
MANUAL DE HÁBITOS DE ESTUDIO PARA
ESTUDIANTES
(NO PARA ALUMNOS)

Roberto De Gasperín

MANUAL DE HÁBITOS **DE ESTUDIO PARA** **ESTUDIANTES** **(NO PARA ALUMNOS)**

Textos Universitarios

Contenido

- **Presentación**
- **Prologo**
- **Advertencia**
- **Introducción**

Capítulo 1: ¿Estudiante o alumno?

Capítulo 2: Diagnostico de los problemas de aprendizaje.

Capítulo 3: Aprende a aprender no ha ser enseñado.

Capitulo 4: El tiempo: recurso no renovable.

Capitulo 5 El arte de estudiar

Capitulo 6: Métodos de estudio

Capitulo 7: Recomendaciones para el estudio crítico

Conclusiones

Bibliografía

PRÓLOGO

Dice Peter Berger que los psicólogos casi han llegado a ocultar en la sociedad norteamericana el sector del humorismo que antes solían ocupar los clérigos. Un psicólogo, presentado en una reunión social, se convierte de inmediato en el blanco de la atención y en el centro de una molesta hilaridad.

Los psicólogos tienen un lugar en la imaginación popular. Cuál sea éste, es otro problema. Pero de que se les tiene en cuenta, no hay duda. Y estas cosas valen también en nuestra sociedad, guardadas las justas diferencias, *mutatis mutandis* como hoy está de moda decir.

Es un psicólogo el que ha escrito este *Manual de Hábitos de estudio para estudiantes*, que, de entrada, y de manera así provocativa añade una nota aclaratoria: No para alumnos. Esta idea se repetirá varias veces a lo largo del texto la manera de decir *Leir Motiv* de una composición. Y es que hay en todo esto un rechazo implícito de una enseñanza o de un aprendizaje donde se deja al que enseña la parte del otro... mientras que el otro se hunde en la pasividad resignada. El término alumno viene del latín "Alumnus" es decir, persona guiada por otra, del verbo "*alere*" que significa alimentar.

Peor sería el caso si uno hablara de pupilo, que en la misma lengua latina significa pequeño o menor de edad, generalmente como tecnicismo jurídico: "Menor de edad so tutor".

Ni pupilos ni alumnos quiere el psicólogo Roberto De Gasperín que tenga acceso a estas páginas. No son para ellos. Las dedica de manera preferente a los *estudiantes* del Sistema Abierto de la Unidad Docente Multidisciplinaria de Enseñanza Abierta y a todos los que en la Universidad Veracruzana, o fuera de ella, han comprendido que sólo una búsqueda activa y de verdad interesada los hará dueños del mayor patrimonio que nos han legado los anteriores: al saber. Cómo hacer las cosas y saber cómo no hacerlas. Parece que serán muchas las personas que podrán beneficiarse con este manual que resulta claro, práctico y realmente útil para el propósito emancipatorio que desde el principio se propone. Es decir, imaginar que éstas son las razones por las que las autoridades universitarias han recomendado su publicación, en la sección de textos universitarios. Y no piense, por aventura, el lector que la creación de buenos hábitos vaya a impedir su creatividad. Lo espontáneo y verdadero brota cuando todo está en orden. Y ya alguien dijo también:

"el genio es fruto de una larga paciencia y que en el campo de la investigación e inteligencia la suerte favorece al que sea preparado". No bastan los métodos y los buenos hábitos, es cierto, pero todo mundo está de acuerdo en que se necesitan. Y aquí sí, mucho más entre nosotros que en otras sociedades.

José Benigno Zilli.

INTRODUCCIÓN

En una ponencia presentada en el Foro de Investigación sobre el Proceso Enseñanza-aprendizaje¹ en México Fernando Arias Galicia planteó las conclusiones de una investigación realizada en la Facultad de Contaduría de la Universidad Nacional Autónoma de México sobre la deserción escolar.

En dicho trabajo se concluye que la principal causa del abandono de los estudios universitario es la carencia de hábitos y procedimientos para el estudio por parte de los estudiantes.

La investigación mencionada demuestra una necesidad sentida en las aulas de los diferentes niveles educativos; la carencia de metodología para el estudio.

Con frecuencia los docentes encomiendan a los estudiantes diversas tareas escolares (lecturas, ensayos, resúmenes, fichas, etc) percatarse si saben *cómo* hacerlo, lo anterior genera frustración en sus diversas manifestaciones (sentimientos de baja autoestima, reprobación, repetición, deserción).

En el Sistema educativo, la carencia de hábitos y técnicas para el estudio y la investigación es aún más grave, en virtud de las características del sistema que requiere por parte de los estudiantes mayor actividad y trabajo fuera de las sesiones.

En el caso concreto del Sistema Abierto de la Universidad Veracruzana, desde su fundación en 1980, ha carecido de los elementos que le permitan operar como una modalidad de educación superior abierta. Una de dichas limitaciones ha sido la falta de hábitos de estudio por parte de los usuarios para operar adecuadamente en dicha modalidad educativa.

Por ello, la Unidad Docente Multidisciplinaria de Enseñanza Abierta de la Universidad Veracruzana ofrece a los estudiantes el presente Manual de Hábitos de estudio, con la finalidad de que contribuya a la formación de los estudiantes como usuarios de un sistema universitario de educación, se espera contribuir a la consolidación de este importante servicio que la Universidad Veracruzana ofrece a la población: la enseñanza.

El objetivo del presente trabajo es el siguiente: proporcionar la reflexión de los estudiantes sobre sus carencias, en cuanto a hábitos y procedimientos para el estudio y contribuir a la adquisición y desarrollo de los recursos que les permitan obtener un aprendizaje significativo.

¹ Arias Galicia Fernando, "La reprobación a nivel universitario y algunas variaciones que la influyen" en *Memorias del foro de investigaciones sobre el proceso enseñanza-aprendizaje*. CCH-UNAM, México. 1998.

PRESENTACIÓN

La voluntad de consolidar y mejorar la Unidad Docente Multidisciplinaria de Enseñanza Abierta, así como el reconocimiento al talento y méritos académicos del maestro. Roberto De Gasperín nos motivaron a solicitarle la elaboración de un *Manual de Hábitos de estudios* para los beneficiarios del Sistema de Universidad Abierta. La idea inicial fue porque sólo aspirábamos a darles a los destinatarios de nuestros servicios educativos, algunos elementos mínimos indispensables para surcar la apasionante aventura de autodidactas, sólo pedíamos un sencillo instrumento con qué iniciar la lucha contra el alto índice de deserción escolar que sufre nuestro sistema, y porque apenas nos habíamos propuesto iniciar el gran reto de elaborar nuestros propios documentos escritos de trabajo que nos encargó el Rector de la Universidad Veracruzana, Dr. Salvador Valencia para consolidar nuestro sistema que carece de éstas herramientas de trabajo.

