

Técnicas de Estudio

VELOCIDAD LECTORA:

Para aumentar la velocidad lectora tenemos que partir de los fundamentos de lo que es leer. Al leer nuestros ojos van moviéndose a base de saltos o fijaciones en las que se agrupan una o varias palabras. Por lo tanto, para aumentar la velocidad lo que tenemos que pretender es realizar el menor número de fijaciones posibles en cada línea para así en una sola fijación abarcar el mayor número de palabras posibles. Podemos ver mejor esto en un ejemplo:

"En las playas /
de todos los mundos /
se reúnen los niños/
El cielo infinito /
se encalma /
sobre sus cabezas; /
el agua /
impaciente, se alborota.
/ En las playas de todos los mundos /
los niños se reúnen, /
gritando y bailando" (Brunet 1988, pag.93)

(Los espacios entre barras son el grupo de palabras que se perciben de un solo golpe de vista, fijación, por un lector normal)

Intenta practicar todo lo que puedas con textos que te atraigan, aunque tengo que reconocer que la poesía puede ayudarte a mejorar la velocidad, ya que las frases y líneas son mas cortas.

EJEMPLOS DE TEXTOS PARA TRABAJAR LAS FIJACIONES EN LA LECTURA

"El 12 de octubre /
de 1992 /
un avión Fairchild F-227 de la Fuerza Aérea Uruguaya, /
alquilado por un equipo amateur de rugby, /
despegó de Montevideo, /
en Uruguay, /
en vuelo hacia Santiago de Chile. /
Noticias de mal tiempo en los Andes, obligaron /
al avión a aterrizar en la ciudad de Mendoza /
en territorio argentino." (Brunet 1988, pag.99)

"El asilo está /
a dos Kilómetros /
del pueblo.
Hice el camino /
a pie. /
Quise ver a mamá /
enseguida.
Pero el portero /
me dijo que /

era necesario ver antes /
al director. /
Como estaba ocupado, esperé un poco. /
Mientras tanto, /
el portero me estuvo hablando, /
y enseguida /
vi al director.
Me recibió /
en su despacho. /
Me miró. /
Después me estrechó la mano /
y la retuvo tanto tiempo que yo no sabía /
como retirarla." (Brunet 1988, pag.98)

También podemos aumentar la velocidad lectora de la siguiente manera:

Elige tres páginas seguidas de un libro que te motiven y que estén más o menos igual cubiertas de texto.

La primera hoja la tienes que leer a la velocidad que normalmente lo hagas, pero procurando entender lo que lees.

La segunda hoja, a continuación, la lees a la mayor velocidad posible, sin preocuparte en entender lo que lees o en si te saltas palabras y sin volver atrás.

Por último, la tercera hoja la lees a la mayor velocidad que puedas, pero esta vez asegurándote que entiendes lo que lees y siguiendo las pautas de las que hablábamos antes de las fijaciones y de procurar no volver atrás (uno de los mayores problemas de los lectores lentos).

Al terminar de leer la tercera hoja apuntas el tiempo que te llevó esta última. Este ejercicio lo debes realizar cinco días a la semana durante 3 semanas y luego descansar uno. Si la velocidad ves que no aumenta repite este tipo de ejercicio o prueba la siguiente técnica.

Coloca una postal bajo la línea que lees, tratando de ir aumentando progresivamente la rapidez de la lectura y leyendo cada línea con sólo tres o cuatro fijaciones, según sea su longitud.

COMPRESIÓN LECTORA:

Podemos pasar a hablar ahora de un método, más que de una técnica, de mejora de la comprensión lectora. El método EPL2R responde a un estilo más minucioso y detallado de la lectura que la podéis usar como método de estudio. Cada letra del grupo EPL2R responde a la inicial de cinco pasos que se proponen en la lectura de cualquier texto:

1. Exploración: consiste en saber que va en el texto, antes de ponernos a trabajar en él. Haz una primera lectura rápida para coger una pequeña idea de que va.
2. Preguntas: en esta fase nos planteamos una serie de preguntas, fundamentales a cerca del texto que creemos que tenemos que saber responder después de la lectura. Podemos transformar en preguntas los encabezamientos y títulos.

