

# EL HABITO DE ESTUDIAR

*Por Marvin Montiel A.*

Usted puede pensar que estudiar significa sentarse con un libro en la mano y comenzar a leer el tema de un examen próximo a realizar. Si bien eso es parte del estudio, es apenas una muy pequeña parte de lo que significa estudiar. El estudio es un esfuerzo integral para aprender y solamente es provechoso cuando usted aprende. Por eso se afirma que el estudio sin aprendizaje no tiene mucho significado.

El buen estudio comienza con la manera en que usted ordena su propia vida. De la misma forma, si usted tiene el hábito de dejar para mañana el texto que le corresponde leer hoy, tampoco podrá llegar nunca a un buen fin.

La cantidad de conocimientos que pretenda adquirir está condicionada al tiempo que dedique a esa meta. Si no es capaz de segregar las horas necesarias para el estudio pronto se encontrará en dificultades.

Si no administramos correctamente nuestros ingresos, será fácil que nos encontremos en aprietos, claro que siempre es posible pedir dinero prestado para salir de apuros, pero cuando de estudios se trata, nada puede pedirse prestado, porque lo que se aprende no se guarda en una bolsa sino en nuestra cabeza, y nadie ha encontrado la forma de pasar de una cabeza a otra los conocimientos que se adquieren a través de los años y las experiencias. Claro que esto también es una de las grandes ventajas que ofrece la educación, mientras que un hombre

puede perder todo los bienes que posee, nadie podrá nunca quitarle lo que ha aprendido.

Por eso el saber es la riqueza más valiosa que puede poseer una persona, en cualquier circunstancia y en cualquier parte del mundo.

Para ser ágil en el estudio es necesario, en primer caso, hacer una buena distribución de su tiempo. Tiene que planificar por anticipado cómo va ha emplear el tiempo disponible en el día, la semana y es más durante el mes, teniendo en cuenta que en una hora aislada por día se pierde en cualquier cosa, pero que 30 horas perdidas en un mes hace un conjunto de tiempo apreciable, importante y decisivo para la persona que quiere llegar a hacer algo y que dispone de poco tiempo diario. Cuando se levanta en la mañana ya debe tener una idea bien clara que lo que hará durante el día. Sin una distribución previa de su tiempo sería imposible que usted encare cualquier estudio. Recuerde que el primer termino de un buen estudio esta en las buena distribución del tiempo. Ahora no se trata de cuanto tiempo estudia, sino en que medida aprovecha ese tiempo.

En varias ocasiones se ha tratado de investigar cuál es la cantidad de tiempo ideal que una persona debe dedicar al estudio. Por lo general se ha llegado a la conclusión de que estudian mucho tiempo, aprovechan menos que aquellos que, con menos horas, se concentran más en el tema.

Muchos psicólogos están completamente convencidos que el factor de mayor preponderancia en el estudio es la calidad y no la cantidad. Aunque cada caso es distinto, las estadísticas dicen que existen grandes posibilidades de que usted halle entre aquellos que

pueden hacer más en menos tiempo; sólo es necesario que aprenda cómo lograrlo.

Además de la buena distribución del tiempo, el buen estudiar implica muchas otras cosas más, que seguro usted no ha tomado en cuenta. Algunas de estas cosas pueden parecer tontas, otras no; todo dependerá de la importancia que usted les dé.

Por ejemplo: ¿Puede usted leer? Esa es una cosa tonta, podrá usted pensar, por supuesto que puedo leer. ¿se ha puesto a pensar en la forma en que usted lee? Mucha gente lee tan pobre, que en comparación con las personas que lo hacen muy bien, son analfabetos. Claro que nunca es bueno comparar, cada uno de nosotros es diferente y muy especial.

Un problema general para estudiar se trata de la falta de los considerados requisitos básicos de estudio. La mayoría de los profesores supone que sus alumnos ya los poseen a través de la instrucción elemental que han recibido en la escuela.

Uno de ellos se encuentra en la pregunta que acabamos de hacer y es la rapidez con que usted es capaz de leer.

La mayoría de las personas leen no solo muy despacio sino que no lo hacen en la forma correcta. Saltean las frases o tienen otros hábitos que se impiden comprender lo que leen. La mayoría de los estudiantes no recuerda más de la mitad de lo que han leído.

Otro requisito básico tiene mucho que ver con el vocabulario que usted emplea, que también se supone bastante correcto, a través de la enseñanza que normalmente recibe la gente en la escuela elemental. No obstante muchos estudiantes por una u otra razón no han

aprendido el significado exacto de las palabras y las emplean equivocadamente.

Además, la gente carece habitualmente de un libro tan útil como es el diccionario y, los que lo poseen, rara vez lo consultan. Esto es muy importante junto al texto que vas a leer o estudiar, siempre debes tener un diccionario y hacerse una costumbre el consultar cada vez que sospeche que no conoce adecuadamente el significado de una palabra.