Gracias a la dedicación y extraordinario esfuerzo realizado por el Mtro. Roberto De Gasperín, el producto fue entendido; ya que a partir de algunos lineamientos que nosotros le habíamos expresado, él nos ofrece ahora un magnífico

“Manual de Hábitos de estudio para estudiantes” (No para alumnos), cuya primera edición rústica resultó todo un éxito, en razón de que gustó y ha sido muy útil para los estudiantes del Sistema Abierto, inclusive para estudiantes del Sistema Escolarizado y adultos que por curiosidad se han asomado a esta obra, ya que el leerla, se encuentran conocimientos de gran valor y aplicación práctica, tanta para el estudio como para la vida cotidiana.

Pero lo más importante, que como Institución Educativa nos ha proporcionado la obra *Manual de Hábitos de Estudio para estudiantes* es que nos ha demostrado que la UDMEA cuenta con una gran experiencia, con un enorme potencial humano de gran valor académico entre nuestros maestros, que día a día, en la experiencia del aula, van elaborando sus libros de texto y antologías de lecturas con fines de perfeccionar nuestra tarea educativa.

Sea pues esta obra como la primera flecha de nuestros anhelos lanzada al infinito quehacer educativo para alcanzar la consolidación y el mejoramiento académico de la Unidad Docente Multidisciplinaria de Enseñanza Abierta de la Universidad Veracruzana.

Estanislao Ramos Osorio.

ADVERTENCIA.

“¿Puedo ser discípulo?”
“Tan sólo eres discípulo porque tus ojos están cerrados.
El día que los abras verás que no hay nada que puedas
aprender de mí, ni de ningún otro”.
-“Entonces, ¿para qué necesito un maestro?”
-“Para hacerte ver la inutilidad de tenerlo”

Este es un Manual para la formación y desarrollo de los hábitos de estudio, pero de ninguna manera debe ser visto como un conjunto de “recetas para estudiar”.

Como el título mismo lo indica, está dirigido a estudiantes no a alumnos... Por lo que quien busque en él recetas, o ser enseñado ya puede irse decepcionando de él.

Lo primero que se pretende es, por lo tanto, que el lector asuma la responsabilidad de ser estudiante, es decir, liderazgo sobre su propio aprendizaje. El manual no tiene la capacidad de transformar los hábitos de estudio de quien lo emplee: pretende ser únicamente una herramienta e instrumento de trabajo, de modo particular en la organización y administración del tiempo en el proceso de tener un verdadero estudiante o estudiante “a secas”: “el que estudia”. Para el uso adecuado del *Manual* se recomienda lo siguiente:

-Convertirlo en una “experiencia”, “encararlo” la en propia vida. No leer como se estudia un manual de psicología aplicando a los demás (menos a uno mismo) las disfunciones y anormalidades que se encuentran...

Como lo expresa Anthony de Mello, aunque la fórmula H_2O es científicamente correcta nadie a saciado su sed con el aprendizaje de dicha

fórmula, como nadie se ha emborrachado con la comprensión intelectual de la palabra vino...

No leerlo por lo tanto, “de corrido”, como simple lectura haciendo pausas productivas siendo, reflexiones.

-Ser consciente que las palabras no son “anémicas” (Tellhard de Chardín). Sino qué “están llenas de energía y de vida” (De Mello): es uno mismo el que puede ser un lector (o estudiante) “anémico”...

Por ello, vale la pena reconocer el énfasis en las palabras, detenerse en los subrayados, en las “negritas” hacer pausa en los puntos suspensivos...

-Por último, se emplean entretejidos en el texto algunos cartones, tiras cómicas, cuentos, anécdotas y canciones, etc. Con la finalidad de que éstos hablen al hemisferio derecho del cerebro, no al izquierdo:

El hemisferio izquierdo es el responsable del lenguaje lógico, del razonamiento y del análisis de la situación.

El hemisferio derecho, en cambio, es la parte intuitiva, perceptiva, afectiva y responsable de las percepciones globales, (síntesis) y que en último caso permite el cambio de actitud en las personas. Por lo que es necesario un lenguaje adecuado (símbolos, experiencias) para un cambio adecuado.

Un adulto no cambia por comprender intelectualmente algo: cambia cuando integra a su propia experiencia lo aprendido, si lo considera valioso.

- Una advertencia más: se dice que alguien encontró gramos de trigo en una tumba de un faraón egipcio de hace unos cinco mil años. Tomó los granos los sembró y regó... y éstos germinaron: así también es posible que vuelva a germinar la semilla de Sócrates o Whitman como tantas otras palabras "llenas de energía y de vida"...

Por lo que podría decir lo expresando por Whitman: "Estos son en verdad los pensamientos de todos los hombres en todas las épocas y países: no son originales míos".

Todo depende por lo tanto, de uno mismo: ser perceptivo, no "anémico" (sobre advertencia no hay engaño...).

-Para concluir, nada refleja más claramente la intencionalidad de este Manual que los versos del poeta español León Felipe:

**¡Oh pobres versos míos
hijos de mi corazón
que os vais solos y a la
aventura
por el mundo...
que os guíe Dios!**

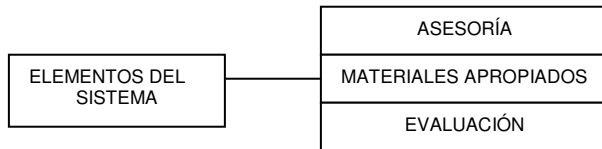
**Que os guíe Dios y os libre
De la declamación...
¡Que os guíe Dios!... Y el que os
sacara
de mi corazón,
os lleve
de corazón
en corazón.**

Roberto De Gasperín

CAPITULO 1

¿ESTUDIANTES O ALUMNOS?

En un sistema de educación como el que estaremos viviendo, para ser operativo requiere de tres elementos esenciales:



Sin estos elementos, un sistema no puede operar como tal.

Por ejemplo:

-Sin asesoría, el aprendizaje puede verse seriamente afectado.

-Sin materiales apropiados, el estudiante dependerá de la enseñanza del docente del sistema.

-Sin evaluación, no es posible determinar el avance en los conocimientos ni retroalimentar la actividad de los estudiantes.

Como observa, la operatividad del sistema implica sobre todo el establecimiento de una *nueva relación* del docente con el grupo, es decir, de nueva concepción del proceso enseñanza-aprendizaje basada en la asesoría.

La enseñanza pretende ser acorde con lo expresado por Cousinet:

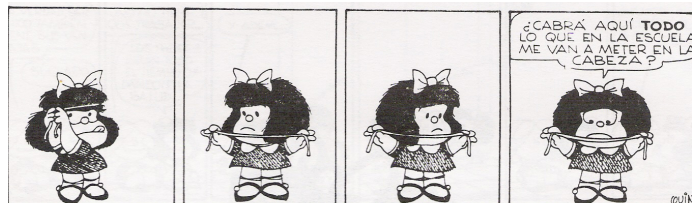
Cuanto menos se enseña más
Se aprende, por que ser enseñado
Significa *recibir* información y *aprender* es
buscarla.

De acuerdo a lo anterior, “ser enseñado” es sinónimo de *pasividad* (alumno); por lo contrario, *ser estudiante* (literalmente “el que estudia” significa ir en busca del aprendizaje, ser activo para aprender, encontrar nuevas, respuestas, indagar, resolver problemas...

