

CONDICIONES BÁSICAS PARA EL ESTUDIO.

Son factores que facilitan el aprendizaje y la comprensión, tanto en el entorno físico como mental.

CONDICIONES AMBIENTALES.

Para lograr el éxito en el estudio se debe contar con un espacio determinado de estudio, una silla, escritorio o mesa de trabajo, un estante, una lámpara y contar algunos recursos y materiales de estudio (libros, periódicos, documentos, papeles, diccionario, lapiceros, reglas, borrador, etc.).

La habitación. - *Algunos estudiantes prefieren estudiar en las bibliotecas, la mayoría lo hace en su casa. Para ello, se deberá contar con un espacio determinado de la habitación o sala de estudio, de tal forma que se cree la asociación ambiente – trabajo. Dicho de otro modo, por más pequeña que sea el lugar de estudiar, se debe procurar que éste sirva sólo para realizar el *trabajo intelectual y no para otra cosa.**

La sala de estudio debe estar ventilado, iluminado, tener temperatura conveniente, libre de elementos distractores (televisor, radio, etc), porque desvía la atención, si ve u oye mientras estudia perderá 50% del aprovechamiento en el estudio.

Mesa de trabajo. - *Si existen posibilidades económicas contar con un escritorio con sus respectivas gavetas, sino contar como mínimo con una mesa plana de superficie lisa lo suficiente para estudiar y colocar varios libros, apuntes y lapiceros. Sobre la mesa de trabajo se recomienda colocar solamente lo necesario para estudiar.*

Silla. - *Deberá ser una silla muy cómoda, con respaldo apropiado, para mantener una posición erguida y sobre todo de una altura proporcional a la mesa. No olvidar que para permanecer varias horas trabajando, se necesita un mínimo de comodidad. Algunas sugerencias:*

- El asiento no debe ser tan profundo como para impedirle apoyar la espalda en el respaldo.
- El respaldar de la silla debe tener una curvatura anatómica, apropiada, que le permite apoyar la espalda correctamente.
- El ángulo que forman la columna vertebral y el muslo deberá ser por lo menos 105º
- Si le duele la espalda de tanto estar sentado, levántese, contenga el estómago hacia adentro un momento, y al volver a sentarse apoye la parte inferior de la columna contra el respaldo de la silla.
- Sentarse bien, los pies deben tocar el suelo, conservar recta la columna vertebral y los músculos en descanso.
- Si las circunstancias lo obligan a estar todos los días sentado mucho tiempo, deberá interrumpir la tarea cada hora, levantarse, caminar un poco y hacer algún ejercicio durante unos pocos minutos.

La lámpara. - *Se instalará de tal forma que la luz se proyecte por el lado izquierdo (a la inversa en caso de ser zurdo).*

El foco deberá estar situado detrás del hombro izquierdo y con una potencia razonable, debe iluminar directamente a la superficie de la mesa, evitando de esta manera tener molestias en la cara, tanto de luz como de calor. De preferencia emplear la luz natural, pues exige menos esfuerzo visual.

Se recomienda tener una luz general para toda la habitación y una especial para la mesa de trabajo.

CONDICIONES FÍSICAS.

Para el estudio se recomienda:

Estado óptimo de salud. Sano de los sentidos (oído, vista, etc.).

Funcionamiento normal de los órganos vitales (corazón, pulmones, estómago, etc.).

Buena alimentación balanceada, nutritiva y con vitaminas, porque permitirá tener un cuerpo y mente sana.

Respetar los horarios regulares de comidas, téngase presente que el desayuno es “oro”, almuerzo “plata” y cena “cobre”, disponga media hora para el desayuno y una hora para el almuerzo y cena respectivamente.

Hacer baños diarios de preferencia con agua fría, porque relaja los músculos y produce muchos beneficios corporales, el sistema nervioso marchará normalmente.

Hacer que el descanso sea suficiente, no fatigarse, dormir ocho horas como máximo y mínimo 6 horas.

Fijar un horario de estudio para alcanzar resultados óptimos y disponer su tiempo para otras actividades. Dos, tres o más horas diarias pueden serles suficientes para estudiar en casa y saque el mayor provecho de ellas.

