



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

“LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE: TÉCNICAS PARA EL ESTUDIO”

AUTORIA FRANCISCO MANUEL DE LA CRUZ NOGALES
TEMÁTICA ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.
ETAPA EP

Resumen

Una correcta comprensión y adquisición de las estrategias de aprendizaje asegura el éxito escolar. Así pues, en las próximas líneas vamos a ver en qué consisten las estrategias de aprendizaje, los tipos que hay y daremos unas pautas útiles de técnicas de estudio.

Palabras clave

Estrategias de aprendizaje, técnicas para el estudio, planificación, supervisión, evaluación.

1. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

1.1. Tipos de estrategias.

Instruidas o impuestas y de aprendizaje o inducidas, son estrategias cognoscitivas, involucradas en el procesamiento de la información a partir de textos, que realiza un lector, aun cuando en el primer caso el énfasis se hace en el material y el segundo en el alumno.

Las estrategias cognoscitivas son operaciones y procedimientos que el estudiante usa para obtener, retener y recuperar diferentes tipos de conocimientos. Asimismo, indica que estas estrategias involucran capacidades tales como la lectura, imaginación, lenguaje oral, escritura y dibujo, atención, etc.

De igual manera, se ha propuesto que las estrategias cognoscitivas son capacidades internamente organizadas de las cuales hace uso el estudiante para guiar su propia atención, aprendizaje, recuerdo y pensamiento. El estudiante utiliza una estrategia cognoscitiva cuando presta atención a varias características de lo que está leyendo, para seleccionar y emplear una clave sobre lo que aprende, y otra estrategia para recuperarlo. Lo más importante es que emplea estrategias cognoscitivas para pensar acerca de lo que ha aprendido y para la solución de problemas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

Las estrategias constituyen formas con las que el sujeto cuenta para controlar los procesos de aprendizaje y de la técnica empleada depende el tipo de aprendizaje que se produzca: memorístico o significativo. Sin embargo, ambos tipos representan un continuo, en el cual la memorización o repetición se incorpora en las primeras fases del aprendizaje significativo. Cualquiera que sea el tipo de aprendizaje que finalmente se produzca, las estrategias ayudan al estudiante a adquirir el conocimiento con mayor facilidad, a retenerlo y recuperarlo en el momento necesario, lo cual ayuda a mejorar el rendimiento escolar.

1.2. Clasificación de las estrategias

Aunque existen diferentes clasificaciones de las estrategias, una de ellas es la propuesta por Fernández(1994). Para estos investigadores, las estrategias cognitivas de aprendizaje se pueden clasificar en ocho categorías generales: seis de ellas correspondientes a la complejidad de la tarea, además de las estrategias metacognitivas y las denominadas estrategias afectivas.

1. Estrategias de ensayo para tareas básicas de aprendizaje. Existe un número de tareas educativas diferentes que requieren de un recuerdo simple. Un ejemplo de estrategia en esta categoría lo constituye la repetición de nombres de una lista ordenada
2. Estrategias de ensayo para tareas complejas de aprendizaje. Se incluyen aquí el copiado, subrayado del material de lectura, repetir frases en voz alta y toma de apuntes textualmente.
3. Estrategias de elaboración para tareas básicas de aprendizaje. La formación de imágenes mentales o sentencias (u oraciones) que relacionan artículos o asocian listas.
4. Estrategias de elaboración para tareas complejas de aprendizaje. Las actividades de esta categoría incluyen la creación de analogías, parafraseo, resúmenes, la utilización de conocimientos previos, experiencias, actitudes y creencias, que ayudan a hacer la nueva información más significativa. La meta principal de estas actividades es hacer que el alumno esté activamente involucrado en la construcción de puentes entre lo que ya conoce y lo que está tratando de aprender.
5. Estrategias organizativas para tareas básicas de aprendizaje. Las estrategias en esta categoría se enfocan a métodos utilizados para agrupar u ordenar información de otra forma que la haga más fácil de entender.
6. Estrategias organizacionales para tareas complejas de aprendizaje. Creación de una jerarquías, descripción de la relación entre las ideas principales, la generalización, la enumeración, la secuenciación, la clasificación y comparación.
7. Estrategias de supervisión de comprensión. La metacognición se refiere al conocimiento del individuo acerca de sus propios procesos cognitivos y a sus habilidades para controlar estos procesos mediante su organización autointerrogación, autorrefuerzo y modificación.
8. Estrategias afectivas. Las estrategias afectivas ayudan a crear y mantener climas internos y externos adecuados para el aprendizaje. Un ejemplo de estrategias afectivas incluyen ejercicios de relajación y auto-comunicación o auto-hablado para reducir la ansiedad; encontrar un lugar silencioso para estudiar, establecer prioridades, y programar un horario de estudio.

