

METODOLOGIA DEL APRENDIZAJE COMO ESTUDIAR CON EFICIENCIA

PREPARATORIA ABIERTA.
Primer semestre

(Transcripción: Benigno Arturo Cruz Lugo)

INTRODUCCION

1. Este curso está diseñado básicamente para el estudiante independiente, para aquellos que siguen o intentan seguir un curso por correspondencia, para quienes desean hacer un breve curso privado en casa, para quienes puedan estar siguiendo un curso por radio o television. El curso puede tambien ser util para estudiantes universitarios –cursos similares han tenido mucho éxito en universidades americanas. Esta primera subseccion, sin embargo está dirigida al estudiante independiente, que estudia en casa, no asiste a clase ni tiene maestros.

Usted, como estudiante independiente, tiene todos los problemas de un estudiante ordinario, y algunos más. Muy probablemente hace ya tiempo que usted dejó los estudios. Quizás no tuvo mucho éxito en la escuela y sea esta su razón para estudiar ahora en forma independiente. Usted puede APRENDER a estudiar, independientemente de cómo el haya ido en la escuela. Aprender eficientemente no es una cualidad con la que puede haber nacido. Es una habilidad que usted puede aprender a desarrollar. Este curso le explicará precisamente el modo de desarrollar esa habilidad. Mediante el estudio sistemático de este curso y la realización de todos los cuestionarios de autoevaluación y las hojas de trabajo, aprenderá a estudiar con eficiencia.

Es claro que al terminarr esete curso no habrá alcanzado el maximum de su capacidad de aprendizaje, pero ciertamente tendrá una clara visión de los elementos necesarios para un aprendizaje eficiente. Sabrá qué técnicas usar y qué técnicas desechar. Si sigue las instrucciones del curso, aumentará gradualmente la confianza en su capacidad de aprendizaje. Debe dar por seguro que habrá mas obligaciones para usted que para un estudiante de tiempo completo de cualquier universidad. Probablemente tiene usted un trabajo que atender, una familia u otras responsabilidades. Es por ello que las personas como usted, más que ninguna otra, necesita aprender a estudiar con eficiencia.

Este curso le ayudará a hacer un buen uso del tiempo de que dispone: estudiará y aprenderá al mismo tiempo.

(ilustracion 1) Imagen de una niña castigada en el rincon de un aula. Pie de ilustracion: “quizá no tuvo mucho éxito en la escuela”..

2. PLAN DEL CURSO.

Este es un curso, no un libro de texto. Por ello, usted encontrará en él frecuentemente sugerencias de las tareas que tiene que realizar. Es importante que las realice en alguna etapa del curso, aunque no sea tras la primera lectura. Un modo de trabajar a través del curso es la siguiente: por espacio de hora y media o dos horas, lea el curso y pase de largo todas las sugerencias de tareas, así como las partes que no comprenda a la primera lectura. Luego, déjelo reposar cuando menos un día. Regrese posteriormente y trabaje despacio en la lección 1, siguiendo las instrucciones del curso.

No hay un tiempo prefijado para terminarlo. Si este es actualmente su única obligación de estudio, usted puede proponerse terminarlo en un lpasso de 6 u 12 semanas. Para esto, necesitará de 4 a 6 horas semanarias.

3. SIMULTANEIDAD COL CURSO CON OTROS ESTUDIOS

COMO ESTUDIAR CON EFICIENCIA está diseñado para ayudarle a desarrollar buenos hábitos de estudio. Usted logrará esto con mayor facilidad si toma al mismo tiempo otro curso. Sería ideal que leyese la lección 1 antes de iniciar su otro curso. Haga la prueba y trabaje simultáneamente en los dos cursos, estudiando una lección de este curso entre cada lección del otro.

