

FORMA DE ESTUDIAR

Cualquier trabajador en su quehacer diario pone en juego una serie de destrezas y técnicas que le facilitan la consecución de sus objetivos y mejoran sus resultados. Tú eres un trabajador con una meta: **aprender**. Para ello asistes a clase, atiendes a los profesores, realizas ejercicios y estudias. Tan importante es el estudio en el proceso de aprendizaje escolar que a ti se te llama estudiante.

Como cualquier trabajador, es necesario que conozcas y domines las destrezas propias de tu profesión de estudiante, las llamadas técnicas de estudio, que facilitarán tu labor economizando esfuerzo, tiempo y mejorando, en definitiva, tu rendimiento.

Trabajando este tema puedes conseguir:

- Informarte sobre la utilidad de las técnicas y hábito de estudio.
- Conocer tu forma o método de estudiar.
- Proponerte mejorar los aspectos menos adecuados de tú método de estudio.

Antes de continuar, lee con atención lo que le ocurrió a un compañero de secundaria:

LA SORPRESA DE ANDRÉS

Andrés es un alumno de 3º de Secundaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal, sin sobresalientes aunque sin suspensos. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha sacado cinco insuficientes y la verdad es que no se lo esperaba.

En casa estudia cuando le apetece o cuando se lo manda el profesor, no tiene horario fijo; unos días se engancha a la T.V. y otras se queda estudiando hasta las tantas de la noche, sobre todo cuando tiene un examen o cuando hay que entregar un trabajo al día siguiente.

No tiene un lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en el salón con la T.V. encendida, otras tumbado en la cama y hay días que estudia en su habitación, la cual parece un bazar; hay de todo: desde el monopatín hasta las raquetas y el ordenador para jugar a los marcianitos.

En clase ha elegido la última fila par así poder hacer lo que quiera sin que se enteren los profesores o las profesoras. Cuando le anuncian un control, fotocopia los apuntes de los compañeros y así va “tirando”.

Se queja de que el estudio no le cunde: dedica mucho tiempo a los temas y no acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer esquemas o resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar simplemente leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria.

Andrés no quiere que en la segunda evaluación se repitan los cinco suspensos.

¿CÓMO ES TU FORMA DE ESTUDIAR?

Si quieres saber como es tu forma de estudiar, te puede ayudar el rellenar el siguiente cuestionario.

La forma de responder es muy fácil. Debes señalar con una cruz en la casilla que indique el grado en que se cumple en ti lo que dice cada cuestión que se plantea.

¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

Instrucciones: Haz una cruz en la casilla que indique el grado en que se cumple en ti lo que dice cada cuestión.

LUGAR	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
1.- Estudio en un lugar fijo.					
2.- Estudio en un lugar silencioso, alejado de los ruidos, TV, radio, ..					
3.- Ordeno previamente todo el material que voy a necesitar.					
4.- Evito estar tumbado en la cama o sofá.					
5.- Procuo que la iluminación sea adecuada.					
6.- Controlo la temperatura y ventilación para no pasar frío ni "cargar demasiado el ambiente".					
PLANIFICACIÓN	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
7.- Mi plan de trabajo incluye tiempo para estudio, reposo, ocio, ..					
8.- Planifico mi tiempo personalmente, sin imposiciones de mis padres o de mis profesores.					
9.- Mi horario de estudio es constante y fijo.					
10.- Estudio 5 o 6 horas a la semana y dejo un día de descanso.					
11.- Después de una hora de estudio hago un breve descanso (10 minutos) antes de continuar.					
12.- Estudio sin quitar horas al sueño (sin trasnochar ni madrugar en exceso).					
13.- Estudio a las horas en que sé que mi rendimiento es mejor.					
14.- Mi horario de estudio incluye todas las asignaturas.					
15.- Llevo al día asignaturas y ejercicios.					
EN CLASE	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
16.- Atiendo las explicaciones sin distraerme.					
17.- Tomo notas y apuntes de explicaciones y ejercicios.					
18.- Pregunto cuando no entiendo algo.					
19.- Anoto solo lo importante de las explicaciones y no intento copiar todo lo que dicen los profesores.					
20.- Utilizo abreviaturas para ganar tiempo al tomar apuntes.					
21.- Dejo margen amplio para completar luego los apuntes.					
22.- Confronto mis apuntes con los de mis compañeros.					
23.- Tengo los apuntes revisados y ordenados por materias.					
ESTUDIO	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
24.- Antes de estudiar un tema examino apartados, ilustraciones .. para hacerme una idea del contenido.					
25.- Hago una lectura rápida de todo el tema y luego leo detenidamente cada apartado.					