De este modo podemos resumir las estrategias en planificación, supervisión y evaluación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

La planificación involucra varias fases por las que el alumno debe pasar, y el profesor debe estar atento para asegurarse de ello. La primera es el conocimiento sobre la naturaleza de la tarea. Aunque parezca obvio, porque de alguna manera un ejercicio siempre guarda conexión con lo aprendido, el alumno no sabe en muchas ocasiones qué es lo que debe hacer. Para el profesor implica una clarificación de la tarea; para el alumno implica un proceso de indagación hasta conocer la índole del problema o tarea que realizará. El alumno debe fijarse objetivos de aprendizaje de corto plazo con los cuales contrastar sus progresos durante la ejecución de la tarea. Además debe decidir acerca de las estrategias específicas que utilizará en su aprendizaje.

La supervisión del proceso, llamada también monitoreo, es una especie de evaluación personal del progreso que el estudiante percibe en sí mismo al realizar una tarea. El monitoreo impulsa al estudiante a convertirse en un auto-regulador de su propio proceso de aprendizaje y un estratega avanzado. Constantemente debe estar preguntándose: ¿Entendí tal concepto?, ¿con cuáles otros conceptos puedo relacionar éste?, ¿cómo está mi ritmo de aprendizaje?, ¿esta estrategia está dando los resultados que planeé?, etc.

La evaluación final que el estudiante hace de los resultados de la tarea, se refiere a su propia evaluación e implica el ser consciente de cuánto aprendió, en cuánto tiempo, con cuáles dificultades, bajo qué condiciones, etc. El estudiante puede comparar varias estrategias que ha usado e identificar aquéllas que se adaptan de manera idónea a los requerimientos de las siguientes tareas.

Además de los procesos metacognitivos, los factores motivacionales parecen jugar un papel importante en la transferencia de las estrategias aprendidas. Si a un alumno se le expone con claridad cómo puede mejorar sus métodos de aprendizaje mediante el dominio de ciertos procedimientos, que al final pueden apreciarse en su propio rendimiento académico, es probable que al menos su disposición para experimentar las estrategias aumente, en contraposición con el alumno al que se deja creer que el aprendizaje es una capacidad inamovible, y se siente amenazado por el esfuerzo adicional que implica el dominar las estrategias.

La efectividad con la que operen las estrategias depende fundamentalmente de la transferencia que internamente arregle el propio estudiante por lo que, si se pretende que utilice tales estrategias de manera permanente en las situaciones cotidianas, es necesario que se le brinden además, tanto apoyos motivacionales como orientaciones acerca de los procesos metacognitivos en los que se puede apoyar.

La tarea docente exige por tanto nuevas herramientas que permitan al profesor incentivar la autonomía y el autocontrol de los estudiantes sobre sus propios procesos de aprendizaje y estudio. Los educadores necesitan contar con los recursos para "enseñar a aprender" a sus alumnos, incentivando en ellos el compromiso y la disciplina requeridas para lograr un buen desempeño y satisfacción en su labor estudiantil.

Un conjunto de estrategias o herramientas organizado adecuadamente con el objetivo de ayudar a mejorar el rendimiento y facilitar el proceso de memorización y estudio se puede entender como una técnica de estudio. Hagamos ahora una pequeña exposición sobre estas técnicas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

2. LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes os queda la opción de mejorar vuestro rendimiento con normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental. Partiendo de nuestro horario presencial en los centros, debemos organizar el resto del tiempo para poder llevar al día la preparación de los contenidos que vamos viendo día a día. El estudio diario, siento decirlo, es casi obligatorio. No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario. Sí, digo bien, "trabajo" ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral. Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir (méteelo en la cabeza), no para nuestros padres.