Lo anterior requiere que el docente debe dejar de enseñar (“dar clase” o “llenar” de conocimientos al alumno, la “cátedra” tradicional) para lograr que el usuario estudie y sólo asista a *asesoría*, no a “recibir clase”.

La didáctica del Sistema debe estar centrada en el aprendizaje de los estudiantes, no en la enseñanza del profesor. La clave se encuentra, por lo tanto, en la planificación de actividades para el aprendizaje, incluyendo la asesoría a los estudiantes.

Es decir, lo más importante no es lo que el profesor enseña sino *cómo lograr que el estudiante aprenda*, superando el todavía existente “divorcio didáctico” o “autismo en la docencia” (dijo un profesor: “Yo ya voy en la sexta unidad; pero no sé en cuál vayan los estudiantes”...) y creando un nuevo vínculo en la docencia; un vínculo educativo, no alienante.



Vale la pena citar a este propósito lo dicho por Anthony de Mello que en un primer abordaje parece enigmático:

Tienen profesores en vez de maestros Y ofrecen enseñanza, en vez de iluminación El profesor enseña, el maestro despierta El profesor ofrece conocimiento. El maestro ofrece ignorancia. Destruye conocimiento y crea experiencia os ofrece conocimiento como vehículo, sólo para sacarlo de él. Cuando llegue el momento Y el conocimiento no impida el reconocimiento.

En resumen, se requiere transformar:

El profesor (“el que enseña”) en *asesor* o *tutor* (“el que ayuda a aprender”)...

La clase (“donde se transmiten conocimientos”) en *asesoría* (“donde se elaboran conocimientos”).

El alumno (“el que es enseñado”) en estudiante (“el que estudia y aprende”).

CAPÍTULO 2

DIAGNÒSTICO DE LOS PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

Para el establecimiento de nuevos hábitos de estudio, es decir, para *aprender a aprender*, se precisa de tres momentos fundamentales:

- 1) Hacer un **DIAGNÓSTICO** personal sobre cuáles son las necesidades o carencias más urgentes.
- 2) **VER Y RECONOCER** sus dificultades para el aprendizaje (darse cuenta)
- 3) Elaborar una **ESTRATEGIA** de trabajo y poner manos a la obra para realizarla.

Veamos cada uno de ellos:

1) Diagnóstico Personal

No todos los estudiantes tienen las mismas dificultades en el aprendizaje, algunos tienen mayores dificultades de tipo ambiental (un lugar de estudio ruidoso, por ejemplo) otros, en cambio, más de tipo personal (falta de concentración, por ejemplo) Es preciso, por lo tanto, elaborar un diagnóstico personal de estas principales dificultades a fin de poder operar sobre ellas.

Para ello, realiza lo señalado a continuación:

- Responde a la pregunta:

¿Cuáles son mis principales dificultades para aprender?

DIAGNOSTICO PERSONAL

Escríbelas sin orden de importancia, como las vayas identificando, como en “lluvia de ideas”:

[illegible]

- Ahora subraya las tres dificultades que consideras son las que más te limitan para aprender, tus tres principales obstáculos para el aprendizaje.

- A continuación, escribe cuál de todas las anteriores es prioritaria, es decir, tu obstáculo más importante en el aprendizaje.

2) Ver y reconocer

Ver y reconocer significa que el estudiante se *da cuenta* de que tiene dificultades o que sólo está siendo enseñado, de que no es capaz de aprender por sí mismo. Es descubrir la necesidad y la motivación para un aprendizaje autónomo, para un aprendizaje significativo. Esta motivación es la que hizo exclamar a Miguel de Unamuno en sus últimos días:

“¿Que lástima morir habiendo tanto que aprender!”

Sin motivación para aprender o, como dice Bleger, sin un cierto monto de ansiedad, no se aprende: sólo se repiten conocimientos. Es preciso despertar la motivación por el aprendizaje autónomo significativo.

3) Estrategia de trabajo:

El hecho de identificar al hecho más importante te permite comenzar a planear una estrategia para mejorar en esa área; la insistencia para en identificar un solo obstáculo, es por que si intentas resolver varias a la vez puedes sentirte frustrado de no solucionar ninguno, la tarea es: actuar sobre un obstáculo, para el aprendizaje con una estrategia concreta en un tiempo concreto.

Ejemplo: si la mayor limitante es el exceso de tiempo dedicado a la televisión, la estrategia es ver un programa al día o media hora de televisión y proponerse cumplirlo.

Primero por una semana, después por un mes; así “bien concretito”...

El interés de este manual es ayudarte a resolver tus principales obstáculos para el aprendizaje, y contribuir a que identifiques y planifiques estrategias concretas de resolución. Si no partes de tu realidad concreta es difícil que este manual pueda serte de utilidad en tus obstáculos para el aprendizaje.

CAPÍTULO 3

APRENDE A APRENDER NO HA SER ENSEÑADO

Aprender a aprender y aprender siendo enseñado no sólo son dos formas totalmente diferentes de aprender, sino que conlleva aprendizajes implícitos opuestos. Veamos: El que aprendió siendo enseñado, posiblemente si aprendió ciertos contenidos, pero al aprender, también aprendió *un modo* (método) de aprendizaje: **Aprendió a ser enseñado**. Dependeré de que alguien le enseñe para poder aprender. Es decir, al aprender, aprendió también *la dependencia* (es a lo que se le llama un “deutero aprendizaje” no contemplando explícitamente en el currículo una deformación en lugar de formación).

En cambio, el que *aprende a aprender* no sólo aprende los conocimientos y habilidades requeridos, sino también *un modo* de aprendizaje: la independencia de criterio, la autonomía, resolución de problemas, a trabajar en grupo unido es necesario y por lo tanto a interactuar.

Como se observa, los aprendizajes implícitos o deutero aprendizaje es decir, la formación ó “deformación” del estudiante en uno y otro caso son radicalmente diferentes.

Por eso se dice muchas veces que el estudiante aprende *gracias al maestro*; a veces *a pesar del maestro* y en ocasiones, *contra el maestro...*, es decir, asumiendo su responsabilidad en el aprendizaje a pesar de la insistencia del maestro en *no dejarlo aprender a base de tanto enseñar*.

En resumen, al aprender a aprender el estudiante se forma como un individuo autónomo: al aprender trabajando en equipo, a interactuar, a relacionarse. El aprender resolviendo problemas, permite romper el esquema de la escolarización.



Aprender siendo enseñado



El resolver todas las dudas, “mata” la curiosidad por aprender. .
Moraleja: ¡Hay que defender El derecho de aprender!

CAPITULO 4

EL TIEMPO: RECURSO NO RENOVABLE

De todos los recursos con que contamos para realizar nuestros proyectos, el tiempo es el más importante. El tiempo es uno de los recursos *no renovables* porque no es posible recuperar el tiempo ni volver a vivirlo: el tiempo sólo puede ser aprovechado en el momento presente.

