

Métodos de Estudio



División de
Administración Educativa

Grupo de Trabajo Social



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

INTRODUCCION

Estudiar consiste no solo en obtener resultados satisfactorios académicamente, sino en adquirir una verdadera formación intelectual y humana.

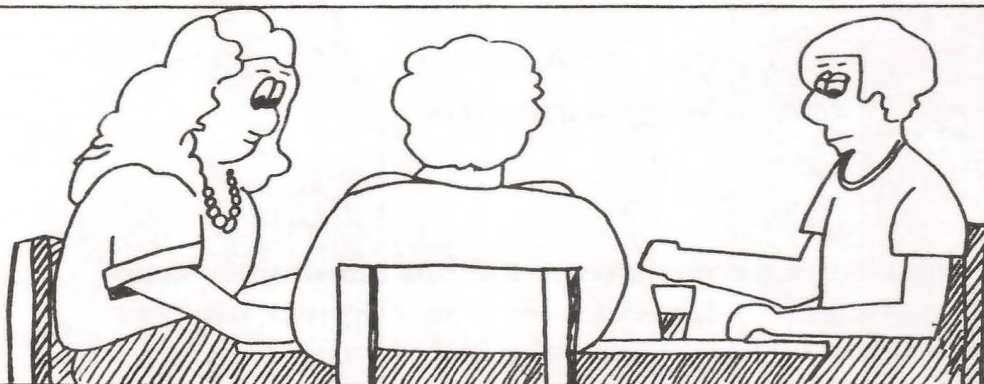
Para alcanzar dicho objetivo debemos proporcionarnos ciertas técnicas o medios efectivos; por esto presentamos a continuación algunos puntos claves para ello, los cuales sirven de guía al mismo tiempo que despiertan en ustedes ideas más prácticas, nacidas de la experiencia individual.

I. FACTORES QUE AFECTAN EL ESTUDIO

A. El Estado Físico :

Este factor es primordial para el desarrollo adecuado en el estudio. Un buen estado físico se alcanza con :

- a. Una alimentación balanceada
- b. Evitando exceso de licor, cigarrillos, tinto, etc.
- c. Durmiendo de 6 a 8 horas diarias
- d. Haciendo ejercicios físicos moderados
- e. Tomando los alimentos a las mismas horas
- f. No estudiando inmediatamente después de comer ni cuando se está cansado
- g. Procurando una iluminación adecuada
- h. Reservando el tiempo necesario para descansar



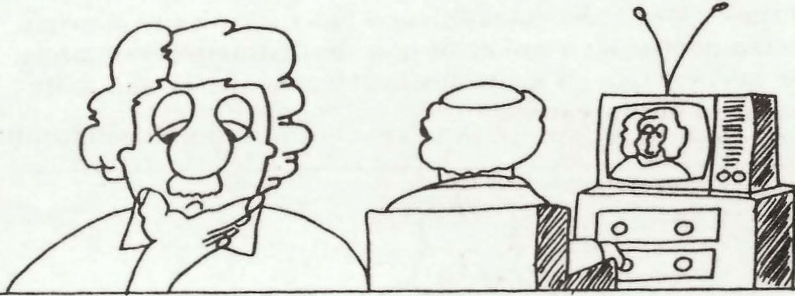
B. La Motivación :

La motivación para el estudio se logra teniendo objetivos claros e intereses concretos.

Para conservar la motivación es necesario :

- a. Mantener un interés constante pensando siempre en

- el objetivo final
- b. Tener siempre objetivos posibles de realizar
 - c. Relacionar lo que se está aprendiendo con lo ya aprendido
 - d. Llenar los vacíos que se presentan en el aprendizaje
 - e. Trabajando en grupo



C. Concentración :

Es la capacidad que tiene el estudiante para fijar la atención y mantenerla en el objeto de su estudio.