3. Lectura: esta es la fase propia de la lectura, que debe ser con el ritmo propio de cada uno, haciendo una lectura general y buscando el significado de lo que se lee. Si es necesario, busca en el diccionario las palabras que desconoces. En una sesión de estudio aquí introduciríamos el subrayado, las notas al margen, etc.
4. Respuestas: una vez terminada la lectura analítica anterior, pasa a contestar las preguntas que te planteabas anteriormente, y si es necesario realizar alguna pregunta más específica, concreta o puntual sobre el texto y su contenido.
5. Revisión: consiste en una lectura rápida para revisar el texto, o tema, leído. Se ven los puntos que no quedaron claros y se completan las respuestas. Aquí, en una sesión de estudio, introduciríamos los esquemas y resúmenes.

DONDE ESTUDIAR, CÓMO ESTUDIAR y CUANDO ESTUDIAR:

1. En una habitación que dispongas para ello, si puede ser de tu uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).
2. Ten una mesa de trabajo amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.
3. La luz que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha).
4. Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.
5. Debes cuidar mucho la postura. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.
6. Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar, no titubees e intenta mentalizarte de que ese es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadados y sin ganas.
7. Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una reflexión sobre todo lo que vas a necesitar y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc).
8. También es muy importante que sepas que es lo que vas a hacer cada día y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un horario de estudio diario pero que tiene que ser realista, teniendo en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no sólo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de

ocio y descanso. Recuerda que cada hora debes descansar 10 minutos.

9. A la hora de hacer tu horario piensa cual es el mejor momento para estudiar, según tus condiciones, y siempre empieza por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles.
10. Las horas de ocio también son importantes, no te olvides de ellas.
11. Debes dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.

EL SUBRAYADO, LOS ESQUEMAS Y RESÚMENES:

El objetivo del subrayado es destacar las ideas esenciales de un texto. Posteriormente, al leer únicamente lo subrayado se puede recordar el contenido de dicho texto.

No hace falta decir que existen teorías psicológicas de la percepción humana que fundamentan esta técnica, ya que está demostrado que la memoria se fija y recuerda más y mejor aquellas cosas que se resaltan.

Por esto, es necesario que no sólo se conozca esta técnica, sino que también la se domine y se use. Su fundamento consiste en resaltar de otro color (se recomiendan colores vivos como el rojo o verde o los colores fluorescentes, aunque cansan más) aquellas series de palabras que tienen sentido y contenido propio semántico que con una lectura posterior de lo subrayado esto tenga sentido y se entienda el texto y se vean reflejados sus datos más relevantes. Por ello no es necesario subrayar artículos, conjunciones (solo en caso de engarces) preposiciones y si es conveniente subrayar sustantivos, verbos, adjetivos, fechas, nombres propios, etc.

Es evidente que es una técnica algo difícil de llegar a dominar y requiere mucha práctica.

Para subrayar no se recomiendan más de dos colores y también se puede sustituir la "raya" por recuadros o corchetes para señalar párrafos enteros o frases que consideremos de capital importancia. Subraya si es necesario en tus libros (están para tu servicio y no para adornar) y en los apuntes o fotocopias. Es recomendable que el subrayado se realice a lo largo de la segunda lectura del texto o tema que tenemos que estudiar. Pero también se pueden ir señalando algunos datos o ideas principales en la primera lectura rápida.

También se tiene que ir acostumbrando a escribir notas a los márgenes, en aquellos momentos en que no te queden claras algunas ideas o para completar con otros datos. Estas notas luego son muy beneficiosas ya que facilitan la comprensión y amplían conocimientos.

Como ya señalamos anteriormente, en la segunda lectura, reposada, comprensiva y analítica, es cuando debemos hacer estas operaciones y también es el momento de pararnos a comprender las gráficas, tablas, mapas o recuadros. En muchas ocasiones aportan gran cantidad de información de una manera reducida y clara que nos ayudan a comprender mejor lo que estamos leyendo y de una forma más directa. Pensemos que estamos estudiando un tema de economía acerca de las distintas producciones de un país. Si en esa página tenemos una gráfica de barras o por sectores con las cantidades y elementos que produce sabremos inmediatamente en que despunta y en cual otra es deficitaria.