De ahí la sabiduría de vivir en el presente, no en el pasado ni vivir angustiado por el futuro: “El futuro es tan peligroso –para la vida- como el pasado”, dice A. de Mello. Es a lo que Tibor Devy llama: “La proliferación cancerosa del futuro”. Es un cáncer porque te consume irremediablemente el tiempo presente, el único que puede ser empleado. No ser una persona que no llega a vivir, porque siempre se está preparando para vivir... (Alan Watss). Es como preparar el menú de la semana... ¡sin llegar jamás a probarlo!.

Vivir en “el aquí y en el ahora”... es saber vivir: El arte de vivir (“Nada es mejor que el aquí y el ahora”, dice Walt Whitman “porque después de esta vida no hay otra oportunidad”, añade la canción “El caballo Viejo”...)

De ahí el mensaje del poema de Renato Leduc, “Tiempo”, acaso mejor conocido como canción:

***Sabía virtud de conocer el tiempo
A tiempo amar y desatarse a tiempo;
Como dice el refrán:
“Dar tiempo al tiempo”...
Que de amor y dolor alivia el tiempo...***

A este propósito se transcribe a continuación una anécdota que ilustra la importancia del tiempo presente (léela con detenimiento dos veces y cierra después por un momento el Manual para que puedas dejarte penetrar por su mensaje):

LOS VIEJOS NO TIENEN TIEMPO QUE PERDER

Había un verdadero gentío en la sala de espera del médico. Un caballero de bastante edad se levantó y se dirigió a la recepcionista.

-Señorita-dijo con suma cortesía. –yo tenía hora para las diez en punto y ya son casi las once. No puedo seguir esperando. ¿Tendrá usted la amabilidad de darme hora para otro día?-

Una mujer que estaba también aguardando se inclinó hacia la que se encontraba sentada a su lado y le dijo: -Seguro que tiene más de ochenta años... ¿Qué será eso tan urgente que tiene que hacer que no puede esperar?...

El anciano que acertó a oír el comentario de la dama se volvió hacia ella, le hizo una cortés reverencia y le dijo:-Tengo exactamente ochenta y siete años, señora. Y esa es precisamente la razón por la que no puedo permitirme desperdiciar un solo minuto del precioso tiempo que aún me queda-

Es necesario, por lo tanto, detectar las “fugas de tiempo” que tenemos en nuestra vida. Con frecuencia nos quejamos: “No tengo tiempo”, cuando en realidad lo que pasa es que el tiempo está mal aprovechado: se fuga, igual que el agua o el gas.

De ahí la importancia de detectar los “Desperdiciadores del tiempo”, a fin de actuar sobre ellos. A continuación se encuentran algunos de éstos; la tarea es

identificar claramente por dónde se nos fuga el tiempo, poniendo un señalamiento a los que consideres van contigo (pon un tache o subraya aquellos con los que más te identifiques):

Desperdiciadores del tiempo

- () Carencia de metas
“Si no sabes a dónde vas, nunca sabrás cuándo habrás llegado”
- () Falta de planificación
“Tienes metas, pero no planificas Su realización...Hace falta meter orden a tu vida, a tus proyectos: organizarte, planificar. Observa cuánto tiempo y recursos se desperdician por no planificar: se pavimenta una calle, después se tiene que romper el pavimento para introducir el drenaje, después el teléfono, el agua...
- () Actuar bajo “crisis” o “urgencia”
Si todo urge, nunca sabremos qué es lo prioritario... “esto urge, para ayer” suele oírse en las oficinas.
- () Visitas sin previa cita
¡Cómo quitan tiempo!, sobre todo cuando no somos capaces de decir que estamos haciendo algo importante...
- () Falta de preparación
A veces hace falta prepararse o capacitarse para estudiar.
- () Preocupaciones
Pre-ocuparse es ocuparse antes de tiempo y por ello estar ansioso: “¿Cómo me irá en el examen?” es pre-ocuparse. El mejor remedio para la pre-ocupación... es la ocupación: ocuparse, actuar.

- () Falta de motivación
¡Sin motivación no se aprende! Vale la pena preguntarse: “YO, ¿por qué quiero aprender?” Nótese bien: YO. Es dentro de *uno* donde se halla la motivación... El problema no es buscarla sino... reconocerla.

- () Chismes, charlas frívolas:
Cómo quitan el tiempo... ¡sobre todo en las oficinas!

- () Lectura banal:
Cuánto tiempo se fuga en lecturas como: “Lágrimas y risas”, “TV Notas”, “Furia Musical”, “Novelas de amor”, “El libro vaquero” por sólo mencionar algunas... sin hablar de su contenido...

Según una investigación realizada por la Universidad Pedagógica Nacional les lecturas preferidas por el magisterio son: *Contenido y selecciones.*

El libro POLICIACO COLOR

Lagrimas
Risas

Tvnovelas

Sociales
La Chomoltrufia
En su historia de hoy

Dime qué les y te diré quién eres...

-
- () Televisión
¿Cuánto tiempo dedicas a la TV?
Hay personas que le dedican más tiempo a la Televisión que... a la esposa, a los hijos, al estudio... José Ángel Pescador, reseña en el trabajo ya citado que los niños pasan el mismo tiempo en la “tele” que en la escuela... por algo se la llama a la

TV “la nodriza electrónica”... y nuevamente, sin hablar de su contenido...

En el mismo trabajo se reseña que el 80% de las mamás de niños en edad escolar permanece en el hogar, sin embargo, la mayor parte de su tiempo lo pasan frente al televisor...

El no concluir algo (la lectura de un libro, terminar un trabajo, titularse...) se revierte contra uno mismo generando energía negativa: el “ahí se va” tiene un alto costo emocional, es como un cargo más a la tarjeta de crédito ya sobregirada que nos limita cada vez más a realizar proyectos. Vamos dejando cosas no terminadas y arrastrando tras de sí el peso de lo no concluido.

Por eso se dice que “por el callejón del *después* se llega a la casa del *NUNCA*”:

- () Incapacidad de decir “NO”
Quien es incapaz de decir “NO”, no siempre dice “SÍ”. Además de perder tiempo, lo que hace lo realiza mediocrementemente: ¡No es un “SÍ” al 100%!
- () Intentar, intentar, intentar... tareas sin terminar “Intentar...es mentir”, dice Perls, Plantearse metas y concluir las genera una energía positiva que nos hace proponernos cada vez metas más ambiciosas.

