



Caja de herramientas

Las claves de la lectura
y la comprensión

Claves para **desarrollar buenos hábitos de estudio**



Autor: Leonardo Ordóñez Díaz

Claves para desarrollar buenos hábitos de estudio

¿Por qué son tan importantes los buenos hábitos de estudio?

La palabra “estudio” procede del latín *studium*, que significa “aplicación”, “empeño”, “cuidado”. Esta etimología sugiere que estudiar un tema o un asunto implica llevar a cabo un examen atento y diligente de sus distintas facetas. El estudio fructífero es aquel que efectuamos con sumo cuidado, aquel en el que ponemos todo nuestro empeño.



Sin embargo, emprender aprendizajes nuevos por lo general es todo un reto. Explorar terrenos desconocidos implica afrontar dificultades u obstáculos de variada índole. Y por experiencia todos sabemos que, pese a nuestra buena voluntad, en los escenarios académicos es común distraerse, es tentador buscar refugio en lo que ya sabemos y retornar a los caminos trillados, o bien es frustrante tropezar con las erosiones de la memoria, los extravíos de la imaginación, los despistes del intelecto y la racionalidad. ¡Con qué facilidad olvidamos lo aprendido, perdemos el hilo conductor de un texto, cometemos errores al hacer un cálculo!

La buena noticia es que existe una fórmula muy efectiva para superar este tipo de dificultades: la clave está en desarrollar buenos hábitos de estudio. Ya desde los tiempos antiguos Aristóteles y otros pensadores subrayaron la centralidad de los hábitos en la forja del carácter. La idea central es simple: *En aquello que hacemos con frecuencia, en eso nos convertimos poco a poco*. Dominar una lengua extranjera suele ser difícil, pero si todos los días la practicamos, al cabo adquirimos fluidez y llega el momento en que podemos hablar esa lengua correctamente y sin mayor esfuerzo.

“Somos el fruto de lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto sino un hábito.”

Aristóteles

De aquí se derivan dos corolarios básicos:

(1) *Hay que evitar a toda costa el desarrollo de malos hábitos*, pues con el tiempo estos se fijan, se vuelven parte de nuestro carácter y se tornan muy difíciles de desarraigar –los fumadores que procuran dejar el cigarrillo pueden dar fe de ello. (2) *El desarrollo de buenos hábitos está ligado a la práctica cotidiana*: así como sólo se puede llegar a ser un gimnasta excelente ejercitándose a diario en la gimnasia, de igual modo el buen estudiante se forma mediante la

aplicación constante de buenos hábitos de estudio. A continuación, se brindan algunas claves para promover el desarrollo de unos hábitos de estudio fructíferos.

Las pautas fundamentales

Preparación física y mental

Usualmente, no es buena idea empezar a estudiar si nos sentimos hambrientos, preocupados, fatigados o enfermos. El cuidado de sí, tanto a nivel corporal como afectivo e intelectual, es crucial para lograr el nivel de atención y constancia que requiere un estudio provechoso.

Evitémonos dolores de cabeza: reservemos las mejores horas del día para el estudio, absteniéndonos de repasar apuntes de lectura o de hacer ejercicios matemáticos en momentos de cansancio, intranquilidad, malestar –o en otras circunstancias que puedan confundirnos o distraernos fácilmente.

Planificación del esfuerzo

Suele ser buena idea distribuir los temas y los tiempos de estudio de manera equilibrada en función de los plazos que necesitamos cumplir. Resulta más fructuoso estudiar pequeñas partes de un tema a lo largo de varios días que estudiar todo el tema en un solo día. Lo mismo vale si tenemos que prepararnos para un examen: es mejor practicar los ejercicios o repasar los contenidos con dos o tres semanas de antelación que tratar de refrescar todo lo visto durante un semestre la noche anterior a la prueba.

Este tipo de planificación no sólo nos permite aprender más y mejor, sino que también tiene otras ventajas. Si nos toca leer un libro de 180 páginas, seguramente le sacaremos más jugo leyendo 15 páginas diarias durante 12 días que 90 páginas diarias durante 2 días –y tendremos un margen de maniobra amplio para tomar apuntes o releer algunos pasajes claves. Si tenemos que hacer un trabajo de largo aliento (ej: escribir una tesis, realizar un proyecto), nos irá mejor desarrollando las distintas partes a lo largo de varios meses que tratando de hacerlo todo en el último mes –y de paso contaremos con más posibilidades de subsanar a tiempo los errores que cometamos por el camino, o de revisar y ajustar el resultado final antes de entregarlo.