Las causas más frecuentes de desvío de la concentración o sea la distracción son :

1. Internas o Psicológicas :

- a. Tensiones emocionales
- b. Asuntos sentimentales
- c. Problemas familiares
- d. Dificultades económicas
- e. Cansancio

2. Físicas o del Medio Ambiente :

- a. Conversaciones, radio, T.V., ruidos, etc
- b. Gente u objetos que distraen
- c. Sitio inadecuado de estudio, el cual se utiliza para varias cosas

- d. Falta de comodidades, ventilación, temperatura e iluminación inadecuada

Para evitar las interferencias anteriores debemos en primer lugar, ver cuál es el problema que nos afecta y buscarle una solución adecuada, luego proporcionarnos un lugar tranquilo donde las distracciones se reduzcan al mínimo.

Si esto no es posible debemos procurar fijar más nuestra atención en el estudio y no en los motivos que nos distraen, así evitamos gastar más energía en sentirnos fastidiados que la que gastaríamos en el mismo estudio.



D. Memoria y Comprensión :

La memoria es valiosa dentro del aprendizaje, pero no debe frenar la comprensión, ésta está en función del rendimiento. Para que este rendimiento se de, debe tenerse en cuenta los siguientes factores :

- a. Mantener objetivos concretos
- b. Aprender activamente, bien sea hablando, escribiendo, reflexionando, etc.
- c. Repetir de manera comprensiva
- d. Seleccionar lo importante
- e. Procurar leer y resumir o explicar o discutir
- f. Trabajar en grupo para hacer aclaraciones

- g. Cuidar el estado físico o mental, no usar "doping"

Nota : Aprender de memoria en lugar de comprender disminuye la eficiencia intelectual.

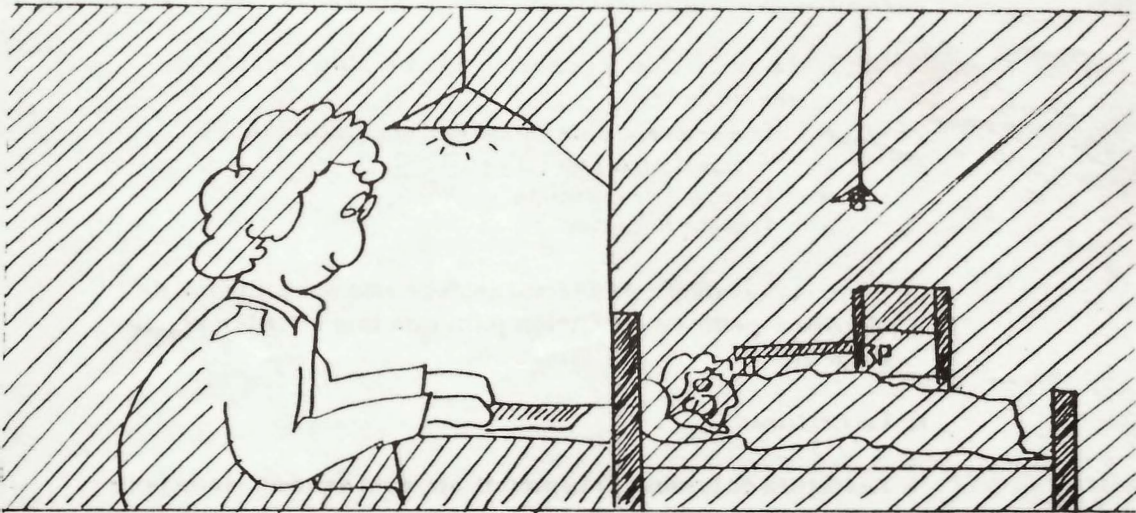
II. PLANEAMIENTO DEL ESTUDIO

La falta de planeación es uno de los errores más notorios en los estudiantes. Esto lleva a que se desperdicie mucho tiempo y energía, efectuando el rendimiento.

El planeamiento se ve afectado por problemas en la administración del tiempo de estudio repercutiendo en :

- a. La dificultad para ponerse a estudiar
- b. El desperdicio de tiempo al comenzar
- c. No se estudia lo que se debería ni cómo se debería
- d. Se pierde tiempo libre y por tanto se ve recargo en ciertas épocas

Debemos tener en cuenta ciertos principios de distribución del tiempo que nos ayudarían a una planeación efectiva del estudio:



Se requieren .