- () Prisa, impaciencia
La precipitación nos hace cometer errores y perder tiempo. “No empujes el río”, dice Perls: vive el ritmo de la vida. He aquí un ejemplo:

**INSTRUCCIONES RÁPIDAS POR
TELÉFONO**

Un joven ejecutivo empresarial telefoneó un día a su representante en el extranjero y anunció lacónicamente: -Llamando para dar instrucciones. Esta llamada no durará más de tres minutos. Yo hablaré y usted no deberá interrumpirme. Cualquier comentario o duda que tenga usted que exponer, deberá transmitírmelo más tarde por cable.-

Y, dicho esto, empezó a transmitir su mensaje, pero no lo hizo tan rápido que no agotó los tres minutos. -¿Tiene usted algo que decir?-

-Sí-, respondió el otro. -Ha hablado usted tan de prisa que no he podido comprender una sola palabra.-

Hay que aprender el difícil arte de *VIVIR SIN PRISA...*

- () Desorganización personal, archivo inadecuado (carencia de autodisciplina) Si cada vez que tenemos que comenzar un trabajo o estudiar, tenemos que comenzar por poner orden, buscar hojas, lápiz apuntes...terminamos por abandonar o bien lo dejamos “para mañana”...
- () Soñar despierto
Aparte de quitar tiempo, se tiene que despertar...
- () No escuchar
Escuchar es la clave de la comunicación. Con frecuencia no escuchamos o escuchamos lo que nos conviene, no lo que nos

dicen, o sólo nos escuchamos a nosotros mismos. Es decir, no escuchamos *realmente*, sólo oímos. Aparte de que el no escuchar *desgasta* enormemente las relaciones humanas, nos hace perder tiempo: “¿Qué me dijo?” o “¿Me lo puede repetir, por favor?”.

Baste un ejemplo de este importante desperdiciador de tiempo:

EL SILENCIO DE COOLIDGE

Cuando Calvin Coolidge era Presidente de los Estados Unidos, tenía que ver cada día a docenas de personas, la mayoría de las cuales le presentaban quejas de uno u otro tipo.

Un día, una de las personas, concretamente un Gobernador, le dijo al Presidente que no comprendía cómo era capaz de entrevistarse con tantas personas en el espacio de unas pocas horas.

-Ustedes-, le decía el Gobernador, -ha despachado a todos sus visitantes cuando llega la hora de cenar, mientras que a mí me suelen dar las tantas en mi despacho...-

-Sí-, le dijo Coolidge. -Eso le pasa por que usted habla-.

Anoche soñé que México era el país fuerte y Estados Unidos el débil... que fabricábamos automóviles de marcas "González", "Pérez" y "Ramírez" que Hollywood se llamaba "Churubusco"...

Soné que había comités de lucha contra la discriminación de Norteamericanos. Por más que. En algunos restaurantes exclusivo. No los dejaban entrar.

Soñé que por ejercer la política de la buena vecindad contratábamos "cuerdas" de braceros Norteamericanos para cosechar el maíz y el frijol y que, algunas veces se colaban "espaldas gueras mojadas":

Soñé que aunque de raza superior, éramos de buen corazón y protegíamos a los Norte americanos y otros pueblos atrasados dentro de la cortina del peso:

*y lo único malo de andar soñando es que a veces se despierta uno...
Un sueño azul
(Abel Quezada)*

() Instrucciones no claras o no seguir instrucciones.

A veces las instrucciones no son claras; debemos pedir claridad, antes de comenzar... para no volver a hacerlo.

O en ocasiones comenzamos algo (un examen, por ejemplo) haciendo caso omiso de las instrucciones. Las consecuencias son bien conocidas: hacer lo que *creímos* que nos pedían, no lo que realmente nos están solicitando.

Ejemplos: "Responda brevemente" (es decir, sin "rollo").

"Anote el resultado"
"Lea primero antes de responder"
"Subraye", etc.

() Interrupciones

¡Cómo quitan tiempo las interrupciones! Comenzamos a estudiar y: suena el teléfono o comienza la telenovela, -el niño quiere su leche... y tantas interrupciones más. Es preciso actuar sobre ellas fijándose un periodo de trabajo, sin ser interrumpido, en un lugar apropiado.

() Postergar

Desgasta mucho una disciplina de trabajo el "dejar para mañana" algo importante. Esto, hasta cierto punto es un mito cultural.

Debemos operar sobre este mito y actuar HOY. No postergar lo importante, no dejarlo "para después", "para luego", "para al rato"... las cosas se van quedando en el "la nave del olvido", sin realizar nuestros proyectos.

Prueba de cinco minutos de tiempo

1. Lee todo antes de hacer nada.
2. Escribe tu nombre en la parte superior de esta hoja.
3. Pon el nombre de la carrera que cursas, en la parte superior izquierda de la hoja.

-
4. En la parte posterior de esta hoja escribe el nombre de las materias que estás cursando.
 5. Escribe con mayúsculas la palabra Psicología y circula esta palabra.
 6. En la parte inferior izquierda del papel, escribe tu pseudónimo preferido.
 7. Escribe las palabras PRUEBA ESCRITA y escribe un cuadro fuera de éstas para señalarlas.
 8. En la parte inferior derecha, escribe el nombre de tu canción preferida.
 9. Si tú piensas que has seguido las instrucciones cuidadosamente hasta este punto en la prueba, grita "YO SÍ".
 10. Escribe el nombre de la materia que más se te dificulta y traza un triángulo alrededor de ella.
 11. Atrás de la hoja escribe tu dirección y tu teléfono.
 12. Si tú eres la primera persona que llega a este punto, di en voz alta y fuerte, sin inhibiciones, las siguientes palabras:

"YO SOY LA PRIMERA PERSONA EN LLEGAR A ESTE PUNTO Y SOY UN RESPONSABLE EN SEGUIR LAS INSTRUCCIONES"
 13. Di en voz alta las últimas cinco letras del alfabeto en orden inverso.
 14. Escribe el nombre del postgrado que te gustaría continuar en la universidad y encierra el nombre en un rectángulo.
 15. Cuenta en voz normal del número 20 al 10 en descenso.
 16. Anota el año que cursas debajo del nombre de la carrera que estudias en la universidad.
 17. Dí en voz alta: "ESTOY CERCA DEL FINAL Y HE SEGUIDO LAS INSTRUCCIONES".
 18. Ahora que terminaste de leer cuidadosamente, haz únicamente lo ordenado en los párrafos: DOS, TRES, SEIS, OCHO Y CATORCE.

¿Seguiste las instrucciones?

¿Cuántos desperdiciadores
identificaste?

¿Cuál es tu principal
DESPERDICIADOR DE TIEMPO? (Sólo
uno)

¿Cómo se te fuga el tiempo? (bien
concreto):

Los desperdiciadores de tiempo tienen correctivos: lo importante es actuar sobre ellos, comenzando con *UNO*. (Los romanos decían: “teme al hombre de *UNA* idea”... Es decir, quien tiene bien claro lo que quiere). Comenzar con varios a la vez, puede ser otra manera de perder el tiempo...

Veamos los más importantes (correlaciónalos con su respectivo “desperdiciador”).

1. Escribe, clarifica cuáles son tus metas, para que sepas “a dónde vas”: así sabrás, si vas bien y podrás concentrar tu energía en ello. Ejemplo: “ Mi meta es titularme en un año, manos a la obra con un plan de trabajo).
2. Dedicar tiempo para planificar y jerarquizar. Elabora una lista de *PENDIENTES*, lo urgente para la semana, para hoy. Coloca la lista en el espejo del tocador o en un lugar visible (en un tablero a la entrada de la casa). Planifica

diariamente: ¿Qué para hoy?, usa una agenda donde anotes, las citas, los pendientes, llamadas telefónicas, compromisos... para ser eficiente hay que

O R G A N I Z A R S E y no perder tiempo o lamentarse: “¡olvidé recoger a los niños el lunes a las 12 hrs...!”