No dejar las cosas para mañana lo que debes hacer hoy. Para el estudiante

la palabra mañana es fatal. Si no cumples te sentirás incómodo y angustiado.

No fumar, no ingerir bebidas alcohólicas, porque baja la concentración, atención y otros.

Teniendo en cuenta estas sugerencias, el estudio nunca le resultará pesado. Un organismo maltratado por la falta de alimentación, recreo y descanso **suficiente, va tener dificultades para desempeñar labores intelectuales** efectivas.

CONDICIONES PSICOLÓGICAS.

Un cuerpo sano revela una mente sana, el hombre es una unidad psicobiológica, es necesario mencionar que existen factores de orden psíquico como consecuencia se tiene el mal empleo de la memoria, la atención, la percepción, la imaginación y la voluntad

a) Las cualidades personales:

Vocación. - *Es inclinación hacia una determinada actividad: leer, investigar, redactar, etc., permite estudiar o trabajar con interés, orden y constancia, sin aburrimiento, ni gran cansancio.*

Las capacidades o facultades intelectuales y volitivas.- son aptitudes que permiten captar y asimilar con más profundidad y provecho. Tales como la inteligencia, el pensar reflexivo, la memoria, la disciplina, el orden, perseverancia, etc., los cuales deben ser cultivadas siempre.

b) Actitudes para estudiar:

Para lograr el éxito en el estudio se debe superar las actitudes negativas, todos tenemos amplia posibilidad de cambiar de actitudes cuando nos proponemos y cultivar las actitudes positivas.

Son actitudes necesarias:

Estudiar en función de metas y objetivos alcanzables.

Interesarse por el estudio. A mayor interés deviene mayor atención, energía mental, concentración y provecho.

Tener el entusiasmo y optimismo por estudiar, potenciar nuestro interés y esfuerzo.

Cumplir con lo propuesto.

Perseverar en el estudio, aún más allá de los plazos y condiciones previstas.

Tener confianza en sí mismo (autoestima), para obtener resultados deseables.

c) Niveles de conciencia:

Conciencia ingenua. - Se cree saber mucho, se considera más que otros, cree que ya no tiene necesidad de estudiar más ni aprender nada. Tiene enfoques simplistas, subestima el saber de otros, a toda costa quiere hacer prevalecer sus ideas, no le gusta los esclarecimientos. Va camino al sectarismo y a la mediocridad.

Conciencia mágica. - No se atreve a estudiar o lo hace con demasiada desconfianza, se cree menos que los demás. Es supersticioso, teme a los hombres, a la naturaleza, a los libros, a los exámenes. Considera que el mundo es estático, que ya todo está hecho y que él nada puede o debe hacer. No siente la necesidad de actualizarse de las diferentes manifestaciones de la vida. Duda de sus capacidades. Se conforma con lo que sabe.

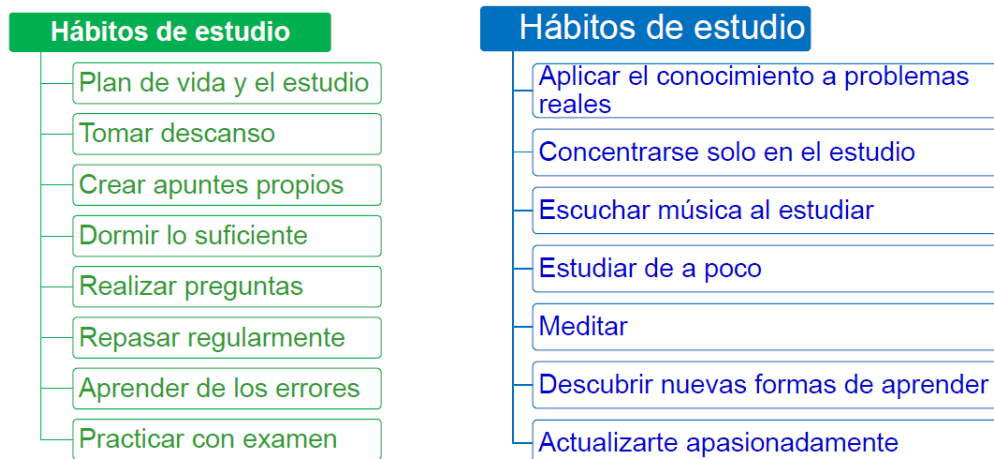
Conciencia crítica. - No se cree ni más ni menos que nadie, sino con iguales aptitudes que otros. Se valora y valora a los demás. Admite que todo cambia en el mundo y que hay necesidad de actualización y perfeccionamiento. Trata de cambiar el mundo físico y social. Usa diferentes técnicas de estudio. No se siente satisfecho con lo que sabe, no desperdicia oportunidades, busca ser más.

