTILIZACIÓN DE TEXTOS Y LECTURA INDIVIDUAL

Las técnicas que se exponen a continuación están orientadas a crear hábitos de trabajo individual que permitan al alumno obtener el máximo provecho de sus lecturas individuales. Estas técnicas resumen la experiencia acumulada en el trabajo pre universitario y se basan en modernas y sencillas técnicas de aprendizaje científicamente comprobadas.

Un texto puede ser una ayuda irremplazable cuando se le utiliza apropiadamente, haciendo más fácil el aprendizaje de las materias. El material contenido en los textos generalmente agrega al conocimiento adquirido en clases aspectos relevantes y te capacita para tener una activa participación en aula. Además, el familiarizarte con un texto hace que éste se transforme en una fuente de consulta permanente aún después de haber terminado la materia.

Los siguientes siete puntos resumen las técnicas más importantes a tener en cuenta en el desarrollo de las lecturas individuales:

1. Dónde estudiar?
2. Revisa el texto completo.
3. Lee buscando las ideas principales.
4. Cuestionate a medida que leas.
5. Toma notas o apuntes (subraya sólo si el texto es tuyo).
6. Usa guías de estudio si están disponibles para el texto.
7. Estudia sin ningún tipo de presión y en forma sistemática.

1. Dónde estudiar

Elegir un ambiente apropiado es el primer paso a tener en cuenta para estudiar adecuadamente. Para evitar la dispersión y lograr la concentración deseada, hay que prepararse para tener todo a mano y en un clima de armonía. Por ejemplo: hojas para realizar anotaciones, lápices, diccionarios y libros de inmediata consulta. Además, el lugar no debe ser el paso obligado de otras personas. Nadie debe molestar.

Demás está decir que el lugar de estudio conviene elegirlo alejado de ruidos molestos y con la ventilación adecuada. La luz es otro aspecto a tener en cuenta. A medida que va atardeciendo, no debes forzar la vista. Hay que interrumpir la lectura y encender la luz, lo que evitará caer en estados de somnolencia y, por lo tanto, de pérdida de concentración.

2. Revisa el texto completo

No comiences de inmediato a leer el libro a partir de la página uno, primero realiza una rápida revisión de todo el libro para obtener una idea general sobre lo que trata. Inspecciona todo el libro. Ve cómo está organizado. Fíjate en los títulos de los capítulos y secciones, en las referencias bibliográficas, figuras, resúmenes y otras ayudas metodológicas que el autor haya incluido, a fin de ayudar a la comprensión y retención de los contenidos o materias.

Lee el prólogo. En él, normalmente el autor expone el propósito principal que tenía en mente al escribir el libro. También es frecuente que en el prólogo el autor reseñe sus propios puntos de vista sobre el tema. Ambos aspectos son importantes para ubicar el libro en un contexto más amplio. Piensa que sobre una materia existen muchos libros escritos y no todos son iguales.

Mira el último capítulo o las últimas páginas del libro. Generalmente el autor las usa para resumir los temas principales expuestos en los capítulos anteriores, por lo que leerlo antes de estudiar le entrega una sinopsis muy útil.

Cuando debas leer un capítulo asignado como lectura individual, antes de empezar debes hacer una inspección rápida del material. Busca cualquier encabezamiento o resumen que pueda aparecer. Tanto resúmenes como la secuencia de títulos y subtítulos entregan pistas útiles sobre las ideas principales que el autor desea enfatizar. Ellos sirven también como guía de estudio. Fija tu atención en los encabezamientos de capítulos y secciones, pues su disposición en el texto (tamaño de letras, color), a menudo indican cuáles son los tópicos principales, distinguiéndolos de los menos importantes.

3. Lee buscando las ideas principales

¿Cómo debe ser concretamente la lectura? En primer lugar, silenciosa. La sugerida lectura "en voz alta" tiene como objetivo inevitable el estudio de memoria. Es decir, un almacenamiento de datos sin fijación de conceptos. Asimismo, experiencias recientes demostraron que los mecanismos distintos y complejos de la lectura en voz alta implican que sea mucho más lenta que la lectura en silencio. La lectura en silencio permite concentrar la atención y favorecer todas las técnicas de la lectura habitual.

TU LECTURA DEBE TENER UN OBJETIVO PRINCIPAL: AVERIGUAR CUÁLES SON LAS IDEAS PRINCIPALES DEL AUTOR EN CADA CAPÍTULO. Al leer, pregúntate constantemente qué es lo que está tratando de decir el autor, en una actitud mental similar a la que tendrías si estuvieras conversando con él. No te fijas en los detalles. Concéntrate en las ideas principales y descubrirás que recordar los detalles se te hará más fácil. Esto es así porque las ideas principales generalmente tienen una relación lógica fácil de entender y recordar. Ellas definen un "esqueleto" conceptual donde podrás ubicar luego los detalles. Un texto es conocimiento estructurado. Para entender dicho conocimiento debes reconocer dicha estructura primero.