4. LAS HOJAS DE TRABAJO Y SU TUTOR

A más del trabajo a que debe obligarse usted mismo en este curso, hay 3 hojas de tareas que tiene que remitir a su tutor para los comentarios y orientaciones de este. La mayoría de quienes estudian por correspondencia dudan entre remitir o no su primera hoja de trabajo, porque piensan que su tutor espera una contestación perfecta. Pero lo que su tutor desea en realidad es ayudarlo, y esto no se logra si usted no le envía su trabajo. Si se le dificulta completar su primera hoja de trabajo, remita a su tutor la parte resuelta para que él le ayude a terminar lo que falta. Su tutor es un maestro especialista a larga distancia. Consúltelo cuantas veces sea necesario.

5. QUEJAS Y DIFICULTADES

Hemos procurado adaptar este curso a las necesidades de los estudiantes que retona el estudio. Pero con su ayuda podemos mejorarlo. AL final de este libro hay hojas en blanco para sus comentarios. Si desea externar su opinión acerca del curso, por favor, hágalo.

LECCION 1		
Condiciones para un estudio efectivo		1
(a)	Planes y horarios	
(b)	El plan panorámico	
(c)	El horario semanal	
(d)	¿Cuánto tiempo para estudiar?	
(e)	El descanso	
(f)	Donde estudiar	
	Auto examen	
LECCION 2		
Aprendizaje eficiente		11
(a)	Atención e interés	
(b)	Memoria	
(c)	Diferencia entre estudiantes	
(d)	Motivación, metas y conciencia del propio progreso	
(e)	Comprensión	
(f)	Aprendizaje de memoria u comprensión rutinarios	
(g)	Organización del material	
(h)	Relaciones de la materia con el mundo exterior	
(i)	Uso de la discusión para promover el aprendizaje	
(j)	Desarrollo de los hábitos de aprendizaje.	
	Hoja de trabajo A	
LECCION 3		30
Lectura		
(a)	Tipos de lectura	
(b)	Habilidad para leer mejor	
(c)	Ampliación de su vocabulario	
(d)	2IL2R	
(e)	Sobre la elección de libros	
LECCION 4		45
Otras técnicas de aprendizaje		
(a)	Elaboración de notas	
(b)	Archivo	
(c)	Redacción de un ensayo	
	Auto_examen	
	Hoja de trabajo B	
LECCION 5		65
Pensar con claridad		
(a)	¿Porqué pensar con claridad	
(b)	Principios básicos del pensamiento claro	
(c)	Razonamiento inductivo y deductivo	
(d)	Algunos errores comunes en el pensar	
(e)	Modos para pensar mejor	
(f)	Resolución de problemas	
	Hoja de trabajo C	

LECCION 6		81
Repaso y exámenes		
(a)	Repaso	
(b)	Preparación para exámenes	

LECTURAS COMPLEMENTARIAS		87
MENSAJE		88

LEECION 1

CONDICIONES PARA UN ESTUDIO EFECTIVO

Planes y horarios

El plan panoramico

El horario semanal

¿Cuanto tiempo para estudiar?

El descanso

Dónde estudiar

Auto_examen

Respuestas

OBJETIVOS:

1. Al terminar esta lección, usted deberá haber escrito:
 - (a) Un horario semanal en que se incluyan todas sus actividades.
 - (b) Un plan de estudio para un día típico
2. Deberá ser capaz de describir las mejores condiciones para un estudio efectivo.

(a) PLANES Y HORARIOS

Los alumnos con éxito tienen invariablemente bien diseñados sus planes y horarios de estudio (si no por escrito, casi seguramente en su mente). Un plan es un proyecto general de proceso de estudio, y suele cubrir un periodo escolar o un año. Un horario es una división más detallada del tiempo de cada día y comprende no solo el estudio sino, en cierta medida, las demás actividades esenciales a nuestra vida.

Los horarios son de gran valor para la eficiencia. Permiten ante todo hacer un análisis del empleo que damos a nuestro tiempo. ¿Es este el plan más efectivo? ¿Son las horas de estudio las más adecuadas? Un horario libera también en parte nuestra mente. Así como una lista de obligaciones apremiantes (Lección 2 (a): **Atención e interés**) facilita nuestra comprensión en una sola tarea, así también los horarios por día o por semana nos garantizan que todas nuestras decisiones están tomadas con anterioridad. Sin un horario, usted se verá obligado a tomar cientos de decisiones cada semana tratando de encajar todo en ella. La simple toma de decisiones le restará energía y disposición para estudiar.

