

# LOS CUATRO PASOS DEL APRENDIZAJE RÁPIDO Y EFICAZ

[HTTP://WWW.TECNICAS-DE-ESTUDIO.ORG/TECNICAS/INDEX2.HTM](http://www.tecnicas-de-estudio.org/tecnicas/index2.htm)

- 1) QUERER ESTUDIAR
- 2) PREPARARSE
- 3) APRENDER LAS REGLAS (POCAS Y CLARAS)
- 4) PRACTICARLAS HASTA QUE SE CONVIERTAN EN HÁBITO

## QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

### 1. Querer estudiar

Tener motivación para aprender, es decir, saber que implica cierto esfuerzo y estar dispuesto a realizarlo. Una vez aceptada una meta, el camino hacia ella se hace más fácil, por tanto hemos de **clarificar**, cuanto sea posible, nuestras metas en el estudio.

### 2. Prepararse

Reunir todas las **condiciones favorables** para aprender, y **asociar sentimientos agradables** a todo lo referente al estudio, ya que así se asimilará y se recordará mejor.

### 3. Aprender las reglas (pocas y claras)

Sólo se puede mejorar aquello que se **conoce bien**.

### 4. Practicarlas hasta que se conviertan en hábito

La **repetición continuada** y el **repaso** hace muy fuerte la conexión entre los elementos estudiados, reduciendo mucho el olvido.

## QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Los métodos de estudio son una serie de **estrategias y técnicas que conducen** a un mejor estudio, a **comprender y recordar mejor** toda la materia. Son unos pasos, unas etapas que siguen un orden lógico y que nos permiten **aprender más, aprender lo más importante y un mejor recuerdo**.

En esta sección veremos dos de los más importantes, el más famoso de todos, llamado **EPLER**, y el método creado por el Lic. Emilio Jorge Antognazza, llamado **A.C.C.E.S.O.**

De esta manera, dándole un vistazo a los tres, **podrás determinar cuál de ellos se ajusta mejor a tu perfil y a tus gustos**. (Incluso podrías juzgar que son aplicables a diferentes materias, por lo que te podría convenir aprender y seguir los tres, en diferentes etapas).

Pero antes de adentrarnos en ellos, para seguir una secuencia didáctica abordaremos las **condiciones generales** que permiten aprovechar al máximo las técnicas de estudio.

## **FACTORES AMBIENTALES**

Los factores ambientales inciden directamente sobre el rendimiento psicofísico, al actuar sobre la concentración y la relajación del estudiante y crear un ambiente adecuado o inadecuado para la tarea de estudiar.

### Lugar de estudio

El mejor es tu habitación personal, a la que debes procurar dotar de las condiciones de iluminación, silencio, temperatura, ventilación, etc. que favorezcan tu sesión de estudio. Si esto no es posible, busca una biblioteca lo más silenciosa posible, siempre la misma.

### Temperatura

Debe oscilar entre los 18 y los 22 grados centígrados. La distribución del calor ha de ser homogénea, como en la calefacción por aire y no la central. El foco de calor no ha de estar cercano a la mesa de estudio.

### Silencio

Procurate una habitación sin ruidos en la que no seas interrumpido ni molestado. [...] Aléjate del salón, del teléfono y de todo cuanto implique conversación, pues los ruidos con sentido distraen más que los ruidos sin sentido. [...] Si el nivel de ruidos ambientales es demasiado elevado y no puedes hacer nada para evitarlos, procura atenuarlos utilizando tapones en los oídos o poniendo la música ambiental recomendada.

### ¿Estudiar con o sin música?

La música vocal actúa como un distractor externo al concentrar sobre ella la atención del estudiante, que sigue la letra. Ç

Según Sheila Ostrander (cit. por Salas Parrilla, 1990) la música instrumental del barroco - Bach, Corelli, Haendel, Telemann, Vivaldi, Albinoni, etc.- de ritmo lento provoca un estado de concentración relajada.

El volumen de la audición ha de ser bajo, inferior incluso al de la música ambiental.

### Iluminación

La iluminación más aconsejable es la natural; aunque a veces se necesita la artificial. Debe estar distribuida de forma homogénea y han de evitarse tanto los resplandores como los contrastes de luz y sombra.

Lo ideal es que combines la adecuada iluminación general de tu habitación con la iluminación local de una lámpara de mesa de unos 60 W como mínimo, que ilumine directamente lo que estás haciendo.

En los diestros la luz debe entrar por la izquierda y, en los zurdos, por la derecha.

### Ventilación y calefacción

El aire de la habitación de estudio ha de ser renovado, aproximadamente cada 6 horas. Es aconsejable el empleo de un humidificador si empleas calefacción.

### Mobiliario y postura

La mesa debe ser bastante amplia, con lo que evitarás interrupciones para buscar material.

La altura ideal de la mesa debe estar en relación con la altura de la silla y la del estudiante/a, de forma que las piernas formen un ángulo recto y los pies descansen en el suelo.

La silla debe tener una altura que permita mantener los pies en el suelo, las rodillas dobladas y las piernas formando un ángulo recto. [...] Las modernas sillas de oficina, anatómicas y regulables en altura, son más adecuadas.

Cerca de la mesa debes tener una pequeña estantería; en ella debes reunir los libros, cuadernos, apuntes y diccionarios que utilizas a diario.

La mejor forma de estudiar es sentado en una silla, junto a una mesa proporcionada, con la espalda recta, las piernas formando ángulo recto, los pies en el suelo, los antebrazos encima de la mesa y la cabeza y parte alta de la espalda ligeramente inclinadas hacia delante. Se debe huir de las actitudes demasiado cómodas.

La distancia ideal entre los ojos y el libro es de unos 30 cms., manteniéndose éste perpendicular a la visual. La utilización de un atril, o, en su defecto, una pila de libros para apoyar el libro de estudio, disminuye la fatiga y facilita el mantenimiento de la postura correcta.