2.1. ¿Cuándo y dónde se aprende a estudiar?, ¿quién enseña la técnica?

En la mayoría de los casos el estudiante adquiere métodos propios para la realización de sus tareas, convirtiéndose en autodidacta de una profesión generalizada, que toda persona desarrolla, como mínimo, durante 12 años de su vida.

El fracaso escolar es una realidad que desde el punto de vista pedagógico debe preocupar tanto a centros, educadores y padres, como a los propios alumnos que lo padecen. Son muchas las variables, de diferente índole, que intervienen en el éxito escolar. Pero, posiblemente, una de las que más influye en el rendimiento de los alumnos es la técnica de estudio. Las condiciones de trabajo personal y el método utilizado para el estudio, además de la capacidad intelectual y los rasgos de personalidad, repercuten en el resultado académico esperado por el alumno y su entorno, condicionando la motivación y la predisposición hacia el trabajo de estudiar. Si no existe profesión que para ser desarrollada no deba, inicialmente, ser enseñada y, por lo tanto, aprendida, entonces: ¿qué ocurre con la profesión de estudiante?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Resulta imprescindible el factor motivacional de la persona implicada en el estudio. Ver las utilidades del estudio, pensar en el aprendizaje como en una fase necesaria y vital en el desarrollo de uno mismo y entender que un método facilita la adquisición de estos conocimientos, es el primer paso que debe interiorizar el alumno. El inicio de un curso de métodos de estudio debe motivar al alumno porque le ofrece la posibilidad de mejorar, de aprovechar mejor su tiempo y optimizar su dedicación. Además, debe ser consciente de que interiorizar un método es importante para su posterior aplicación en otros cursos y en los estudios superiores que realice. La finalidad es adquirir unas pautas de trabajo aplicable, es decir Aprender la técnica

Si en la escuela no se implantan las técnicas de estudio dentro del proyecto curricular, el alumno debiera tomar, entonces, la iniciativa de realizar un curso, que le sea de utilidad, en algún centro especializado en este tipo de enseñanzas durante su horario extraescolar o, intensivamente, en los períodos vacacionales. Es por tanto el objetivo de este curso proporcionar al docente una herramienta para proporcionar a sus alumnos las pautas necesarias para alcanzar el éxito en sus estudios.

Los objetivos que el alumno debe perseguir antes de iniciar un curso para el aprendizaje de las técnicas y métodos de estudio son:

- Conocer todos los factores que favorecen el estudio.
- Mejorar el nivel de atención, concentración y memoria.
- Aprender a organizar las tareas académicas y a elaborar la propia agenda.
- Aumentar el nivel de comprensión y adquisición de conocimientos.
- Rentabilizar el, esfuerzo para mejorar el rendimiento general.

Estos objetivos básicos deben estar presentes en la elaboración de un programa personal de técnicas de estudio que, obligatoriamente, habrá de contemplar tres aspectos fundamentales:

- Las condiciones físicas del alumno y las ambientales del lugar de estudios
- La planificación y estructuración del tiempo real del que dispone
- El conocimiento de las técnicas básicas que favorecen el estudio s en toda su vida académica.

La buena alimentación del alumno, el control de las posturas, la actividad y el descanso físico, son factores que favorecen la concentración del estudiante y que han de considerarse antes de iniciar una sesión de estudio provechosa. Saber en qué horas se rinde más, (por la tarde cuando llega de la escuela, por la noche, o por las mañanas antes de ir a clase) favorece la implantación de un horario personal de trabajo. Estudiar es un trabajo intelectual autónomo que permite el diseño de horarios particulares para la consecución de rendimientos óptimos en la asimilación de contenidos. Una combinación de estudio y descanso favorecerá el proceso.

