

EL APRENDIZAJE ACTIVO Y POSITIVO

Manual de TÉCNICAS DE ESTUDIO

Guillermo Ballenato Prieto

PRÓLOGO

Vemos en todos los deportes la asistencia de un experto en la preparación diaria del deportista. Desde la alimentación hasta los ejercicios gimnásticos están cuidadosamente organizados y adaptados a los objetivos y a las características del atleta. La vigilancia y las correcciones son continuas. ¿Por qué, entonces, en un duro esfuerzo intelectual y físico como es el de alcanzar un título universitario se confía en que todos los estudiantes saben lo que tienen que hacer y cómo hacerlo o, al menos, en que disponen de capacidad para descubrir sus errores en el estudio y corregirlos? ¡Cuánta disipación de esfuerzos, cuántos errores sin fruto no se evitan!

Como ampliación de la asistencia que la Universidad Carlos III presta a sus estudiantes en la Asesoría de Técnicas de Estudio, llega al alumno este libro escrito por el psicólogo y responsable de la Asesoría, Guillermo Ballenato.

El libro no es un recetario que contenga unas fórmulas que hay que seguir, sino que presenta al lector estas posibilidades:

- *Orientación*. En el libro se encontrarán indicaciones generales bien fundadas y experimentadas sobre el arte del estudio. El libro contiene una información sistematizada con el fin de que se preste atención a componentes y factores que concurren en la práctica del estudio y que hasta entonces podrían haber pasado desapercibidos.

- *Contraste*. No hay un camino único para que las horas de estudio rindan; ya dijimos que este libro no es un conjunto de recetas. El alumno tiene una experiencia personal y unas prácticas arraigadas de anteriores años de estudio, no parte de cero; por eso, el libro proporciona la ocasión de contrastar aspectos de esta actividad no necesariamente para cambiar, sino, también, para reafirmar prácticas propias ya adquiridas.

- *Reflexión*. Las citas que abren cada uno de los capítulos, y no sólo las citas, son un estímulo para la reflexión sobre el trabajo del estudio, que no conviene mecanizar, sino humanizar; no convertir el estudio en tan solo una tarea obligada con el fin de superar un examen, sino instalarlo como una actitud permanente ante la vida, como una capacidad y una disciplina intelectuales para afrontar con rigor y eficiencia a lo largo de toda la vida el desafío de tener que aprender nuevos conocimientos y destrezas, de adaptarse a los cambios profesionales y personales de una sociedad compleja.

Aunque el estudio del universitario tiene una parte importante de retiro y concentración, de superación personal, no por eso lo aísla, ya que el estudio también es una actividad intensamente social. Bibliotecas, laboratorios, salas informáticas; el libro, el ordenador, el mobiliario son espacios e instrumentos imprescindibles para el estudio que la Universidad pública Carlos III de Madrid pone a disposición del estudiante; su uso es un ejercicio de solidaridad, porque ni el libro ni el ordenador ni cualquier otro instrumento de estudio están depositados en la Universidad sino sostenidos en manos de sus usuarios, que deben pasar de compañero a compañero, de promoción a promoción todo este material en el mejor estado de conservación para que la cadena de responsabilidad y solidaridad no se rompa.

Antonio Rodríguez de las Heras

Decano de la Facultad de Humanidades, Comunicación y Documentación

PRESENTACIÓN

El objeto del presente libro es ser una guía útil y amena de cara al logro de un mayor rendimiento en el estudio. Su lectura, junto con la aplicación de las técnicas que incluye, puede contribuir a:

- Facilitar la realización de un análisis y diagnóstico de dificultades relativas al estudio.
- Proveer de una serie de alternativas, técnicas y herramientas de solución y mejora.
- Simplificar el aprendizaje y mejorar los resultados académicos.

Los contenidos del libro se han contemplado desde la perspectiva y aportes científicos de la Psicología y la Pedagogía, y desde un enfoque de “desarrollo personal integral” del individuo.

Mientras que la primera parte del manual hace hincapié en aspectos psicológicos, la segunda se centra más específicamente en las técnicas de estudio propiamente dichas.

Antes de iniciar su lectura, podría resultar útil adoptar una perspectiva de “cambio”, necesaria para modificar algunos de los actuales hábitos de estudio. Se puede abordar la lectura de los contenidos del manual en el mismo orden en que aparecen en el texto, o bien acudiendo a aquellos de especial interés o preocupación personal.

Al final de esta presentación se ha incluido un cuestionario previo, cuya realización contribuye a la reflexión, y permite obtener una visión rápida y global de aspectos esenciales que posteriormente se desarrollan en el texto.

Deseo expresar mi agradecimiento a *D. Antonio Rodríguez de las Heras*, Decano de la Facultad de Humanidades, Comunicación y Documentación de la Universidad Carlos III de Madrid, por su interés, análisis y valoración del contenido del manual, y por su amabilidad al enriquecerlo con el prólogo.

Gracias a todo el equipo del SIJA –Servicio de Información Juvenil y Actividades Culturales y Deportivas–, por su confianza y apoyo constantes, y su calidad humana y profesional. Y gracias también a quienes habéis decidido invertir parte de vuestro valioso tiempo en la lectura de este libro.

Guillermo Ballenato Prieto

CONTENIDOS

- 1. Estudio**
- 2. Aprendizaje**
- 3. Motivación**
- 4. Autoconcepto**
- 5. Ansiedad**
- 6. Concentración**
- 7. Programación**
- 8. Apuntes**
- 9. Lectura**
- 10. Subrayado**
- 11. Síntesis**
- 12. Memoria**
- 13. Exámenes**