

Método de Estudio

Martha Stella Castro

Estudiar es aprender ó adquirir ó comprender una información ó conocimiento.

Un método de Estudio ayuda a adquirir los hábitos deseables para realizar un aprendizaje exitoso y también ayuda al desarrollo de habilidades para respaldar un aprendizaje exitoso).

A continuación un listado que podría considerar o adecuar como método de estudio:

1. Suprimir todo lo que impida la concentración durante el tiempo de estudio: tv, radio, personas alrededor hablando con volumen alto.
2. Acondicionar un sitio de estudio que cuente con recursos adecuados: espacio, luz, elementos de estudio, etc. Procurar que siempre sea el mismo sitio.
3. Prepararse para estudiar:
 - a. Ponerse ropa cómoda
 - b. Llevar líquido y tomarlo lentamente (es importante estar hidratado)
 - c. No comer demasiado porque el proceso digestivo causaría sueño
 - d. Llevar todos los elementos necesarios (evite levantarse mientras estudia)
 - e. Escribir un plan de estudio de ese día: lista ordenada ó numerada de tareas para hacer o notas a repasar
 - f. Asignarle suficiente tiempo a cada actividad porque la idea es terminar todo lo que necesita realizarse. Tal vez una materia difícil requiera más tiempo de estudio, o tal vez alguna actividad manual como cartelera, dibujos, etc.
4. Exceder el tiempo de estudio y acostarse tarde implica desfavorecer el horario para dormir y levantarse, o no descansar lo suficiente y por ello podría darse un bajo rendimiento o mucha inquietud durante las clases al día siguiente.
5. Si eres lento al leer debes hacer ejercicios de lectura en voz alta porque esa lentitud te desfavorecería permanentemente.
6. Antes de estudiar un tema de clase es adecuado dar un vistazo general y luego empezar con detenimiento.
7. Buscar el significado de las palabras desconocidas
8. Hacer resúmenes o esquemas gráficos de lo que se estudia ayuda mucho a tener claridad sobre lo que se entendió y lo que hay que analizar un poco más.
9. Tomar notas en clase
10. Ensayar a describir verbalmente lo aprendido, como si lo estuvieras explicando a alguien.
11. Un examen se estudia con varios días de anticipación
12. Recuerda consultar a tu docente.

Ten presente que "La motivación impulsa a la Acción ..."