

# **Mejorando tus Métodos y Hábitos de Estudio**

**La habilidad para estudiar no sólo se consigue deseándola o con la lectura de tus apuntes o libros de texto. Es necesario desarrollar una práctica y capacidad para estudiar. En ese sentido, se ha creado una serie de métodos de estudio que contribuyen a guiar este proceso, los que darán un resultado positivo si tú como estudiante decides poner tu esfuerzo personal, enérgico y continuado.**

A continuación te presentamos el método de estudio E.F.G.R.R. Que se emplea con buen éxito para estudiantes universitarios. Este método consiste en cinco etapas:

## **EXAMEN PRELIMINAR**

Esta primera etapa es una preparación para el estudio y se realiza explorando el material que deseas aprender, lo cual permite tener una visión general del tema que te dispones a estudiar, te ayuda a prepararte anímicamente para una mejor comprensión y a decidir la intensidad de esfuerzo intelectual a realizar.

## **FORMULARSE PREGUNTAS**

En esta etapa debes formularte preguntas sobre el contenido que vas revisando, por consiguiente el examen preliminar y la formulación de preguntas debes realizarlas en forma simultanea.

Las preguntas deben girar en torno al título, subtítulo y párrafos claves. Al irte formulando las preguntas es conveniente que las escribas. Esto orienta al estudio hacia lo que más interesa, despierta la curiosidad y por consiguiente aumenta la motivación y mejora la concentración.

## **GANAR INFORMACIÓN**

Consiste en adquirir información mediante la lectura, la que debe ser activa porque facilita la comprensión y el aprendizaje en general.

Para hacer una lectura activa debes subrayar las ideas principales y comentar en los márgenes de las páginas; debe, además realizar una lectura silenciosa porque facilita la comprensión y aumenta la velocidad.

## **REPETIR**

La mera lectura no produce una retención alta. Para evitar el olvido se hace necesario que repitas, de preferencia en voz alta, el material leído, lo cual sirve de auto evaluación ya que al intentar repetir con tus propias palabras, puedes diagnosticar las fallas, tanto en lo que se refiere a la comprensión, como a la retención.

Además evitas dos riesgos: estudiar poco o estudiar en exceso una misma asignatura.

## **REPASAR**

Es un indicador que ofrece diagnósticos realistas y prácticos sobre el aprendizaje alcanzado, ya que en el

hombre se da el fenómeno del olvido, para contrarrestarlo el único medio es el repaso.

Mediante el repaso compruebas lo que has entendido y asimilado, para hacer el repaso puedes auxiliarte de resúmenes o esquemas. Se te recomienda que el primer repaso lo hagas veinticuatro horas después del estudio, luego otro repaso a la semana y un repaso más profundo antes del examen.

## **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Asiste puntualmente a clases.
- Pon atención en la clase.
- Muestra entusiasmo por la materia.
- Copia en tu cuaderno los problemas de igual manera que el maestro lo hace en el pizarrón.
- Pregunta al maestro acerca de lo que no entiendes.
- No ridiculices al compañero cuando creas que está haciendo preguntas que consideras sencillas.
- Desarrolla todas las guías y los problemas de los libros de textos.
- Trata de aprender el procedimiento de los problemas y practica lo suficiente.
- Trata de no ponerte a la defensiva cuando cometas un error.
- Ajusta el período de estudio al material que estás estudiando.
- Trata de terminar los problemas que inicias, no los dejes a medias.
- Asiste a todas las clases de refuerzo, tutorías, etc.