(b) EL PLAN PANORAMICO

El estudio completo para el semestre escolar o para el año es el más difícil de hacer. Para elaborar un plan, usted necesita no solo un proyecto general del curso, sino una apreciación real de sus capacidades. Por fortuna, la mayoría de los cursos están previamente planeados en función de adecuar un periodo determinado de tiempo a estudiantes con determinados requisitos iniciales. Puesto que el curso que usted intenta seguir está diseñado para estudiantes con antecedentes iguales a los suyos, el plan general del curso estará adecuado a usted. Por ejemplo, los cursos de radio y televisión, los cursos de la Universidad Abierta y los de tiempo completo en las universidades tienen un plan. En estas circunstancias, usted no necesita hacer planes; lo que requiere es familiarizarse con éstos y con sus contenidos y objetivos. En el caso de que un curso no esté sujeto a un horario fijo, (por ejemplo un curso por correspondencia) se deberá tomar en cuenta los consejos del tutor sobre lo que se espera de tal curso en el periodo de un año.

(c) EL HORARIO SEMANAL

Más importante que el plan, es el horario semanal, ya que no es solamente un horario de estudio –es un resumen completo de las actividades vitales en el que se asegura un sitio al estudio.

En la elaboración de un horario, el punto de partida es el número de horas que usted puede dedicar al estudio. Para medir esto, primero eche un vistazo a su vida tal como es ahora.

Llene el primer espacio de sus actividades semanales asignando media hora a cada una

Una vez llenado el horario busque señales de ineficiencia o de tiempo perdido. ¿Hay medias horas que no se usan para un propósito específico? ¿Pueden las actividades esenciales reorganizarse para juntar los tiempos muertos y poder disponer de una o dos horas para estudiar? Desde luego, el horario debe ser flexible y dar cabida a lo inesperado. El grado de flexibilidad depende de la complejidad de la vida personal y otras exigencias de nuestro tiempo; por lo mismo, las amas de casa necesitarán más flexibilidad en sus horarios que las personas de quienes no depende nadie. Su horario semanal deberá ser muy claro sobre el QUE y CUANDO estudiar. Distribuyendo el trabajo en la semana, usted se está fijando una meta. Dado que la meta es realista, usted sentirá gran satisfacción de verla cumplida al finalizar la semana.

Nota del transcriptor: En el texto de la guía original (edición 5 de julio de 1992) se incluye en este punto un recuadro. ILUSTRACION 2 .. Tabla 1. Su vida tal como es ahora.. Por razones prácticas la pondremos en EXCEL.. Gracias por su comprensión.

(d) ¿CUANTO TIEMPO PARA ESTUDIAR?

Para todos los estudiantes existen 2 factores que limitan el tiempo que deben dedicar al estudio. El primero es que periodos menores de media hora son muy poco útiles. Cualquier actividad de estudio implican un ‘calentamiento’ previo durante el cual la eficiencia es poca. Lo más que se puede esperar hacer con estos periodos es usarlos para actividades ligeras como ordenar las notas o registrar las listas de libros. Así que de ser posible, trate de hacer sus periodos de estudio, cuando menos de una hora. Si el estudio implica escribir ensayos, necesitará sesiones de dos o tres horas. Para tomar notas, leer, hacer ejercicios y demás, serán suficientes periodos de una hora.