2.2. Un método a medida

Las técnicas de estudio configuran una metodología guiada de la manera de estudiar, de las pautas a seguir en el proceso, de cómo empezar una sesión de estudio de la mejor manera y del desarrollo de la misma utilizando técnicas concretas: lectura, resumen, esquema.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Deben conocerse todos los métodos de estudio posibles y, entonces, escoger el más favorable para uno mismo. De este modo, se personaliza la manera de estudiar y así se adapta mejor al resto de hábitos y capacidades. Si uno tiene facilidad para sintetizar, el resumen le puede resultar ventajoso. Si, por el contrario, uno capta la información gráfica, el esquema que le favorece es el "estudio-fotográfico".

En los exámenes, ejercicios y trabajos es donde el estudiante debe demostrar los resultados de su estudio. Conviene conocer y seguir una serie de pautas cuando se va a realizar un examen o ejercicio. Resulta ventajoso que el estudiante conozca, según el tipo de profesor, la tipología de exámenes a los que debe enfrentarse: tipo test, preguntas abiertas, exámenes orales, comentarios de texto, etc. En este sentido el personal docente del centro debe procurar ayudar al estudiante explicando qué tipo de examen será y cómo quieren que se presenten los trabajos. Pero qué duda cabe que el propio alumno debe preguntar y obtener esta información previa al estudio. Conocer la metodología de exámenes que utiliza su profesor favorece la planificación de la estrategia a seguir antes de empezar a estudiar o bien a preparar un trabajo. El autocontrol, la concentración previa, la dosificación del tiempo y la correcta lectura de los enunciados son otros de los factores que influyen en el rendimiento del estudio y que el alumno debe procurar controlar.

El espacio físico contribuye a la concentración del alumno y el control de dicho espacio es una de las precauciones que debe tomar el estudiante. Aspectos como la ventilación de la habitación, la combinación de la luz natural-indirecta y la artificial-directa, el nivel de ruido, la música -como relajación,...contribuyen al cuidado de un ambiente que puede influir sobre el correcto aprendizaje. El estudiante debe tomar conciencia de la importancia de estudiar siempre en un mismo lugar de su propia habitación, el comedor de la casa, la biblioteca pero un lugar que facilite su concentración y en el cual tenga a su alcance todo el material necesario para el desarrollo de su trabajo: libros de texto y de consulta, apuntes, papeles, bolígrafos, rotuladores fluorescentes.

Es obvio que los métodos de estudio deben tener un enfoque eminentemente preventivo en su aplicación escolar. Y este enfoque debe ser global, en la medida que se debe dirigir a todos los alumnos: a los que tienen dificultades en la adquisición de sus aprendizajes escolares y a todos aquellos que deseen mejorar su forma de estudiar. Un alumno puede motivarse para aprender a estudiar mejor, mientras que otros pueden hacerlo para estudiar mucho mejor de lo que lo hacían y optimizar así sus recursos personales. La importancia de la aplicación de los métodos de estudio reside en la relación entre el enseñar a estudiar en la escuela y el propio proceso de aprendizaje de cada una de las materias que forman parte del diseño curricular. Los centros educativos deberían incluir en los diseños curriculares la asignatura de "aprender a estudiar" o bien, incorporar métodos que faciliten el conocimiento de las distintas técnicas que el alumno debe utilizar para aprender. Es el profesor quien, después, debe dar el primer paso para hacer reflexionar y ayudar a entender a los alumnos la importancia de adquirir una serie de estrategias que les permitan una autonomía progresiva en la adquisición de nuevos aprendizajes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

2.3. Diseña un plan

El plan de trabajo ha de incluir todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo real que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad. Conceptos como el de tiempo teórico, libre y real, así como la valoración de las actividades extraescolares que se realizan diariamente o bien otras a las que el sujeto dedica unas horas semanales, deben ser revisados y analizados para planificar, con garantías de éxito, el calendario de estudio: semanal, quincenal, mensual o trimestral.