3. No convertir “lo urgente” en algo cotidiano: priorizar las actividades: ¿qué es lo urgente? Comenzar con lo que es urge.
4. Asertividad decirle a las visitas que está haciendo algo importante que venga a otra hora. Recuerda la sabiduría popular: “Lo cortés no quita lo valiente”, es decir, expresa tu necesidad siendo considerado (en las relaciones humanas es tan importante el *Qué* como el *Cómo*... cuidar qué decimos y cómo lo decimos con frecuencia perdemos este último). Es una buena oportunidad de ensayar a ser asertivo.
5. Preparase: ¿En qué? Detectar necesidades y buscar un medio de preparación: busca ayuda para aprender a estudiar.
6. Ocuparse...No pre-ocuparse. ¡Actual! No te dejes atrapar por “el pantano de la presión” por tanta preocupación (Nótese bien: pantano de las preocupaciones). Recuerda: *ocúpate en algo de lo que te preocupa*.
7. Realizar un listado de tus motivos para estudiar o para realizar determinado trabajo: ¿Cuáles son los “pros”?
8. Aprende a establecer límites, a terminar una conversación. Da muy buen resultado el ponerse de pie cuando alguien en la oficina prolonga una conversación intrascendente: o viene a “hacer plática” (comentar el fútbol o la telenovela) para “matar el tiempo”: ¡Ensáyalo! El lenguaje corporal (sin palabras) corta la plática... Recuerda: el tiempo no “se mata”... ¡se vive!... y es TU TIEMPO el que se está invirtiendo... es un lento suicidio de tu tiempo y de tu vida... (“Para que *no* al morir darme cuenta de que no había yo vivido”, dice el Profr. Keating, en la *La sociedad de los poetas muertos*). Insisto: aparte de la improductividad, debe ser muy frustrante que el morir, percatarse de la cantidad de tiempo que se fugó, sin vivir, en las conversaciones intrascendentes... Aprende el asertivo arte de poner *límites* (a veces hasta se tiene que abandonar una mistad que sólo envenena: “que fulanita, que el América, que la telenovela”...)
9. Haz una lista de tus lecturas: analiza su contenido. Recuerda que las lecturas, igual que la comida, algunas alimentan, otras “nada más atarantan”, como dice Abel Quezada ¿Qué leíste esta semana? ¿Te “nutrió”?
10. Racionaliza el uso de la TV. ¿Cuánto tiempo al día? o ¿Qué programa al día? o dejar la TV en el closet cuando estés realizando un trabajo importante o preparando un examen. ¡También a la “tele” le hacen bien unas vacaciones! ¿Qué harías tú con todo ese tiempo? A la pregunta: “si no

tuviera televisión ¿"Qué haría"?, algunos contestaron:

"Estaría de mal humor la primera semana"

"A la mejor hasta leería"

"Quizá podría enseñar a los niños cómo se arma un juguete. Me gustaría"

"Me acostaría temprano"

"Platicaríamos un rato después de cenar"

"Iríamos más seguido al cine" (y muchas cosas más...)

- 11.-Aprender a decir "NO" en los casos que lo permitan, ensaya a decir "no quiero" en vez de "no puedo" (Lo anterior tiene que ver con la asertividad y con la autoestima: sentirse valioso, con derecho a su tiempo, pero siendo considerado con los demás: ¡Mi tiempo es tan valioso como yo mismo!).

Cuando tengas duda, postergar la decisión: "Necesito pensarlo", "necesito consultarlo con la almohada (la esposa) antes de decidir"...

12. Recuerda: No decidir *ES* decidir: Proponte metas cortas y realízalas: establece *fechas límites*.

Ejemplo: voy a concluir la lectura del libro *esta* semana.

Hoy termino mi ensayo ¡Y Hazlo!

Proponte vivir sin prisa desde que te levantas hasta las 10 de la mañana: el resto del día lo harás sin proponértelo:

- 13.-Levantarse sin prisa, bajar la escalera despacio, llevar a los niños y despedirlos en la puerta

de la escuela sin prisa, llegar al trabajo sin prisa... sólo hasta las 10 de la mañana.

¿Difícil? Prueba una semana: disfrutarás las delicias que nos aporta el difícil arte de *vivir sin prisa*... Recuerda esto:

"Si viajas demasiado aprisa, no ves el paisaje..."

Una buena manera de cubrir menos distancia en más tiempo, consiste en ir más de prisa...

- 14.-Establece un archivo propio: dejar los libros, cuadernos, apuntes, etc. En un solo lugar (y "defiende" tu espacio de estudio ante... tu esposa e hijos").

- 15.-Aprende a escuchar... dejando de hablar daríamos un gran paso (para no perder tiempo y para mejorar nuestras relaciones humanas) si habláramos menos y escucháramos más... Para ello hay que aprender a *silenciarse internamente*: una mujer madre de familia (Rhea Zakich), tuvo que ser operada de las cuerdas bucales y, en consecuencia fue advertida por el médico: "Su voz necesita reposo completo... es indispensable que deje de hablar durante diez días, por lo menos. Pero un mes de absoluto silencio sería más conveniente"... Esta "terapia de silencio" (obliga) transformó su vida y la de su familia: ¡Aprendió a escuchar! Y se volvió experta comunicadora. Un hombre cuyo matrimonio funcionaba mal, acudió a un maestro en busca de consejo, quien le dijo: "Tienes que aprender a escuchar a tu mujer".

El hombre siguió las instrucciones y al cabo de un mes volvió a decirle que había aprendido a escuchar cada una de las palabras que decía su mujer.

El maestro, sonriendo, le dijo: “Ahora vuelve a casa y escucha cada una de las palabras que ella NO dice”...

Insisto: el escuchar, sólo escuchar... (Palabras, silencios, actitudes) no sólo nos permite ahorrar gran cantidad de tiempo sino transformar nuestras relaciones y nuestra vida.

16. Dar instrucciones completas, claras y precisas. No caer en detalles ni agregar, información que confundiría los resultados.

Aclarar los términos, precisar las citas, evitar confusiones que nos hagan perder tiempo... y relaciones “te veo mañana” (¿a que hora?). “Nos vemos al medio día” (¿...?)

UNA HORA EN EL PARAÍSO

UNO DE LOS GRANDES PROBLEMAS QUE TIENE MÉXICO ES QUE NO CUENTA CON UNA VERDADERA HORA DEL MEDIO DÍA. –TAL VEZ CUENTE CON MUCHAS, PERO NO CON UNA. SI A USTED LE DICEN: NOS VEMOS AL MEDIO DÍA HACE USTED EL RIDÍCULO SI SE PRESENTA A LA CITA A LAS DOCE MERIDIANO.

PORQUE AQUÍ TODO ES MEDIO DÍA MENOS LAS DOCE. LA HORA MÁS APROXIMADA SON LAS DOS DE LA TARDE, PERO NO ES PRECISA: PUEDEN SER LAS DOS Y MEDIA O LAS TRES Y MEDIA...