A continuación se presentan distintos tipos de actividades con respecto al subrayado y análisis de tablas y gráficos.

Los componentes de la sangre

1. La sangre humana es un líquido denso de color rojo. Está formada por el plasma sanguíneo, los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.
2. El plasma sanguíneo es un líquido constituido por un 90 por 100 de agua y un 10 por 100 de otras sustancias, como azúcares, proteínas, grasas, sales minerales, etc.
3. Los glóbulos rojos o eritrocitos son células de color rojo que son capaces de captar gran cantidad de oxígeno. En cada milímetro cúbico de sangre existen entre cuatro y cinco millones de eritrocitos. Esta enorme abundancia hace que la sangre tenga un color rojo intenso.
4. Los glóbulos blancos o leucocitos son células sanguíneas mucho menos abundantes que los eritrocitos. Hay un leucocito por cada 600 eritrocitos. Los glóbulos blancos tienen una función defensiva frente a las infecciones.
5. Las plaquetas son fragmentos de células sin núcleo. Hay unas 250.000 plaquetas por milímetro cúbico de sangre, y su función es la coagulación de la sangre.

LOS ROMANCES

Uno de los géneros más abundantes de nuestra literatura son los romances. Los hay de todas las épocas. Desde el punto de vista cronológico, los romances se dividen en:

1. Romances viejos.- Son casi todos anónimos. Hoy está generalmente admitido que proceden de los Cantares de Gesta; los episodios más interesantes de los largos cantares de gesta fueron siendo cantados independientemente del resto del Cantar por los juglares. El verso épico monorritmo se rompe y da origen a los versos octosílabos con rima en asonante los pares.
2. Los romances viejos aparecen a partir del siglo XIV. Los temas de estos romances son generalmente históricos, en torno a prestigiosas figuras de la historia nacional (el Cid, el rey Rodrigo, los Infantes de Lara, Fernán González, etc. Se agrupan formando ciclos de romances. Otros romances tratan de episodios de la Reconquista: son los romances fronterizos. Hay romances inspirados por las hazañas de los caballeros franceses de la corte de Carlos Magno (Roldán, Carlomagno, etc.): son los romances carolingios.
3. Existen también romances novelescos y líricos, cuyo tema no está tomado de la historia o la épica tradicional.(Brunet 1988, pag.178)

DIGESTIÓN INTESTINAL

En el duodeno, el quimo recibe tres jugos que completarán la transformación en sustancias asimilables; dichos jugos son el pancreático, el intestinal y la bilis. Cada jugo se encarga de realizar alguna de las muchas transformaciones

necesarias; así, la bilis - de la que diariamente segregamos alrededor de mil centímetros cúbicos - actúa principalmente sobre las grasas.

Poco a poco, el primitivo bolo alimenticio se ha transformado en una papilla, que en el intestino recibe el nombre de quilo; las vellosidades intestinales se encargan de absorber del quilo las sustancias que se han convertido en asimilables.

Las sustancias no absorbidas pasan al intestino grueso, donde permanecen entre 10 y 20 horas; durante este tiempo actúa la denominada flora microbiana; las bacteria que forman dicha flora finalizan la labor transformadora. Finalizada ésta, solo queda por realizar la defecación - expulsión de los excrementos por el ano. (Brunet 1988, pag.182)

Como se ha visto en los subrayados anteriores, simplemente se presentaron ejemplos tipo, que seguramente se pueden completar más y mejor pero pueden ser válidos para iniciar el trabajo del subrayado. Tal vez el primer texto sea el que más incompleto está, pero es válido para que lo completes y pongas, a su vez, notas al margen. También es necesario que al tema del subrayado se le dé, inicialmente, cierta libertad, comprendiendo los distintos tipos de subrayados que se puede hacer según tu propio método de estudio y la manera de memorizar. No te guíes solo por éste modelo, crea el tuyo propio.

El resumen: es una de las actividades más importantes y claves dentro del estudio. Se puedes realizar después de tener hecho el subrayado y posteriormente a haber estudiado el tema, lección o texto. Se tienes que intentar hacerlo sin volver a mirar lo leído, y si se hace, lo menos posible. Este resumen debe ser breve pero completo con las ideas fundamentales y utilizando tu propio vocabulario y modo de estructuración de las oraciones. Redactado en forma personal. Se tienes que utilizar partículas de enlace entre los distintos párrafos que produzcan la razón lógica entre los mismos. Es evidente que un buen resumen depende mucho de la comprensión del texto y de las veces que lo hayas leído (son recomendables tres; una rápida, otra lenta con subrayado y otra más lenta con memorización y análisis).

