
EL ESTUDIO EFICAZ: MÉTODOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS

1. INTRODUCCIÓN.

El estudio para ser realizado con éxito necesita: QUERER, PODER Y SABER.

PODER: Además de recursos materiales se requieren capacidades en forma de inteligencia y aptitudes específicas para los estudios elegidos.

QUERER: El estudio tiene que ser motivado. Aquí podemos aplicar la máxima: “a fuerza de palos se puede llevar a un burro al abrevadero, pero a fuerza de palos no se puede conseguir que beba si no quiere beber”.

SABER: Implica programación del estudio, organización del trabajo, tiempo efectivo de dedicación, técnicas de lectura, hábitos de escucha en clase, realización de resúmenes y esquemas y memorización, usando varias técnicas.

2. EL PLAN DE TRABAJO.

Debe reunir las siguientes condiciones:

- Flexible: No implica incumplimiento sino tener en cuenta las circunstancias.
- Controlado: Relación entre lo previsto y lo efectivamente realizado.
- Diario: Con el fin de facilitar que el hábito de estudiar todos los días, a la misma hora, en el mismo sitio, facilite el comienzo del estudio.
- Real: No se trata de echarle muchas horas sino que las empleadas sean de estudio eficaz.
- Adaptado: A la materia y capacidad del estudiante.
- Equilibrado: Al menos 4 ó 5 días a la semana, el mismo tiempo.

3. ¿CUÁNDO Y DÓNDE ESTUDIAR?

¿Cuándo?

- En las últimas horas de la tarde y parte de la noche se tienen más recientes las explicaciones del día, es más repasar y completar apuntes.
- En las primeras horas de la mañana existe frescura mental, buen estado físico y recuperación fisiológica de las neuronas.

Lo que está fuera de toda duda, según la evidencia experimental, es que un repaso antes de dormir es muy eficaz, y, además, son preferibles periodos cortos de estudio con pequeños descansos intermedios que periodos más largos y descansos también más largos.

¿Dónde?

Se debe elegir un buen sitio en casa, que reúna, si es posible, las siguientes características:

- Lejos de ruidos (conversaciones, televisión, hermanos pequeños...).
- Mesa o pupitre despejados y silla cómoda.
- Buena iluminación directa.
- Todo el material de trabajo a mano.
- Siempre en el mismo lugar. Psicológicamente hay una predisposición, inmersos en el marco ambiental, que facilitan asociaciones.

4. TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN DE IDEAS.

El Subrayado:

- Comenzar por leer toda la pregunta o capítulo. El subrayar desde el principio tiene el riesgo de destacar ideas que más adelante pueden resultar irrelevantes o estar mejor explicitadas.
- Hacer pequeñas señales al margen de las ideas (anotaciones marginales) y detalles considerados importantes, así como la terminología y datos técnicos.
- Empezar a subrayar con la 2ª lectura, ayudándose de las anotaciones marginales.
- No subrayar largos párrafos, sino breves frases o palabras significativas. Si hay que destacar todo un párrafo basta con una línea vertical al margen.
- Subrayar suavemente, preferentemente con lápiz de color y procurando que las líneas sean lo más rectas posible. Utilizar varios colorines, unos para lo importante y otro para lo secundario, como recomiendan algunos, puede hacer que todo el texto aparezca subrayado y pierda su efectividad.

El Resumen:

- Consiste en la reducción de un texto respetando su sentido y empleando “servilmente” las palabras del autor.
- La fase inicial es semejante a la del esquema. Lectura previa y subrayado. A continuación se procede a ordenar por escrito, de forma concisa y objetiva, los datos puestos de relieve en el subrayado.

El Esquema:

- Puede definirse como representación de una cosa atendiendo sólo a sus líneas más significativas.
1. ¿Para qué?
 - Mejora la comprensión del texto.
 - Favorece el estudio activo.
 - Facilita el repaso.
 2. ¿Qué proporciona?
 - Ideas importantes del texto.
 - Estructura. Subordinación de lo secundario a lo principal.
 - Rápida comprensión.
 - Lenguaje conciso.
 3. ¿Cómo hacer esquemas?
 - Es aconsejable utilizar un cuaderno cuadriculado.
 - Distribuir las columnas por orden de importancia y colocar los márgenes adecuadas.
 - Antes subrayar el texto.
 - Escribir frases cortas con sentido, aunque pueden suprimirse artículos, enlaces, etc.
 4. Modelos:
 - De llaves: cuadros sinópticos.
 - De números.
 - Mixtos: de números y letras.

5. LA PRÁCTICA DEL ESTUDIO.

Un estudio eficaz debe reunir las siguientes condiciones:

- Atención.
- Intensidad.
- Distribución en cuanto al contenido.

Los estudiantes siempre se preguntan si es preferible estudiar un contenido, lección o capítulo, de una vez o pregunta a pregunta, párrafo a párrafo, etc. Para ello destacamos tres modalidades.