Lee el capítulo asignado antes de la clase para que te sea posible participar activamente en ésta. Una participación activa en clases te permitirá aclarar tus ideas y dudas. Cuando uno se esfuerza en poner en palabras lo leído, el aprendizaje pasa de un estado pasivo a uno activo. Los contenidos leídos adquirirán un mayor significado y serán retenidos (recordados) por un tiempo más largo, eliminando prácticamente la necesidad de estudiar a presión para pruebas y exámenes.

Un aspecto muy importante en tu formación es la participación activa en clases, pues te dará confianza en

ti mismo. Nadie más que tú puede hacer algo a este respecto.

Coordina tus lecturas con tus apuntes de clases. Si mantienes apuntes completos y ordenados, encontrarás que el material leído se hace aún más claro. Un cuaderno de apuntes de clase bien mantenido puede ser una importante fuente de consultas en el futuro.

Resume todo lo que has leído. Después de terminar de leer una página, reformula las ideas principales en tu mente y da un vistazo de nuevo al texto para ver si tu formulación era correcta. Antes de cerrar el libro repite los puntos principales de la materia que acabas de leer. Si puedes, anota en forma breve las ideas principales de la sección que leíste. Si eres capaz de hacer esto, la mayoría de los detalles que apoyan las ideas principales te vendrán a la memoria fácilmente. Cuando reinicies tu estudio al día siguiente, su breve revisión te servirá como punto de partida y apoyo. Al tomar nota de los puntos principales de tu lectura, la preparación para pruebas y exámenes se transformará en un detalle fácil.

4. Cuestionate a medida que lees

Cuando estés leyendo, organiza la imagen mental de que estás teniendo una discusión con el autor. Pregúntale permanentemente sobre las afirmaciones que hace y sobre las ideas que presenta. Ve si está dando respuestas que te satisfacen.

¿Qué significa el título del capítulo? ¿Qué significan los subtítulos? ¿Qué significan las palabras utilizadas en su propio contexto? ¿Qué tratan de demostrar las tablas, diagramas y gráficas presentadas? ¿Qué significan las palabras del resumen y conclusiones? ¿Está el autor escribiendo desde un punto de vista especial? ¿Por qué se detuvo tanto en algunos aspectos y no en otros? ¿Cuándo se escribió el texto? ¿Se han producido nuevos hechos o descubrimientos que releguen las opiniones del autor a un segundo plano o las hagan incorrectas?.

5. Toma notas o apuntes

Tomar notas al leer debe ser una costumbre. No hay duda que para hacer del aprendizaje un proceso activo es necesario tomar apuntes, tomar notas. Tomar apuntes es un asunto personal, individual y cada quien debe decidir la mejor técnica que se ajuste a sus necesidades. A veces tres o cuatro frases bien pensadas pueden resumir un párrafo. Otras, una enumeración de propiedades. O la reproducción esquemática de una clasificación por medio de llaves y paréntesis, etc... Lo que interesa al tomar apuntes es que te obliga a reprocesar la información que adquieres en la lectura y que permanece en tu memoria de corta duración. Al producir una "verbalización mental" y posteriormente transcribirla al papel, pones en acción otros centros asociativos que te garantizan que esa información permanezca en la memoria de larga duración y pasa a formar parte de tu banco de información permanente. Esta es una de las diferencias fundamentales entre memorizar y aprender.

Si el texto que estas leyendo es tuyo, resulta cómodo acostumbrarse a subrayar. Al cerrar frases claves entre paréntesis, cuadrados, poner una raya vertical al margen de un párrafo importante o poner una línea ondulante al lado de un párrafo difícil, es imposible no prestar más atención a un texto subrayado. Aunque esto es fatal si el texto debe ser compartido con varias personas. ¡RAYAR TEXTOS DE LAS BIBLIOTECAS DE TU COLEGIO Y EN GENERAL AJENOS A TU PERSONA, ESTA PROHIBIDO!

6. Usa guías de estudios si están disponibles para el texto

Revisar es una disciplina acumulativa que debería ser un hábito de estudio. Tú revisas una frase o sentencia subrayándola. Revisas una página después de leerla, simplemente recordando los puntos o ideas principales. Calibras un significado de un capítulo apuntando algunas de las ideas principales en un pedazo de papel. Registras los distintos puntos de vista e interpretaciones en tu cuaderno a medida que escuchas a tu profesor y a otros estudiantes. Llevas a cabo una revisión final antes de una prueba, simplemente volviendo a examinar, viendo tu propio cuaderno, tus notas de lectura, mirando el texto y el material entregado en clases.