El resumen se utiliza para sintetizar el contenido de un texto que luego hay que comentar o estudiar. Facilita el mejor estudio de la lección y su comprensión y a su vez facilita la concentración mientras estudias. Con un buen conjunto de resúmenes de las distintas lecciones, se puede realizar un repaso final muy positivo de lo que se ha estudiado.

Para dominar esta técnica se deberá hacer ejercicios del tipo siguiente:

- Análisis y comentario escrito de textos.
- Resúmenes de los mismos.
- Lecturas detenidas.
- Resúmenes de textos a partir de lo subrayado.

Es conveniente que posteriormente al resumen lo leas varias veces y lo completes, si es necesario, con el texto delante. En principio, todo tipo de textos son válidos para practicar esta técnica.

Los esquemas y los cuadros sinópticos.

El esquema es una técnica que realmente tenemos muy olvidada pero que da mucho juego. No es una técnica sencilla ya que depende directamente de como se haya realizado el subrayado y la lectura.

Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, destacadas con claridad. Presenta de forma sencilla y lógica la estructura del texto. Debe tener una presentación limpia y clara. En el esquema se destacan los puntos principales del texto y los sub-apartados que se consideren de interés. Se utilizan signos para destacar ideas, subrayado, las mayúsculas y minúsculas, colores y distintos tipos de letras.

Para trabajar el esquema parte de la lectura analítica de un texto y de su posterior subrayado. Separa cada contenido por puntos, rayas y subrayados. Observa, si lo que has escrito expresa la idea completa del texto sin dejarte datos fundamentales. Se pueden utilizar las mayúsculas para señalar los apartados fundamentales y las minúsculas para los elementos de importancia que hay en ellos.

El esquema se escribe todo seguido y debe intentarse que ocupe el menos espacio posible. No existen nexos de unión de ideas sino, en ocasiones, flechas. No se deben escribir palabras sin contenido propio del texto que analizamos.

El esquema es como un resumen pero más esquematizado, sencillo y claro. Con un solo golpe de vista, podemos percatarnos de la información que contiene el texto estudiado.

Por lo tanto, a partir de un texto determinado se pueden realizar las siguientes actividades:

Localizar las ideas centrales del texto.

Subrayar las palabras o frases que destaquen esas ideas. Subrayar sobre todo las palabras clave.

Anotar al margen la idea central del texto y de los distintos párrafos.

A partir de estas actividades hacer el esquema del texto, ampliándolo con posteriores lecturas si es necesario.

Por otra parte el cuadro sinóptico es una variante del esquema que sobre todo se utilizará cuando existan datos muy concretos como fechas, nombres, cantidades y cuando un texto habla de los mismos elementos pero en distintas contextualizaciones. Su técnica es igual a la del esquema pero para su contexto, se confecciona en un cuadro con las entradas que sean necesarias.

EJEMPLO DE ESQUEMA

Esquema del texto Los Romances.

Cronológicamente se dividen en:

1. Romances viejos:

Autor anónimo.

Origen = Cantares de Gesta:

Verso se divide en dos octosílabos.

Rima asonante los pares.

Siglo XIV a XVI.

2. Temas:

Históricos: Cid, Infantes de Lara, D.Rodrigo.

Fronterizos: reconquista;

Carolingios: Carlomagno, Roldán.

Novelescos;

Líricos.

CÓMO PREPARA Y REALIZAR UN EXAMÉN:

Para preparar un examen correctamente, es necesario conocer, previamente y con claridad, los contenidos que tienes que estudiar.

Esta tarea de estudio se puede facilitar aclarándote lo que realmente tiene importancia y lo que no, el propio profesor. Es importante saber que tipo de examen se va a presentar: test, práctico, teórico, de propia producción de las respuestas, concreto y de respuestas cortas, etc.