El segundo factor limitativo es el número máximo de horas que se debe tener en un día. Experimentos realizados nos reportan que no se puede estudiar con eficiencia por más de tres horas sin un descanso, como tampoco se debe trabajar más de ocho horas diarias. Los estudiantes de tiempo completo necesitan alrededor de 35 a 45 horas de estudio por semana, incluyendo laboratorios, conferencias, etc. Estudiantes de medio tiempo o que estudian en casa, no pueden llegar al nivel anterior y 10 horas semanales será el límite para ellos. El número total de horas debe ser dividido equilibradamente durante la semana. En efecto, usted aprenderá más estudiando una hora diaria seis días a la semana, que estudiando seis horas un día por semana. El estudio sistemático, continuo, refuerza lo aprendido previamente antes de que se olvide. (vea 2 (b): **Memoria**)

No solo se debe espaciar equilibradamente el estudio a lo largo de la semana; esto debe hacerse también durante un año. Sesiones recargadas de estudio no son efectivas, largos

periodos solamente conducen a la ineficiencia. Por ejemplo, después de Dunkerke, las fábricas de armamentos de guerra británicas aumentaron las horas de trabajo de 8 a 11 ó 12 horas al día. La producción aumentó considerablemente la primera semana de la crisis; pero a la quinta semana, la producción había bajado al nivel de la época Pre_Dunkerke, aun cuando se trabajaban horas extras. El número excesivo de horas lleva a la ineficiencia y al decaimiento de la salud.

EL ESTUDIO DE UN DIA.

Idealmente, las horas de estudio deben ser temprano en la mañana, cuando la atención y la concentración están en su punto máximo. El máximo rendimiento se obtiene generalmente en la segunda hora matutina de estudio. Para la mayoría de los estudiantes por correspondencia y de medio tiempo, su única oportunidad de estudio es por las tardes. En tales circunstancias, se debe aprovechar lo mejor posible todo el tiempo libre de que se disponga.

Deje las partes más difíciles de su trabajo para las mejores horas de estudio, y si a pesar de esto sigue teniendo dificultad con una unidad en particular, inicie una de sus primeras sesiones de trabajo corto y fácil; inmediatamente después, avóquese al trabajo más difícil. Cada sesión de estudio debe iniciarse con el repaso de lo que se estudió el día anterior y sirve como sesión de calentamiento mental..

Sabemos que nuestra eficiencia y concentración tienen a decaer después de una hora de estudio, pero tras un breve descanso, éstas fácilmente reviven. Para que sea más efectivo, el descanso deberá ser real. Por ejemplo, irse a otra habitación, caminar un poco, hablar con alguien; 5 o 10 minutos serán suficientes para recuperar totalmente la eficiencia.

¿Puede hacer lo que con anterioridad se le sugirió? Trace un plan de estudio persona para un día, y tome en cuenta sus demás obligaciones y distracciones.

Nota del traductor: Aquí sigue la Ilustración 3.. Una persona estudiando, mientras lava trastes y oye la radio.. ... pie de ilustración: “Es mejor estudiar lejos de distracciones”

(e) EL DESCANSO

El descanso debe ser una parte importante en su horario de actividades, pues sin sueño y descanso adecuados, su mente no funcionará eficazmente. Por lo tanto, definitivamente debe incluir tiempo para dedicarlo a divertirse y descansar. El sueño también debe ser programado para que contribuya a mantenerlo en buena salud.

El estudiante independiente que trabaja un turno completo, debe poner mucha atención a estos puntos, puesto que 10 horas de estudio por semana representan un esfuerzo considerable. Los estudiantes de universidad deberían planear su horario de sueño y recreación alternándolo con el sistema general de la vida universitaria; de esta manera la recreación de otras personas no se opondrá a su horario de estudio, pues si se trata de estudiar cuando otros disfrutaban las actividades sociales, puede perder la atención muy fácilmente.

Las horas normales de estudio reducen el riesgo para el estudiante.

En la medida de lo posible, debe considerar plan y horario como ordenes que cumplir con la prioridad máxima. Solamente por una muy buena razón (p.ej. enfermedad) usted puede apartarse de su plan, pero el plan mismo debe ser flexible. De vez en cuando los horarios se descomponen, pero con un plan funcional, usted probablemente se encauce de nuevo.

Con un plan menos funcional, la falta de flexibilidad significará que debe desecharlo y planear otro. Un plan que no se pueda seguir es peor que no tener ninguno.