POR ESO, A LA TARDE LOS MEXICANOS LE LLAMAN “TARDECITA” NO DE CARIÑO NI POR AMOR COMO SE CREE...

A LA TARDE LE LLAMAN TARDECITA PORQUE, NO TENIENDO MEDIO DÍA A SUS HORAS, A LA TARDE LA DEJAN CORTITA, CORTITA...

17. Fijarse periodos de trabajo de periodos de trabajo de concentración ininterrumpida: trabajar 30 minutos sin levantarse, descansar y volver a la tarea.

18. Al realizar el trabajo prioritario “a puertas abiertas”.

En las oficinas casi siempre se trabaja con las puertas abiertas. Esto es un hábito cultural que indica que uno está disponible. Los alemanes, por el contrario, trabajan siempre con la puerta cerrada. Si se realiza algo importante, hay que hacer como en el palenque “cierren las puertas”...

En todo caso comenzar siempre con los el final: “Lo primero es el número UNO”,

Observación:

Si lo que has leído hasta aquí lo has puesto en práctica en algo concreto operando sobre un solo correctivo de tiempo, es probable que este Manual esté siendo de utilidad para ti.

En este caso, continúa con la lectura crítica del mismo.

Pero si sólo has leído “de corrido”, es conveniente que te detengas y analices tus desperdiciadores de tiempo y actúes con el correspondiente correctivo. Trabaja en esto durante una semana sin fallar y después continúa con la lectura.

Necesitas disponer de tiempo para el estudio y para ello se requiere reorganizar tu tiempo... y tu vida.

CAPÍTULO 5

EL ARTE DE ESTUDIAR

Saber cómo se estudia, significa saber cómo pensar, observar, concentrarse, organizar y analizar en una palabra, ser mentalmente eficiente... *Aprendiendo a estudiar aprendemos a pensar y a vivir*

De los recursos con que cuentan los estudiantes para el logro de los objetivos de estudios profesionales, el estudio es de los más importantes. El estudio es un recurso que nos permite apropiarnos de información, aprender.

La cultura, en sus diversas manifestaciones, la encontramos procesada en libros: por ello, el saber estudiar, -*el hábito de la lectura*- es una herramienta indispensable para todo estudiante universitario.

Pero, lamentablemente, son pocos los que tienen un buen hábito de estudio, de lectura, por eso se apropian de poca información, profesional: la lectura es intrascendente, inapropiada u ocasional (exámenes) pero no un verdadero hábito que enriquezca constantemente nuestro acervo cultural.

Pregunta como ejercicio

¿Leíste con detenimiento la cita de arriba de esta página?

Vuélvela a leer para apropiarte de su significado... Repite lo dicho por el autor: *“aprendiendo a estudiar aprendemos a pensar y a vivir”*... (Así, como suena: a vivir).

De eso se trata en este Manual: aprender a estudiar... para aprender a pensar y a vivir”...

Efectivamente, de acuerdo con la investigación de Fernando Arias Galicia, citada en la introducción, los estudiantes carecen de *HÁBITOS DE ESTUDIO* y esta carencia *afecta* su manera de pensar y de vivir. De ahí que la adquisición también ORDEN en nuestra vida, en una mejor organización de nuestra vida cotidiana, en una mayor productividad.

En síntesis: el estudio nos permite incrementar la cultura, conocer la naturaleza y adquirir una metodología o disciplina de trabajo para la vida.

Pero, ¡atención! El estudio no debe sustituir la experiencia directa (*leer* recetas de cocina... en lugar de cocinar) ni obstaculizarnos el contacto con la realidad; en este caso, la responsabilidad no es de la lectura, como lo demuestra el siguiente caso:

OBLIGADA A EMPLEAR EL CEREBRO

Con la ayuda de un Manual de instrucciones, una mujer estuvo durante horas tratando de montar un aparato que acababa de comprar. Finalmente, se rindió y dejó las piezas esparcidas encima de la mesa de la cocina.

Imagínese la sorpresa que se llevó cuando, al cabo de varias horas, regresó a la cocina y comprobó que la asistente había montado el aparato y éste funcionaba a la perfección. “¿Cómo diablos lo ha hecho?”, le preguntó asombrada.

“Verá, señora,, cuando uno no sabe leer se ve obligado a emplear el cerebro”... le respondió tranquilamente.

CAPÍTULO 6

MÉTODOS DE ESTUDIO

Dentro de los diversos métodos de estudios o denominaciones de éstos, se pueden destacar dos:

MÉTODOS DE
ESTUDIO

ESTUDIO "ESPONJA" O "ANÉMICO"
ESTUDIO CRÍTICO

Como ya se mencionó antes, si uno de cada tres docentes del sistema abierto convierte las sesiones sabatinas en docencia tradicional y evalúa por exámenes de conocimientos, en estos casos, las consecuencias de esta escolarización corresponden a los efectos de un estudio esponja: ser un depósito de conocimientos, dependencia, acriticidad, falta de creatividad, autoestima devaluada (sentirse "objeto" del profesor), subdesarrollo, etc.

1. Estudio "esponja" o "anémico"

El estudio a la lectura tipo "esponja" o "anémico" se basa en lo que Paulo freire llama "la concepción digestiva del conocimiento"; esto es, la creencia de que el estudiante es uno "olla" a la que hay que "llenar" de conocimientos, o un banco donde estos son depositados.

Si se observa la escuela tradicional a las clases tradicionales, la concepción del conocimiento que subyace es la de una donación que el propietario mimo, el maestro, hace al alumno (no al estudiante); se busca "llenarlo" de conocimientos... aunque esto genera una auténtica "indigestión" previa a los exámenes... con la consiguiente evaporación de lo aprendido.

La lectura o estudio "esponja" o "anémico" es cuando le da una *asimilación crítica* del conocimiento; cuando la actividad para elaborar los conocimientos es casi nula: Cuando se estudia como un alumno y no como un verdadero estudiante.

2. Estudio Crítico

El estudio o la lectura crítica corresponde a la concepción del conocimiento como una construcción, una elaboración: por lo tanto, la actividad del estudiante es indispensable.

Para Piaget incluso la inteligencia es una realidad que se construye a través de la operatividad; lo mismo es válido en la elaboración de conocimientos, es decir, actuando inteligentemente: "pensar claro para hablar claro y obrar claro" dice A. de Mello.

Se ha dicho que el pensamiento crítico esta importante como conservar la buena salud. Es decir, así como la salud no se limita a la esencia de enfermedades sino sobre todo precisa de la actividad y desarrollo de la persona, también la inteligencia necesita estar en ejercicio constante para mantenerse en forma y esto se logra construyendo, elaborando, creando o recreando el conocimiento.

La actividad crítica se manifiesta, por ejemplo, operando sobre el conocimiento de la historia y su trascendencia y no tan sólo memorizando fechas históricas.

La actividad crítica también se desarrolla ante las dudas, preguntas, el querer saber más, las inquietudes, el deseo de hallar respuestas nuevas... no obstante la oposición de los propios padres o maestros:

Y a pesar de la presión grupal y la repercusión que puede tener en el maestro el atreverse a decir: " NO SÉ "... lo cual es una forma de querer saber más:

Es difícil decir "No sé " ante los demás...