7. Estudia sin ningún tipo de presión y en forma sistemática

EVITA ESTUDIAR BAJO PRESIÓN. Estudiar en forma presionada crea tensión psicológica y fisiológica, lo que perturba tu capacidad de retención. Esto puede crear perturbaciones en tu memoria durante el examen y sin duda "asegura que te olvides" de todo lo estudiado apenas termines el examen. Esto te lo

garantiza tu propio organismo, por eso averigua algo más sobre los efectos biológicos del "stress".

La manera más fácil de estudiar es juntar todas las notas y apuntes de los capítulos leídos, transformando las ideas y proposiciones en resúmenes y preguntas. Contéstalas y revisa tus respuestas, confrontándolas con los capítulos correspondientes. Formúlate preguntas rigurosas y contéstalas concienzudamente, no te dejes llevar por la creencia de que "sabes las respuestas", si no eres capaz de formularlas verbalmente o por escrito. A medida que se acerque la fecha de la prueba no llenes tu cabeza con detalles. ENUMERAR DETALLES SUELTOS COMO RESPUESTAS A PREGUNTAS ESPECÍFICAS, NO OCULTA TU MALA PREPARACIÓN y te asegura una calificación mediocre o mala. Si ya leíste el texto o lectura cuidadosamente y eres capaz de identificar las ideas principales, te será muy fácil recordar la información detallada de apoyo a tus respuestas.

RECOMENDACIONES PARA RENDIR UN BUEN EXAMEN

Con el correr de los años y gracias a la evaluación sistemática de los métodos que utilizan los docentes para poner a prueba a sus alumnos, y la manera en que ellos responden, han sugerido un número de reglas o principios claves que se llevan a cabo a la hora de rendir un examen:

1. ¿Cómo prepararse?

Repasa los apuntes durante todo el lapso escolar y no un día antes de la prueba. Recuerda los temas que más se han discutido en clase y sintetízalos en cuadros sinópticos. Determina las ideas, palabras o nociones que el profesor o los autores hayan enfatizado y trabaja sobre ellos. Anota todas las preguntas que creas que el profesor puede formular, contesta en voz alta. Trata de explicar lo que aprendiste con tus propias palabras.

2. Antes del examen

Toma medidas drásticas para combatir la ansiedad previa a la evaluación. Evita contestar las preguntas de los otros compañeros el día anterior a la prueba, sólo lograrán infundirte una sensación de inseguridad. Reconoce que no puedes saber todas las respuestas. Continúa con tu vida normal los días previos al examen. Actúa durante la prueba como lo hacías mientras estudiabas.

3. En el examen

Presta atención a todas las indicaciones. Ten la seguridad de que entendiste todo lo que se te pregunta. Reparte y organiza el tiempo. No llegues ni muy temprano ni muy tarde a la prueba. Llegar muy temprano generalmente aumenta la ansiedad.

CONSEJOS SOBRE LOS DISTINTOS TIPOS DE EXÁMENES

1. Preguntas de verdadero o falso

Cuando leas las indicaciones presta atención a dónde colocas la "x" o la marca respectiva. Considera verdaderos a los enunciados sólo si son absolutamente ciertos. Ten cuidado con las palabras específicas como "nunca", "siempre" o "nadie". Las afirmaciones extremas son casi siempre falsas.

2. Preguntas con alternativas

Te piden elegir la respuesta correcta entre un número de enunciados. Esta se identifica haciendo una serie de preguntas sobre el asunto y se van descartando las respuestas incorrectas. Si hay dos o más opciones que parecen iguales, analiza las posibles diferencias y vuelve a leer exactamente que es lo que se pregunta. Tienes que descartar una o más hasta quedarte con una respuesta.

3. Términos pareados

Revisa si ambas columnas tienen el mismo número de opciones. Une las flechas que estás seguro que son correctas. Revisa las dos columnas una vez más para ver qué opciones quedaron sin unir.

4. Desarrollo

Para la correcta realización de las preguntas que requieren de un desarrollo realiza los pasos que se dan a continuación:

- 4.1. Primero, LEE muy bien las preguntas, hasta entender completamente lo solicitado.
- 4.2. Identifica las palabras clave que te den una pista de lo que se pregunta.
- 4.3. Analiza cada una de las preguntas.
- 4.4. Realiza un breve cuadro sinóptico para cada respuesta.
- 4.5. Establece un límite de tiempo para cada pregunta.
- 4.6. Repasa y corrige las respuestas, tanto en contenido como en ortografía y gramática.

En definitiva, esta guía no es la última palabra sobre el tema, pero si te decides a emplear las técnicas aquí enunciadas quedarás impresionado con los resultados. Recuerda: nosotros te damos las herramientas, ahora dependerá de ti la obtención de los resultados.

*El presente material ha sido producido por el Departamento de Orientación de **Cursos ALBERT EINSTEIN**, y es de distribución gratuita.*

Prohibida su reproducción parcial o total.