Las pautas para el estudio de una lección pueden concretarse en:

1. Prelectura: lectura de aproximación.
2. Anotaciones marginales. Subrayado de las ideas principales.
3. Lectura de estudio, de repaso
4. Resumen del contenido.
5. Esquema gráfico para memorizar visualmente.

Otro de los factores que favorece el aprovechamiento del tiempo de estudio es la actitud del alumno en clase y en la escuela. No hay que olvidar que son más las horas que el estudiante pasa en el centro que las que pasa en su lugar de estudio habitual. Si estas horas se aprovechan la tarea posterior será mucho más grata. Además, es en clase donde el alumno debe prestar atención a las explicaciones del profesor, tanto de la materia en sí como de la organización de la asignatura, saber cuándo y cómo presentar los ejercicios, realizar puntualmente los deberes, seguir correctamente las directrices de cada profesor, tener una actitud activa en clase, preguntar al profesor lo que no se entiende, consultar las dudas con otros compañeros, todo ello favorecerá la optimización del tiempo dedicado al estudio, que en última instancia, es el trabajo real del estudiante.

Es necesario disponer de una planificación del estudio en la que estén comprendidos los contenidos de las distintas asignaturas, repartidos convenientemente, con arreglo a una distribución del tiempo bien pensada.

Para ello, es necesario establecer un horario que nos ayude a crear un hábito de estudio diario y que nos evite perder tiempo innecesario.

Cuando confeccionemos el horario tenemos que tener en cuenta:

- Debe tener carácter semanal.
- A la hora de estructurarlo hay que tener en cuenta todas las ocupaciones fijas que hacemos, es decir, las actividades extraescolares,
- Decidir cuanto tiempo dedicar a cada asignatura.
- El grado de dificultad que presenta la asignatura.
- Alternar aquellas asignaturas que son de nuestro agrado y facilidad con las que presentan un mayor esfuerzo.
- El horario debe ser flexible y realista, esto significa que no tiene que ser tan duro que sea imposible de cumplir.
- Recuerda que tienes que tenerlo siempre a mano y a la vista.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

2.4. Organízate antes de empezar

La organización es uno de los elementos fundamentales a la hora de empezar a estudiar o a la hora de comenzar a preparar un examen, una oposición, una prueba, etc.

Es fundamental que en esa organización tengas en cuenta todo lo que haces a lo largo del día, y que confecciones un horario realista y que puedas cumplir.

Reserva tiempo para el descanso y el ocio y no te olvides de contabilizar los períodos de transporte, comer y cenar, salir con los amigos, etc. Ese horario debe ser como tu agenda de trabajo diario. Confecciónalo el domingo a la noche para el resto de la semana y si es necesario varíalo a lo largo de los días. Ten en cuenta que deberías estudiar todos los días, o por lo menos mirar los temas del día siguiente. Convierte tu horario en algo que debes cumplir por rutina y verás como al cabo del tiempo verás que tienes más tiempo para todo, pero bien organizado.

3. OTROS CONSEJOS

Haz un plan de estudios para determinar cuáles son tus puntos fuertes y cuales son los flojos en cada asignatura. Te ayudará a decidir los áreas donde es necesario hacer mayor esfuerzo y dedicar mas tiempo.

Debes programar en tu plan descansos cada cierto tiempo. La mayoría de personas solo logran un nivel óptimo de concentración durante 45 minutos seguidos. Los descansos deben ser cortos al principio, pero cada vez más largos conforme pasa el día.

No intentes estudiar demasiado en un día, sobre todo cuando se acercan los exámenes, y no estudies durante la noche. Programa tu día para que puedas dedicar tus horas de óptimo rendimiento al estudio de las asignaturas más difíciles.

Intenta dormir las horas que necesitas. El cansancio agudiza el estrés y la ansiedad. Toma tiempo para relajarte antes de acostarte. Come bien y intenta realizar algo de ejercicio todos los días.

Si sufres ansiedad, debes evitar sustancias como la cafeína. Intenta beber mucha agua durante el día.