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

26.- Intento fijar mentalmente las ideas principales.					
27.- Subrayo las ideas claves y los datos de interés.					
28.- Procuero que lo subrayado tenga sentido al leerlo.					
29.- Hago un esquema resumen de cada lección.					
30.- En los esquemas incluyo el contenido de los apuntes de clase.					
31.- Redacto los resúmenes con mi propio lenguaje, sin copiar literalmente del libro.					
32.- Acudo al diccionario cuando tengo alguna duda.					
33.- Si no entiendo algo lo anoto para preguntar luego en clase.					
34.- Estudio de forma activa haciéndome preguntas sobre el tema.					
35.- Consulto otras fuentes de datos además del texto (libros, revistas, ...).					
36.- Estudio sin mover los labios ni pronunciar mentalmente.					
37.- Suelo dedicar a la lectura parte de mi tiempo de ocio.					
38.- El primer repaso lo hago inmediatamente después de aprender la lección.					
39.- Repaso sólo sobre apuntes, esquemas, resúmenes o textos subrayados.					
40.- Intento memorizar solo lo esencial.					
EXÁMENES	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
41.- Evito dejar el estudio para el último día.					
42.- El día anterior respeto las horas habituales de descanso.					
43.- Preparo con antelación lo necesario para el examen.					
44.- Confirmo lugar, fecha y hora del examen con suficiente antelación.					
45.- Me aseguro de entender bien las instrucciones antes de empezar a responder.					
46.- Distribuyo el tiempo del examen que voy a dedicar a cada cuestión antes de empezar a responder.					
47.- Realizo un esquema antes de contestar a cada pregunta.					
48.- Procuero buena presentación: orden y limpieza.					
49.- Repaso lo escrito antes de entregarlo.					
50.- Normalmente las calificaciones se corresponden con lo que esperaba después de hacer el examen.					

Número de respuestas

x 5	x 4	x 3	x 2	x 1

Suma total

--

Cuando hayas contestado, suma las cruces marcadas en cada columna y anótalas en la fila “número de respuestas”. Multiplica por el número que se indica y suma los valores resultantes en cada una de las columnas para llegar a obtener la suma total. Si unes con un trazo de color rojo (o de otro color) las cruces señaladas, te saldrá tu perfil de hábitos y técnicas de estudio.

Consultando esta tabla sabrás cómo es tu forma de estudiar:

De 200 a 500	Muy apropiada
De 150 a 199	Apropiada
De 101 a 149	Normal

De 51 a 100	Poco apropiada
Hasta 50	Inapropiada

PROPONTE UN PLAN

En un cuaderno, carpeta o archivador que tengas siempre a mano realiza un recuadro en grande como el que aparece abajo y escribe:

En la primera columna las cuestiones que has puntuado como “nunca” o “algunas veces” en el cuestionario, u otras que hayas descubierto que necesites mejorar (si son más de cinco, selecciona las que te parezcan más importantes).

En la segunda, el plan que te propones para mejorar cada cuestión.

Cuando pase un mes, piensa si has mejorado o no en los aspectos señalados y lo escribes en la última columna.

CUESTIONES A MEJORAR	POR ELLO, ME PROPONGO	SEGUIMIENTO