Otro requisito básico, normalmente olvidado, es la forma en que usted escribe las letras y los números. En otras palabras se trata de su caligrafía. Inútil sería tratar de demostrarle las tremendas desventajas que significa en todos los órdenes actuales de la vida no saber escribir con claridad letras y números.

El aprender puede significar una gran alegría, pero saber qué es lo que hay que aprender y cómo debe aprenderse será sin duda una mayor satisfacción.



Es evidente que el lugar donde usted estudia tiene gran importancia. No hace falta un escritorio de lujo. Basta con una mesa colocada en un ángulo de la habitación sobre cuyas paredes no haya nada que pueda distraerle. Sobre la mesa, a mano, debe tener su libro, su cuaderno de apuntes y un diccionario, nada más.

La posición de la luz tiene también su importancia, preferiblemente situada un poca atrás y a su izquierda.

Nunca coloque su mesa de trabajo directamente enfrente de la ventana, ya que ésta sería otro elemento de distracción.

La altura de la silla de ser la adecuada, de acuerdo a la altura de la mesa, para que trabaje en una posición cómoda e higiénica. Nunca se encorve sobre la mesa.

Además mucho podríamos hablar acerca del tipo de alimentación que usted ingiere y, evidentemente sería casi imposible que se ajustara estrictamente a lo que pudiéramos aconsejar, pero basta con que sepa que el desayuno, por tratarse de la primera comida del día, debe ser, en lo posible, abundante, sin faltar al menos un vaso de leche.

Tanto en el almuerzo como en la comida de la noche, no se exceda en la ingestión de alimentos fritos, ya que tarde o temprano atacarán a su hígado, y en el mejor de los casos, provocarán un mayor sueño pesado, nada aconsejable para una persona que debe trabajar con la mente.

Coma despacio y nunca lea mientras lo hace, tratando en lo posible de evitar que cualquier preocupación ocupe su mente.



No olvide incluir en su alimentación vegetales, y si su vista no es muy buena, le recomendamos ingerir diariamente zanahorias crudas. Este vegetal contiene la vitamina imprescindible para una mejor agudeza visual.

Cada estudiante, por su puesto, tiene sus características y sus técnicas individuales. Dos estudiantes, aunque ambos sean muy buenos, estudiarán el mismo texto de alguna manera distinta. Es lo que se espera, ya que existen diferentes técnicas para cada persona.

Sin embargo existen reglas generales para hacer más efectivo el estudio. La gente que ya sabe estudiar usa por lo general algunas de estas reglas en una u otra forma.

Estas reglas generales pueden resumirse en seis pasos específicos para lograr gran efectividad en el estudio. Ellos son:

1). Lectura rápida de todo el texto: se trata de que usted tenga un panorama general del tema. Esta lectura rápida debe hacerse en etapas. Sería absurdo que tratara de leer rápidamente un texto de 50 páginas. Pero usted puede dividir la lectura de ese texto en varias horas de trabajo.

2). Revisión de un capítulo o parte del tema: Se trata de analizar el capítulo pero mucho más cuidado del que se tubo al leer todo el texto, observando muy detenidamente los titulares.

3). Auto interrogatorio, notas y subrayados: como su nombre lo indica, alude a la importancia que tiene el hacerse uno mismo preguntas acerca del texto. Las preguntas ayudan a aprender porque nos hacen pensar acerca del tema que deseamos dominar. Además, al proceder a este auto interrogatorio, estamos aprendiendo a pensar.

4). Lectura detallada de cada sección del capítulo o texto: Esta es la parte que la mayoría de los estudiantes ponen en primer término, puesto que equivocadamente piensa que estudiar significa recorrer con los ojos el texto. Todo libro está escrito para ser leído, pero eso no es ni el principio ni el fin, ni aun necesariamente la parte más importante del estudio. Esa lectura debe hacerse de la mano de preguntas, marcando los puntos más importantes. De hay la importancia de los puntos anteriores.

5). Repetición en voz alta de la parte del texto que se está estudiando: es un viejo y bien probado método para aprender a estudiar. Por lo general, lo más inteligente es repetir todo aquello que corresponde a un subtítulo o título, así como las ideas que considere fundamentales, y debe tratarse de repetir todo el conjunto.

6). Repaso: se efectúa, en gran parte, del mismo modo en que se procedió en el paso primero, pero en este caso repitiendo en voz alta los conceptos que corresponden a los títulos y a los subtítulos. Quizás sea lógico hablar de no solo un repaso sino varios y el primero debe tener lugar inmediatamente después de finalizada la lectura de un capítulo o sesión de estudio.

Para concluir debe grabarse en su mente que los buenos hábitos de estudio contribuyen a una eficiencia general. Le permite conseguir aprender más en menos tiempo y, a la vez, el tiempo que ahorra posibilita el desarrollo de muchas otras actividades.

*(Basado en: El Arte de estudiar de Leonardo A. Buntinx)*