- a) Estudiar toda la materia a retener de una vez, leyendo y recitando de principio a fin el tema o la unidad.
- b) La materia a estudiar viene fragmentada en forma de preguntas o cuestiones y se trata de estudiarlas por separado.
- c) Modalidad mixta. Abarca a los dos anteriores con ciertas modificaciones. Es la más aconsejable pues se procede a estudiar una cuestión; cuando está dominada se pasa a la siguiente y a cuyo término se repasa la anterior. Previamente se ha debido realizar una lectura general para saber de qué trata el tema a estudiar. (Aplicamos el aprendizaje en espiral a las técnicas de estudio). De esta forma se va ganando en unidad temática.

6. MÉTODOS DE ESTUDIO ACONSEJABLES.

6.1 Método Robinson (SQ3R)

S (Survey)

- Inspección o visión general. El objetivo de esta fase es obtener una visión global.

Q (Question)

- Pregunta, interrogante. Una vez pasada la primera fase, hacerse preguntas sobre el tema antes de estudiarlo en profundidad. ¿Qué es?, ¿para qué sirve?, ¿cómo funciona?, etc.

R (Read)

- Leer. En esta fase el alumno/a lee nuevamente el texto de forma que las preguntas anteriores queden contestadas.

R (Repeat)

- Repetir o recitar. En este punto el estudiante lleva ya tres lecturas, lo que permite, en una nueva revisión de la materia, reconocer ideas, definiciones, identificar fórmulas, etc.

R (Review)

- Repasar. La técnica del repaso debe tener en cuenta:
 - Releer rápidamente todo el tema; si se tienen resúmenes y esquemas conviene consultarlos.
 - Leer las preguntas que se redactan en su día y contestarlas.
 - Si se trabaja con un compañero, formular preguntas por turnos para responderlas alternativamente.

6.2 Método Illueca (L²SER)

L (Lectura rápida)

- Lectura rápida de toda la lección. El objetivo es tener una visión global del contenido a estudiar. Es decir, saber de qué va el tema.

L (Lectura lenta)

- Lectura más lenta y comprensiva. Se realiza pregunta a pregunta, comprendiendo lo que se lee.

S (Subrayado)

- Se realiza un subrayado junto con anotaciones marginales. Sirve de repaso pues es necesario una lectura comprensiva al tiempo que se subraya.

E (Esquema)

- Consiste en elaborar esquemas y síntesis de lo estudiado, de forma que facilite la retención posterior de las ideas fundamentales.

R (Retención)

- Es la última fase del estudio y consiste en retener y memorizar las ideas fundamentales plasmadas en el esquema, de forma que seamos capaces de desarrollarlas si es preciso.
- Para retener un contenido existen tres principios a tener en cuenta:
 - Intensidad: Concentración intensa.
 - Repetición distribuida: Volver a ejercitar la memoria en el tiempo, con el intervalo suficiente para permitir su retención y no el olvido.
 - Asociación: Establecer relaciones en el contenido aprendido facilita la retención. Responder a preguntas tales como: ¿qué es?, ¿quién?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿para qué?, ... ayuda a la retención. Además se pueden realizar mapas conceptuales. De esta forma hacemos más funcional el aprendizaje.

6.3 Método Staton (EFGHI)

E (Examen preliminar)

- Este examen preliminar consiste en dar un vistazo al tema en su conjunto para saber de qué va el tema. Al mismo tiempo se pueden establecer relaciones con lo oído en clase o leído sobre el tema a modo de recordatorio.

F (Formularse preguntas)

- Esta fase requiere cierto conocimiento y capacidad para establecer relaciones y formular las cuestiones. Es más propio de alumnos mayores de enseñanza secundaria.

G (Ganar información mediante la lectura)

- Se trata de realizar una lectura comprensiva y memorizar los aspectos más destacados.

H (Hablar para describir o exponer el tema leído)

- La exposición oral de lo estudiado, de forma que se haga razonadamente, reflejando la comprensión del contenido supone una novedad importante en los métodos de estudio. Obedece a la teoría del razonamiento lingüístico de Chomsky, que establecía que a ciertas edades escolares la capacidad para expresar oralmente un contenido refleja su nivel de comprensión.

I (Investigar los conocimientos adquiridos).

- Esta última fase va destinada a alumnos de enseñanza secundaria. Se les pide que contrasten la información adquirida y sean capaces de establecer relaciones con contenidos relacionados.

6.4 Método Echegaray (2L2S2R)

L (Lectura rápida)

- Se trata de hacer una lectura rápida y global de todo el material a estudiar con objeto de obtener una visión general.

L (Lectura lenta)

- Lectura por párrafos, reflexiva y meditada.

S (Subrayado)

- Subrayado de ideas esenciales.

S (Síntesis)

- Síntesis de lo estudiado utilizando varias técnicas de realización de esquemas.

R (Recitación)

- Recitación de los trozos sintetizados. Requiere intensidad y esfuerzo mental.

R (Repaso)

- Repaso total del capítulo para ganar la unidad. Se pueden utilizar los esquemas realizados como apoyo a este estudio.
- Como novedad con respecto a otros métodos, el repaso final se hace sobre el propio contenido original y no sobre los resúmenes o esquemas.