Procura encontrar tiempo para relajarte y divertirte durante tu programa de estudios

Queda con amigos para estudiar en casa o en las bibliotecas juntos. Comparte tareas como hacer fotocopias de artículos etc. para ahorrar tiempo

Evita estar con personas que se ponen muy nerviosas antes del examen y procura no perder tiempo analizando cada examen después. Si te sale mal un examen, pasa la página y concentra tus energías en el siguiente. Ya habrá tiempo para analizarlo después de terminar todos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Intenta aprender ejercicios de relajación, yoga etc. para reducir niveles de ansiedad.

Es muy importante que determines con tiempo plazos y un horario para estudiar para los exámenes. Diseña el horario en función de tus horas de máximo rendimiento durante el día

Hay que elegir un lugar para estudiar. Según algunas investigaciones, el mejor lugar para estudiar es la aula donde se va a realizar el propio examen, porque distintos objetos en el aula ayudarán para recordar ciertos temas. Pero normalmente es imposible. Se aconseja pues, estudiar en muchos sitios distintos para lograr acumular una variedad de “accessing clues” (objetos que actúan como pistas para recordar temas). Así que procura cambiarte de sitio en casa y en la biblioteca cuando estudias, y busca objetos para ayudarte a memorizar temas. Ejemplos de pistas son rincones de tu habitación, piezas de música, incluso tu estado de ánimo cuando estás estudiando.

Intenta diseñar un proceso activo y divertido para estudiar y evita pasar horas y horas leyendo y volviendo a leer tus apuntes.

3.1. Programación a largo plazo

Puede hacerse de forma muy general planificando el curso completo o por evaluaciones, con el fin de saber cómo, cuándo debemos estudiar, con qué medios hacerlo y que dificultades debemos superar. Mediante un cuadro debemos incluir primera, segunda o tercera evaluación, los meses incluidos y todo lo relacionado con cada asignatura (Temas que han de estudiarse en cada mes, fechas de los exámenes, fechas de los trabajos,...)

3.2. Programación a corto plazo

A. Planificación semanal

Una buena forma de estudiar consiste en trabajar bien durante toda la semana y descansar los sábados por la tarde y los domingos (para relajar la mente y comenzar la semana en plena forma física y psíquica).

Al inicio de la semana, el estudiante debe procurar distribuir el tiempo disponible entre las diversas tareas de las asignaturas que componen el curso.

La distribución de las horas entre las asignaturas dependerá de su importancia, dificultad y de la inminencia de un examen o trabajo que haya que preparar.

B. El plan diario de trabajo:

Es aconsejable que hagamos un plan de actividades a cumplir cada día. Es importante que este plan sea por escrito, así las actividades pueden ser revisadas, descargan la mente de ansiedad y crean una especie de obligación moral de cumplirlas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

A la hora de realizar el plan diario de trabajo conviene tener en cuenta lo siguiente: comenzar con materias o trabajos de dificultad media, continuar con la más difícil y terminar con la más fácil.

Siempre habrá días en los que los objetivos programados o el horario no puedan ser cumplidos. Este incumplimiento apenas tiene importancia, siempre que sea una excepción y los objetivos semanales propuestos terminen cumpliéndose.

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica.

Es fundamental el orden. Es vital adquirir unos conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad.

Recomendaciones para diseñar un buen método de estudio.

1. Organización del material de trabajo. "Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa"
2. Distribuir el tiempo de forma flexible, adaptada a cambios y a circunstancias.
3. Tener en cuenta las dificultades concretas de cada materia.
4. Averiguar el ritmo personal de trabajo
5. Ser realista y valorar la capacidad de comprensión, memorización, ...
6. Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
7. Memorizar datos, entenderlos y fijarlos.
8. No estudiar materias que puedan interferirse: Ej., vocabulario de inglés con el de francés.

BIBLIOGRAFÍA.

- Fernández, C. (1994). *Aprender a estudiar. Cómo resolver las dificultades en el estudio*. Madrid: Pirámide.
- Clough, E. (1989). *Técnicas de estudio y examen*. Madrid: Editorial Pirámide

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: Francisco Manuel de la Cruz Nogales
 - Centro, localidad, provincia: Gerena, Sevilla.
 - E-MAIL: delacruznogales@hotmail.com