A partir de ahí ya se puede ir haciendo una idea de como se va a tener que estudiar: con gran memorización, con conexión de ideas, con todos los datos hasta los de menos importancia, etc.

A partir de ahí es simplemente la puesta en práctica de todas las técnicas vistas hasta ahora:

Una primera lectura rápida de lo que hay que estudiar.

Segunda lectura lenta, analítica, con subrayado y notas a los márgenes.

Confección de un resumen.

Confección de un esquema o cuadro sinóptico.

Repaso con lectura general por encima, lectura de lo subrayado, lectura del resumen y repaso final a las ideas del esquema.

Si realmente se alcanza este orden en todas sus fases, los resultados serán realmente buenos y las notas, sin duda alguna, mejorarán.

Cómo hacer un examen.

Ten claro el tiempo que tienes para el examen, tenlo presente siempre.

Haz una primera lectura general de todas las preguntas.

Lee detenidamente cada pregunta y ten claro lo que se te está preguntando.

Comienza contestando aquellas que sabes sin extenderte demasiado, con la información que claramente se te ha demandado. Después si té queda tiempo complétalas.

Después pasa a las preguntas que crees que no sabes, no domines o desconozcas.

Repasa las respuestas que has dado antes de entregar.

LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN:

La atención y la concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase. Para muchos de nosotros esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el estudio es algo básico. Pero existen muchos elementos que influyen en la atención:

La motivación y el interés con que estudiamos.

Las preocupaciones: problemas familiares, problemas con los compañeros, problemas con los amigos, preocupaciones sexuales o amorosas, problemas de dinero, etc.

Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender.

El lugar en que se estudia y las condiciones del mismo.

La fatiga: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

Pero podemos hacer algo para que estos factores nos influyan lo menos posible. Intenta motivarte. Piensa que lo que haces es para ti, sino ten por seguro que fracasarás. ¿Por qué estudio? ¿Qué deseo llegar a ser? ¿Qué

puede aportarme el estudio a mi formación como persona? Respóndete a estas preguntas y a partir de ahí actúa. Piensa en tí, en tu futuro, en tus ideas, en tus ilusiones, no te dejes llevar por las situaciones adversas que te rodean, ni por los comentarios, ni por la idea del paro; lucha, esfuérate, sigue adelante.

También se debe intentar resolver los problemas o las preocupaciones. Afronta los problemas. Búscalos una salida. Siempre hay una solución. Busca consejo, busca ayuda en profesores, amigos, psicólogos. No te dejes derrumbar.

También se debe cuidar el ambiente donde estudias.

Cuida tú estado físico y descanso. No seas un dormilón. Respeta tus horas de sueño. Haz algo de deporte.

La atención, por lo tanto, no es solo algo relacionado con la fuerza de voluntad. También debemos tener en cuenta todo lo expuesto anteriormente. Para eliminar el aburrimiento estudia de una forma activa y dinámica: con bolígrafo y papel. Toma notas, subraya, haz esquemas, busca en el diccionario las palabras que no entiendas. Cuando estés en clase toma apuntes, mira al profesor, pregunta cuando no entiendas algo. Seguir las explicaciones de la clase es uno de los momentos a los que más rendimiento sacamos partido. Se positivo tanto con el profesor como con la materia. No te hundas por las adversidades que vayas encontrando. Todo esto te garantizará el aprendizaje posterior de ese contenido.

Como idea final solo recuerda que en la clase debes tomar apuntes.

(Juan José Brunet Gutiérrez, Madrid 1.988). Anotaciones y comentarios de Victorino Palacios Martínez.

LA TOMA DE APUNTES, TRUCOS Y CONSEJOS:

Antes de comenzar:

Mira los apuntes que hasta el momento se han llevado y califícalos siguiendo los siguientes criterios:(de 1-deficiente a 6-muy buena)

1. Contienen las ideas principales de la explicación:
2. Se ve el orden lógico de las ideas:
3. Limpieza:
4. Claridad en la letra, subrayados, etc.:
5. Orden:
6. Brevedad:

Si la media es tres o inferior a tres, se recomienda que leas lo siguiente.

¿Cómo tomar apuntes?

La toma de apuntes es más difícil de lo que parece. Por eso requiere un entrenamiento concreto y práctica. La concentración es algo fundamental.