- a. Diferentes formas de aproximación al estudio
- b. Alternar períodos de estudio con períodos de descanso
- c. Combinar períodos largos y cortos de estudio
- d. Estudiar diariamente una materia aunque sea en períodos cortos, es más efectivo que estudiar ocasionalmente durante períodos largos
- e. Estudiar primero lo más difícil
- f. Utilizar fines de semana o ciertos días para trabajos especiales
- g. Establecer un balance apropiado entre sueño, comida, trabajo y diversión.

Con base en lo anterior, debe establecerse un horario de actividades diarias, así planearemos de manera más cuidadosa nuestro tiempo teniendo resultados más efectivos.

III. TECNICAS DE ESTUDIO

A. Utilización de Bibliotecas :

Las Bibliotecas son recursos básicos para todo el que estudia, por tanto debemos saber :

- a. La ubicación y servicios que prestan las diferentes bibliotecas
- b. Los reglamentos (horarios, organización, etc)
- c. Areas de trabajo
- d. Libros de referencia
- e. Uso de ficheros

Si no conocemos estas técnicas debemos asesorarnos de alguien y pedir colaboración para que nos orienten efectivamente.

B. La Lectura :

La lectura es la clave del aprendizaje, esta se ve afectada por

hábitos inadecuados que impiden su aprovechamiento máximo, como son :

- La falta de rapidez
- La dificultad de comprensión

1. Hábito inadecuado que impiden la rapidez

- a. Pronunciar las palabras en la medida en que lee
- b. El repetir mentalmente cada una de las palabras que lee
- c. Las pausas excesivas entre palabras y no entre ideas
- d. Volver a leer palabras o ideas ya leídas

2. Hábitos inadecuados que dificultan la comprensión

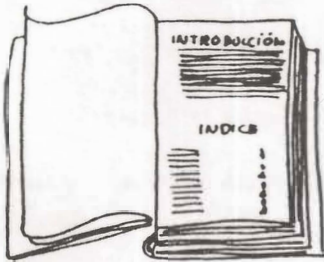
- a. Falta de concentración : Puede ser debida a factores externos o internos, tales como ambiente inadecuado, carencia de objetivos, fallas de la programación del tiempo, falta de interés o de motivación.

C. Estructura de materiales de lectura :

Otros de los factores que ayudan al efectivo rendimiento en el estudio es el conocimiento del material en que estudiamos.

El Libro : Es una estructura compuesta por capítulos, éstos a su vez están compuestos de oraciones con sentido completo. Además, como parte específica del libro tenemos :

- La carátula
- La portada
- Introducción
- Índice
- Cuerpo y desarrollo de temas en los capítulos
- Conclusión o resumen



- Vocabulario
- Bibliografía

Para saber si un capítulo vale la pena leerlo, debe hacerse una lectura selectiva, esta consiste en leer :

1. El título
2. Primer párrafo
3. Primera oración de cada párrafo
4. Subtítulos
5. Último párrafo

Con este sistema puede ser captado el sentido global del capítulo.

D. Toma de Notas :

Las notas son un elemento muy valioso para el estudio fuera del aula ; tomar nota no es escribir todo lo que el profesor dice o lo que hay en un libro sino mencionar solamente lo esencial o importante del tema.

Las notas deben ser tomadas de los puntos claves y de los datos informativos que complementen el tema como fechas, cifras, comparaciones, etc.

Hay que atender las explicaciones pero solo se debe tomar nota de los puntos claves.

