

RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIO DE TEXTOS



PARA UN ESTUDIANTE ES MUY IMPORTANTE LA FORMACIÓN DE 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 exámenes olvidará lo que según él "estudió".

Como estudiante no debes conformarte con "estudiar" para una prueba o certamen. No debes "estudiar" para una nota. Debes preocuparse de estudiar para aprender, pues así estarás manejando la información y las herramientas que utilizarás después en cursos superiores y posteriormente en tu desarrollo profesional.

La presente guía pretende entregar una orientación sobre cómo estudiar en forma eficiente, reconociendo que no existe una norma general, sino que cada persona debe adecuar su propio hábito de estudio. Además, entregamos algunos consejos para preparar y rendir un examen en forma adecuada.

RECOMENDACIONES SOBRE UTILIZACION DE TEXTOS Y LECTURA INDIVIDUAL

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

Un texto puede ser una ayuda irremplazable cuando se le utiliza apropiadamente, haciendo más fácil el aprendizaje de las materias entregadas en clases. El material contenido en el texto generalmente agrega al conocimiento adquirido en clases aspectos relevantes y lo capacita para tener una activa participación durante las mismas. Además, el familiarizarse con un texto hace que este se transforme en una fuente de consulta permanente aún después de haber aprobado la materia.

Los siete puntos siguientes 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. Cuestiónate a medida que lea.
5. Toma notas o apuntes (subraya solo si el texto es suyo).
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 buena ventilación. La luz es otro aspecto a tener en cuenta. A medida que va atardeciendo, no debe forzarse 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. REVISAR EL TEXTO COMPLETO

No comiences de inmediato a leer el libro a partir de la página uno, haz primero una rápida revisión de todo el libro para obtener una idea global 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 prefacio. Ahí normalmente el autor expone el propósito principal que tenía en mente al escribir el libro. También es frecuente que en el prefacio 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 entrega una sinopsis muy útil.

Cuando debas leer un capítulo asignado como lectura individual, antes de empezar realiza 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 recalcar. 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 la lectura? En primer lugar, silenciosa. La sugerida lectura "en voz alta" que a veces elogiaban nuestros abuelos tiene como objetivos inevitables el estudio de memoria. Es decir, un almacenamiento de datos sin fijación de conceptos. Desde otro punto de vista, 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 resulta más fácil. Esto resulta así, porque las ideas principales generalmente tienen una relación lógica fácil de entender y recordar. Ellas definen un 'esqueleto' conceptual donde podrás ubicar después 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: tú participas por primera vez en el proceso. 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 propia formación es que la participación activa en clases te dará más confianza. Nadie más que tú puede hacer algo a este respecto.

Coordina tus lecturas con tus apuntes de clases. Si mantienes anotaciones completas y ordenadas, encontrarás que el material leído se hace aún más claro. Un cuaderno con anotaciones 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. Ve si puedes anotar 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 vuelvas a iniciar tu estudio al día siguiente, tu 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.

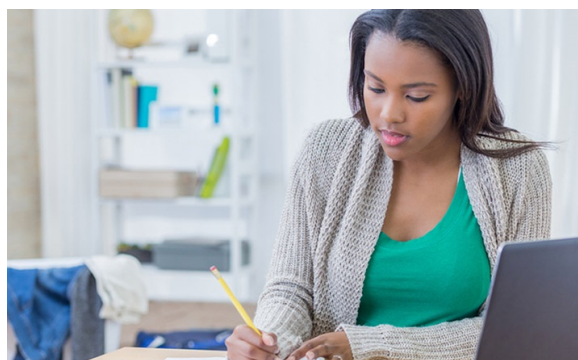
4. CUESTIÓNATE A MEDIDA QUE LEES

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

¿Qué significa el título del capítulo? ¿Qué significan los subtítulos? ¿Qué significan las palabras utilizadas en tu 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. Resaltar con marcador, por ejemplo, es un asunto personal, individual y cada cual debe decidir la mejor técnica que se ajuste a sus necesidades. A



veces tres o cuatro frases bien pensadas pueden resumir un párrafo. Otra, una enumeración de propiedades. Otra, la reproducción esquemática de una clasificación por medio de llaves y paréntesis, etc... Lo que interesa al marcar con resaltador es que te obliga a reprocesar la información que adquiriste en tu 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 tu 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 estás leyendo es tuyo, resulta cómodo acostumbrarse a subrayar. Al cerrar frases claves entre paréntesis o cuadrados, poner una raya vertical al margen de un párrafo importante, poner una línea ondulante al lado de un párrafo difícil, es imposible no prestar más atención a un texto así. Aunque es fatal si el texto debe ser compartido con otras personas. ¡RAYAR TEXTOS DE LAS BIBLIOTECAS Y EN GENERAL AJENOS A TU PROPIEDAD, ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO!

6. USA GUÍAS DE ESTUDIOS SI ESTÁN DISPONIBLES PARA EL TEXTO

Revisar es una disciplina acumulativa que debiera llegar a ser un hábito de estudio. Revisa una una frase o sentencia subrayándola. Revisa una página después de leerla, simplemente recordando los puntos o ideas principales. Calibra el significado de un capítulo apuntando algunas de las ideas principales en un papel. Registra los distintos puntos de vista e interpretaciones en tu cuaderno a medida que escuchas a tu profesor y a otros estudiantes. Lleva a cabo una revisión final antes de una prueba, simplemente volviendo a examinar 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 porque 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 'olvides todo lo estudiado' apenas termine el examen (elimina el estrés que causa las molestias). Esto te lo garantiza tu propio organismo. Averigua tu mismo algo más sobre los efectos biológicos del estrés.

La manera más fácil de estudiar es juntar todas las notas y apuntes de los capítulos leídos transformando las ideas y proposiciones/resúmenes en 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 la mala preparación de nadie y asegura una calificación mediocre o mala. Si leíste el texto o lectura cuidadosamente y eres capaz de identificar las ideas principales te será muy fácil de recordar la información detallada de apoyo a tus respuestas.

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.

CONSEJOS SOBRE LOS DISTINTOS TIPOS DE EXAMENES

1. Preguntas de verdadero o falso

Cuando leas las indicaciones presta atención en dónde colocas la "X", el check o la marca respectiva. Considera verdaderos a los enunciados **solo si son absolutamente verdaderos**. Ten cuidado con las palabras específicas como 'nunca', 'siempre' o 'nadie'. Las afirmaciones extremas son casi siempre falsas.

2. Preguntas con alternativas

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.

3. Términos pareados

Revisa si ambas columnas tienen el mismo número de opciones. Une con flechas las que estés seguro que son correctas. Revise 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:

- Primero que todo LEE muy bien las preguntas, hasta entender completamente lo solicitado.
- Conoce e identifica las palabras clave que nos den una pista de lo que se pregunta.
- Analiza cada una de las preguntas.
- Haz un breve cuadro sinóptico para cada respuesta.
- Establece un límite de tiempo para cada pregunta.
- 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 depende 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.