CUANDO ESTUDIAR – RESUMEN
1. Planee por adelantado su estudio semanal
2. Planee 5 ó 6 sesiones de estudio a la semana, una por cada día.
3. Las sesiones deberán ser de 1 a 3 horas.
4. Descanse dada hora
5. Evite las horas avanzadas del día.
6. Incluya en su horario de estudio la recreación y el descanso
Ahora regrese a su plan de estudio por día (1 (d))
¿Cumple cabalmente los puntos del 1 al 5 del resumen?

(f) DONDE ESTUDIAR

La elección del cuarto para estudiar puede ser tan crítica como la de “cuando estudiar”. Estamos fuertemente influenciados por lo que nos rodea, y la elección cuidadosa del lugar puede crear en nosotros una actitud positiva.

La primera condición es que la habitación donde se va a estudiar esté lejos de donde pueda haber distracciones, ya sean dinámicas –ruido, ajetreo- o estáticas –radios esperando ser encendidos o diarios listos para ser leídos. La mejor manera de evitar esto es tener una habitación especial para estudiar o usar una recámara-estudio, ya que es raro que se use una recámara en las horas de estudio.

En general, las bibliotecas no son un lugar adecuado para estudiar puesto que hay mucha gente a la que se puede observar; hay movimiento constante, y a excepción de algunas bibliotecas modernas, los pisos y escritorios son muy ruidosos. Pero para algunas personas la biblioteca representa el único refugio contra las distracciones de la hoguera. Esto se aplica particularmente a familias con niños.

El cuarto de estudio debe ser cuidadosamente planeado para que cumpla su función. Debe ser fresco (21 grados centígrados de temperatura) y bien ventilado; si es demasiado caliente o demasiado frío, la mente se distraerá por el frío o el calor del cuerpo. Si no está suficientemente ventilado, usted se empezará a sentir pesado y somnoliento y posiblemente le duela la cabeza. Será necesario tener una buena luz –de día o artificial- en el área de trabajo.

Se debe tener especial cuidado al escoger el escritorio y la silla; la altura normal para que se pueda escribir sobre una superficie es 7 cms; si se va a escribir a máquina, la altura debe ser de 65 cms. La cubierta del escritorio debe ser, cuando menos de 1 metro por 48 cms.

Aun cuando no pueda dedicar toda una habitación para estudio, debe buscar un rincón donde dejar todo su material de estudio junto. Esto hace que usted ahorre tiempo buscando plumas, cuadernos, libros, etc.

Hay también grandes ventajas psicológicas que ganar, derivadas de un lugar específico para el estudio. Usted llegará a asociar el lugar con el estudio de tal modo, que con el solo hecho de entrar a la habitación o de ir al escritorio, provocará en usted una actitud positiva (favorable) para el estudio.

En el caso de tener espacio suficiente, debe incluir un librero-tablero cerca de su escritorio. El librero le servirá no solamente para guardar libro, sino para que estén juntos y cerca de su lugar de trabajo. El tablero le facilitará el tener a la mano gráficas, horarios y diagrama; esto significa que tendrá más material cerca de usted sin tener que amontonarlo en su escritorio.

Cuando haya entendido completamente la lección 1, complete el segundo espacio en blanco de su horario para planear sus estudios.
Recuerde que debe incluir todas sus actividades –no solamente estudiar. Trate de aplicar los principios de esta lección.

RESUMEN SOBRE DONDE ESTUDIAR
1. Siempre en el mismo lugar.
2. Elija una habitacion fresca, con buena luz y bien ventilada
3. Lejos de distracciones
4. La habitación debe estar provista adecuadamente para el estudio.

AUTOEXAMEN SOBRE LA LECCION 1

- 1 ¿Ha hecho su horario de actividades en el que describe su vida actual?
- 2 ¿Ha hecho su plan de estudio de un dia normal?
- 3 ¿Va de acuerdo su plan de estudio con los principios de esta lección?
- 4 ¿Cuanto tiempo se debe estudiar sin descansar?
- 5 ¿Cual es el tiempo máximo que usted debe estudiar incluyendo descansos?
- 6 Mencione tres condiciones fisicas para un estudio eficaz

1.-