Todo estudiante debe desarrollar la conciencia crítica, conciencia ingenua y mágica es perjudicial en el estudio.

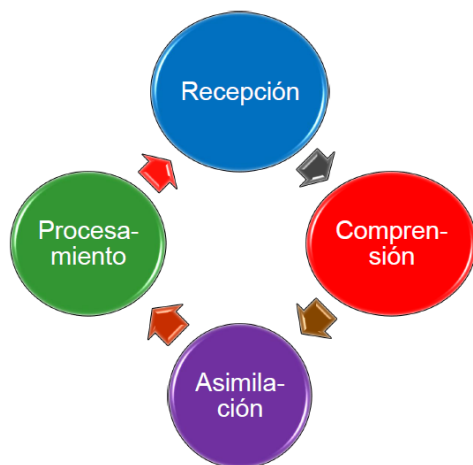
CONDICIONES BASICAS PARA EL ESTUDIO



HÁBITOS DEL ESTUDIO



FASES DEL ESTUDIO Y APRENDIZAJE



FASE 1

RECEPCION



Recibir información.

Actúan las cortezas sensoriales.

El estudiante puede tener un material para estudiar, pero ¿tendrá la voluntad de aprender?

PERSUADIR SOBRE LA IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

FASE 2

COMPRESIÓN



Crear significado

Actúa el lóbulo temporal

El estudiante puede diferenciar las ideas principales de las ideas secundarias de una lectura.

Elaborar esquemas simples de la lectura

UTILIZAR TÉCNICAS DE LECTURA



MEMORIA A CORTO PLAZO

La primera y la segunda fase tienen algo en común: ambos se archivan en la memoria de corto plazo (MCP). Significa entonces que los conocimientos adquiridos no son permanentes; se olvidan casi en una hora.

FASE 4

PROCESAMIENTO



Pruebas activas

Actúa la corteza motora

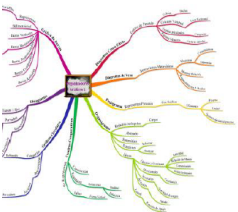
El estudiante hace uso del nuevo conocimiento recuperando y produciendo nueva información.

UTILIZAR TÉCNICAS DE EVOCACIÓN

MEMORIA A LARGO PLAZO

FASE 3

ASIMILACIÓN

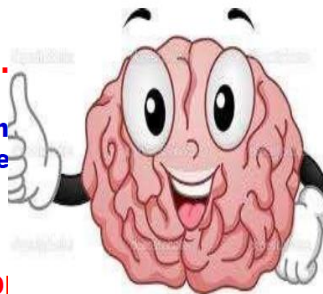


Formar abstracciones.

Se acciona la corteza pre frontal.

El estudiante puede elaborar resúmenes organizadamente tomando en cuenta los conceptos e ideas principales.

ELABORAR ORGANIZADORES DE CONOCIMIENTO



La importancia de esta fase radica en que a partir de ésta, los conocimientos son archivados en la memoria de largo plazo (MLP). Es decir, los aprendizajes son significativos, son duraderos.

TECNICAS DE ESTUDIO

Las **técnicas de estudio** consisten en una serie de métodos aplicados al momento de estudiar, cuya finalidad es facilitar la concentración del estudiante durante el proceso de aprendizaje.

Algunas de sus ventajas son:

- Retener información con mayor facilidad.
- Definir prioridades para estudiar de manera más organizada.
- Administrar el tiempo de forma más eficiente y mantenerse motivado.

Objetivo principal de una técnica de estudio

Tal como se ha destacado con anterioridad, el objetivo principal de una **técnica de estudio** es ayudar al estudiante a lograr una mayor concentración al estudiar.