1. Requerimiento básico para tomar buenas notas :

- a. Atender a clase
 - b. Anotar puntos claves sin explicaciones
-



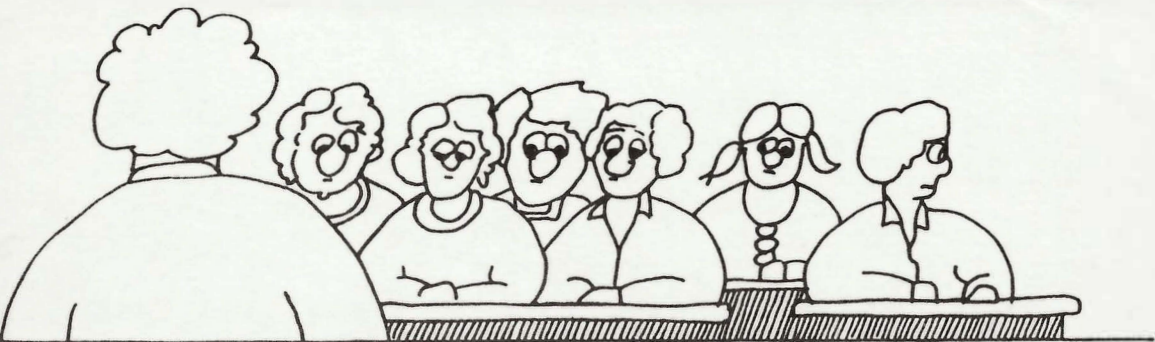
- c. Utilizar abreviaturas de palabras usuales o familiares
- d. Redactar en forma telegráfica
- e. Inventar símbolos o utilizar los ya existentes, como por ejemplo : X = por, + = más, \$ = pesos, No = número.
- f. Separar con punto aparte cada pensamiento completo
- g. Dejar espacios en blanco cuando se escapa una idea, más bien después se llenarán con el profesor o un compañero
- h. Subrayar conceptos importantes
- i. Dedicar una hoja aparte para reproducir lo que el instructor anota en el tablero para poder tener los mismos esquemas que el profesor ha utilizado.

IV. METODOS DE ESTUDIO

Para lograr la formación del hábito de estudio existe dos métodos :

- A. El método M-PLARR**
- B. El método de subrayar**

- A. El método M-PLARR es una técnica activa de estudio para dar el primer paso en el aprendizaje : "La asimilación de conocimientos" consiste en :
 - 1. Mirada o vistazo general de lo que se va a estudiar, para sacar una idea global del tema tratado. Este examen se puede realizar utilizando los siguientes procesos :
 - Observación del tema y subtema del libro
 - Identificación de los títulos que se presentan al principio de cada estudio
 - Buscar frases claves en el primero o en el último de los párrafos que proporcionan en una idea general sobre el tema
 - Leer el sumario que aparece al final de cada capítulo.
 - 2. Preguntar sobre el tema que se va a estudiar. El tener inquietudes acerca de lo que estamos leyendo nos lleva a clarificar que es lo que buscamos y nos motiva más. Además desarrollamos el hábito de leer con espíritu crítico, Preguntándose cuáles son las pruebas que tiene el autor para sustentar sus afirmaciones.
 - 3. La lectura atenta y cuidadosa de la parte que se trata de aprender; no se debe leer de una vez todo el capítulo, ya que las ideas se amontonan, se confunden y no se asimilan realmente.
 - 4. Autoexamen por medio de preguntas, es lo más característico de este método. Consiste en preguntarse a



uno mismo acerca de la parte que ha leído, tal como lo haría el profesor.

5. Responder a las preguntas sobre lo que se ha leído. Es preciso recitarlo y pensar con el fin de observar que lagunas han quedado.
6. Revisar el texto para ver si las respuestas corresponden a lo leído.
Es la etapa de la comprobación acerca de que se ha aprendido, qué falta por aprender y qué se ha olvidado.

En cuanto al repaso de notas de clase, se debe hacer inmediatamente y realizar otros dos antes de exámenes.

B. El método de subrayar. Es un gran auxiliar del aprendizaje, especialmente cuando lo que se lee o estudia no tiene temas con títulos. Nos ayuda a ahorrar tiempo al máximo en la labor de aprender inicialmente como en la de reafirmar los conocimientos o repasar para los exámenes.

El método de **Subrayar** dependerá de su habilidad en seccionar y **organizar las ideas esenciales**.

El ideal es **resumir, subrayar únicamente lo necesario**, para captar los puntos principales de una manera comprensiva y de tal modo que leyendo lo subrayado, las frases tengan sentido completo.

El subrayado se debe hacer únicamente después de que ha leído, por lo menos una vez, todo el trozo que se ha de estudiar.

IMPRESION:
Grupo de PUBLICACIONES