Eliminación de las distracciones

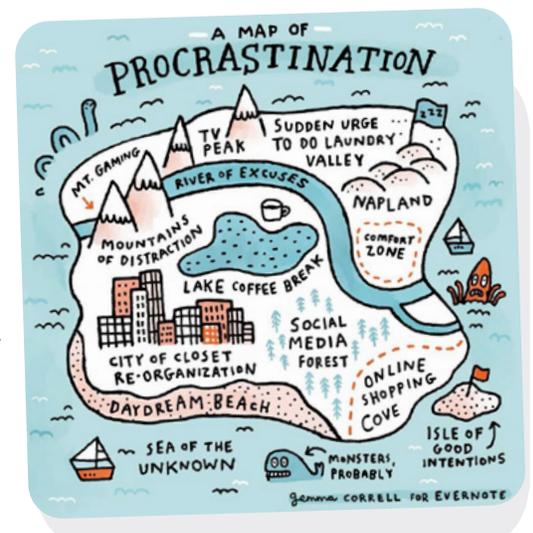
Quizá las distracciones sean las mayores enemigas del estudio provechoso. Hoy en día, a las fuentes tradicionales de distracción –la tendencia a la ensoñación, la dispersión mental– se suma un factor tecnológico que hace aún más difícil concentrarse a la hora de estudiar: la circulación incesante de mensajes, imágenes y datos a través de las pantallas, el correo electrónico, las redes sociales...

Un efecto nocivo de la profusión de mensajes y de estímulos distractores es la propagación de la epidemia conocida como *procrastinación*, mal que se caracteriza por la inclinación a postergar o aplazar las responsabilidades y deberes por actividades que nos procuran un placer fugaz o nos suscitan un interés momentáneo, pero que, a la larga, son poco relevantes y nos quitan tiempo y energía para lo esencial. Si bien los memes, las fotos y los videos pueden entretenernos y hacernos sonreír, consultar a cada instante ese tipo de mensajes nos hace perder el foco y trastorna el orden de nuestras prioridades.

En consecuencia, eliminemos sistemáticamente los factores de distracción durante las horas de estudio, dejándolos sólo para los momentos oportunos. Recordemos que concentrarnos a fondo en una tarea o en un tema requiere varios minutos; si permitimos que una distracción nos desvíe, luego habrá que volver a empezar desde cero.

Realización de pausas

Pero no sólo de estudio vive el estudiante universitario. Después de una o dos horas de estudio es bueno hacer una pausa para descansar, respirar hondo, estirar las piernas y tomar un café. Estos periodos de recuperación son claves para volver luego al estudio con ánimo renovado.



Diversificación de fuentes

Los apuntes de clase y los materiales aportados por los profesores son las fuentes más comunes para repasar un tema. Sin embargo, es recomendable complementarlos mediante la consulta de otras fuentes. Los estudios son una aventura de descubrimiento tanto más enriquecedora cuanto menos nos atenemos a una fuente de información única, sea Wikipedia o el profesor. Puesto que la busca y consulta de recursos bibliográficos es parte esencial de la formación profesional, conviene hacer amplio uso de los recursos electrónicos, las bases de datos, las revistas en línea y los libros (obras de autor, compendios temáticos, enciclopedias, manuales, etc.). La consulta de fuentes ricas y variadas es especialmente importante si necesitamos documentarnos para un trabajo escrito, una exposición oral o un debate: en tales ocasiones, la búsqueda afanosa de ideas y datos de calidad nos ayuda a obtener el máximo fruto de nuestros esfuerzos.

Sugerencias para sacarle un mejor jugo al estudio

No es buena idea...	Es preferible, en cambio...
<ul style="list-style-type: none">▶ aplazar una y otra vez la hora de estudiar para los exámenes o escribir los trabajos;	<ul style="list-style-type: none">▶ comenzar los trabajos y la agenda de repasos con suficiente antelación, siguiendo para ello una agenda bien planificada;
<ul style="list-style-type: none">▶ estudiar en un lugar que nos expone a continuas interrupciones o distracciones;	<ul style="list-style-type: none">▶ elegir para el estudio un lugar tranquilo y cómodo que facilite la concentración;
<ul style="list-style-type: none">▶ estar pendientes del correo electrónico o de las redes sociales mientras estudiamos;	<ul style="list-style-type: none">▶ dejar en suspenso el celular, las pantallas y las notificaciones del correo y enfocarnos en el tema de estudio;
<ul style="list-style-type: none">▶ estudiar, practicar o elaborar los trabajos en el último momento, de afán y sin tiempo para revisar y corregir;	<ul style="list-style-type: none">▶ planificar el avance de los estudios o la escritura de los trabajos de modo que el tiempo sea suficiente para hacer revisiones, correcciones y repasos;
<ul style="list-style-type: none">▶ tener miedo o vergüenza de pedir ayuda en casos de dificultad en la comprensión de los temas o la elaboración de los trabajos;	<ul style="list-style-type: none">▶ pedirle ayuda al profesor o a los compañeros cuando nos sintamos enredados, bloqueados, perdidos o faltos de inspiración en las tareas académicas;
<ul style="list-style-type: none">▶ atenerse a una fuente única de información.	<ul style="list-style-type: none">▶ consultar una amplia variedad de fuentes complementarias.

“Nunca consideres el estudio como una obligación sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”

Albert Einstein

Y por último...

Recordemos que el hábito de estudio más importante de todos es el hábito de la lectura profunda (ver a este respecto las *Claves para una lectura provechosa*). El estudio atento y cuidadoso de una amplia gama de textos culturalmente ricos es sin duda el principal cimiento de una formación que no sea sólo para la profesión sino también para la vida.



Universidad del
Rosario

| Escuela de
Ciencias Humanas

Proyecto financiado por el Fondo de Innovación Pedagógica
'Nohora Pabón Fernández' de la Universidad del Rosario.