Identificar tu forma de aprender

Antes de aplicar estas técnicas de aprendizaje, es importante determinar cuál es tu forma de aprender al momento de obtener nuevos conocimientos.

Esto consiste en un conjunto de características personales que determinan las actividades, los medios y los sentidos por medio de los cuales se asimila información con mayor facilidad.

Bien sea por medio de la toma de notas, al observar imágenes o videos, a través de sentidos como la vista, el oído, el tacto, o bien una combinación de todos ellos.

Actualmente se han definido tres formas de aprendizaje generales:

- **La visual:** La forma de aprendizaje visual se basa en relacionar imágenes con ideas o conceptos. Los mapas conceptuales son un buen ejemplo de ello. Es la forma de aprendizaje más común entre las personas.
- **La auditiva:** Por otra parte, los individuos que aprenden de manera auditiva suelen retener información de forma más eficiente al recordar expresiones orales. Si bien no es tan eficiente como el medio visual al momento de relacionar conceptos, es de gran importancia al estudiar temas como los idiomas o la música.
- **La kinestésica:** Finalmente, el sistema kinestésico se encuentra basado en el movimiento y el tacto. Por ejemplo, al manipular herramientas o instrumentos, o al caminar mientras se recita información. En general, esta forma de aprendizaje es un poco más lenta que las otras dos. No obstante, tiende a resultar en una mayor retención de la información.

¿Para qué sirven las técnicas de estudio?

Sirven para ayudar a los estudiantes a sacar el mayor provecho posible a sus rutinas de estudio.

Tipos de técnicas de estudio

Las técnicas de estudio pueden categorizarse en distintos tipos de acuerdo con la idea básica detrás de su aplicación.

- **El subrayado:** Consiste en resaltar las ideas más significativas del texto con distintos colores de acuerdo con la importancia del punto que representan
- **El Resumen:** Este tipo se basa en extraer las ideas de mayor relevancia del texto sin necesidad de realzarlas. Es una muy buena alternativa para realizar repastos del contenido, afianzando el conocimiento general
- **El Esquema:** Reúnen las ideas y las organizan de manera lógica. Es una excelente opción cuando se tiene un buen dominio del tema, pero se desea contar con una herramienta de apoyo para repasar. Los mapas mentales y conceptuales son un buen ejemplo de este tipo de estrategia
- **Los cuadros sinópticos:** Exponen un conjunto de ideas interrelacionadas entre sí de forma organizada y fácil de entender. Son ideales tanto para el estudio como para el repaso.
- **Mapa mental:** El mapa mental es una **herramienta de estudio** bastante útil. Consisten en un diagrama que se utiliza para representar ideas, palabras, dibujos, imágenes, entre otros elementos que se relacionan a una idea o concepto central. Son de gran ayuda al momento de repasar los puntos clave sobre un tema, permitiendo resumir sus ideas más importantes a través de palabras clave, abreviaturas, dibujos, signos, códigos, entre otros.
- **Explicar el tema** Explicar el tema que se estudia, tanto a uno mismo como a otra persona, es una de las mejores formas de aprender. El estudiante debe haber alcanzado una conclusión con respecto al tema y contar con un elevado nivel de entendimiento sobre el mismo.

De esta forma, no solo podrá reafirmar sus conocimientos, también tendrá la oportunidad de obtener un punto de vista diferente del tema, o de generar incógnitas que quizás no hubiera podido alcanzar por medio de otras técnicas.

Leer en voz alta

Leer en voz alta te permite reafirmar los conocimientos adquiridos. Al aplicarla, la información no solo será captada por los ojos, sino también por los oídos.

Autoevaluación

La autoevaluación es una de las **técnicas de aprendizaje** prácticas más recomendable, consiste en plantearse un test o un examen a uno mismo para determinar qué tanto conocimiento se tiene sobre el tema que se aprende.

Flash cards, fichas de estudio o tarjetas de estudio

Las flash cards o tarjetas de estudio, son herramientas que contienen una serie de palabras, números, símbolos o imágenes, las cuales sirven como apoyo para repasar y memorizar el contenido que se estudia.