La actividad crítica también puede tener efectos benéficos tanto en los maestros como en los padres, por la necesidad de estudiar e investigar debido a... las preguntas:

Como se observa, la capacidad de estudiar de manera crítica va "emparentada" con un modo de vivir de alguien que aprende cada día, no tan sólo de la lectura, sino de cualquier experiencia de VIVE (Recuerdas la canción VIVE de Napoleón? "Vive la vida intensamente... luchando lo conseguirás"...)

Tan diferente de alguien que en lugar de aprender, es enseñado, en lugar de crecer y desarrollarse, sólo se limita a envejecer, en lugar de VIVIR, vegeta en la inercia...

Por ello, se dijo antes que transformar sus hábitos de lectura es un buen paso para la transformar su vida o lo que es lo mismo, para "ejercer un liderazgo sobre su propia vida" (Carmen Camargo) Ser "líder de su vida" es "Mandar en su propia vida" dirigirla y esto se evidencia también en el tipo y modo de estudio que se tenga, en el modo de aprender.

A continuación se proponen algunas sugerencias para mejorar el hábito del estudio crítico, en la inteligencia de que son propuestas (no recetas), sobre las que debes de operar ejercitándolas.

CAPÍTULO 7

RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIO CRÍTICO

Las recomendaciones que se proponen para el estudio crítico son las siguientes:

- 1) Leer el índice general.
- 2) Ser constante.
- 3) No hacer varias cosas a la vez sólo *estudiar*.
- 4) Hojear y ojear el libro.
- 5) Estudiar en lápiz en la mano: escribir y leer.
- 6) Estudiar en compañía (círculo de estudio)
- 7) Ejercitar la memoria comprensiva.
- 8) Orientar la motivación para el estudio.

Observación: Las sugerencias están planteadas de lo general a lo particular, pero no en orden de importancia, el verdadero orden de importancia no es el que tú establezcas, de acuerdo con tus necesidades.

1) Leer el índice general

Leer el índice general del libro y analizarlo *antes de comenzar la lectura* es ver el todo antes que las partes, leer el todo antes que las partes, significa tener una visión global del libro: Las unidades, los capítulos, la temática en general. Recurrir al índice cuantas veces sea necesario para estar bien ubicado en una de las partes del libro con respecto a todo.

Un buen hábito de lectura debe ser: *del todo a las partes de éstas al todo*, (es decir: síntesis-análisis-síntesis).

Se dice que “la cercanía de los árboles impide ver el bosque” es decir, si nos

plantamos ante un árbol, no tendremos noción de lo que es el bosque... para poder ver el bosque, se precisa tomar distancia. Como el caso del que, al enterarse que existía el océano, se lanzó en su busca...y no lo pudo hallar por que estaba dentro de él... le faltó distancia para reconocerle... Lo mismo es válido para la lectura, muchos estudiantes "se pierden" dentro de un libro y sólo pueden encontrar ideas sueltas pero no logran tener una perspectiva de la totalidad.

Ejemplo: Esta recomendación: leer el índice general ¿Qué relación tiene con las recomendaciones para el estudio crítico? Y este capítulo a su vez ¿qué relación tiene con los anteriores capítulos de este Manual? (consulta el índice general)

Insisto: para tener "comprensión" en el estudio, es decir, para poder "aprehender" la totalidad del material, se debe "comprender" el todo; después, estudiar las partes siempre en relación con la totalidad y terminar con esta mediante un resumen o esquema. ("yo tenía la solución, ahora solo tenía que descubrir los caminos por los que llegue hasta ella" dijo Gauss, dando una muestra evidente de como se puede percibir el todo sin ver aun las partes).

2) Ser constantes.

Se trata de crear un hábito de estudio de lectura, no de estudiar ocasionalmente.

La falta de constancia y el dejar las cosas inconclusas es un serio problema, incluso cultural: se abren calles para introducir el agua y no se vuelve a pavimentar; se dejan libros sin terminar; casas sin concluir o sin pintar, (Preparadas para "algún día" hacer el segundo piso...); matrimonios que se separan sin divorciarse (¿por que no cerrar bien esa relación antes de comenzar otra?); estudios sin concluir o sin titularse... (Los eternos pasantes que no se deciden a ingresar al campo profesional... y a cortar "el cordón umbilical" con la etapa de estudiante...) por falta de constancia.

Se comienza algo, se realiza durante algún tiempo (hacer ejercicio diario, estudiar un idioma, practicar un instrumento musical, etc etc.) y se abandona: la psicología del "ya merito".

Ya se mencionó que esto se revierte en contra de uno mismo limitando cada vez más a la persona por la energía negativa que genera: es parte de los "emisarios del pasado" que no nos decidimos a enterrar.

Por ello, para establecer el hábito de estudio, se debe estudiar un determinado tiempo al día (una hora por ejemplo) de preferencia siempre a la misma hora, (todos los días de 17 a 18 horas) y de preferencia en el mismo lugar.

Así como el cuerpo se habitúa a comer a determinada hora, cuando lo acostumbramos a no comer entre comidas (lo contrario de la conocida "desorganización alimenticia de hacer solo una comida en el día: ¡comer todo el día!); de igual modo la lectura se irá incorporando como un modo de vivir cuando creamos el hábito de estudiar de manera constante .

¿Difícil, lo más difícil es comenzar y probar la hipótesis: inténtalo una semana. Pero proponte no fallar, sobre todo al principio. Para que un hábito nos proporcione sus frutos, es preciso serle fiel. Después, él mismo nos irá compensando por haber sido constante.

(Decía un gran pianista: "Dejo de ensayar un día y lo noto yo; dejo de ensayar una semana y lo notan mis críticos; dejo de ensayar un mes y lo nota el público").

Ensaya al leer un buen libro "de cabecera" 15 minutos diarios antes de dormir, y te sorprenderá el poco tiempo en que concluyes su lectura. Lo mismo es válido para los materiales de la carrera probablemente la constancia sea una de las metas urgentes sobre las que un estudiante universitario de modalidad abierta debe operar.

Una de las quejas frecuentes de los estudiantes en particular de la universidad abierta, es que no tienen tiempo, no les alcanza el tiempo para incluir una hora diaria en sus actividades.

Aparte de la realidad de que un alto porcentaje de los estudiantes de enseñanza abierta trabajan y tienen familia que atender, también es cierto que como lo habrás comprobado en el capítulo "El tiempo, recurso no renovable", existen muchos "desperdiciadores de tiempo". Sin duda, tu ya lo habrás detectado... y operado sobre ellos o al menos uno de ellos.

Sino vuelve a trabajar sobre ese capítulo.

En cualquier caso, es sumamente útil el tener un panorama objetivo de cómo empleamos el tiempo en un día y en una

semana. Servirá para detectar “las fugas de tiempo” y reservar este recurso mal empleado para el estudio diario. Por ello, elabora cada día tu horario de actividades durante una semana, para que te percares como está tu empleo del tiempo. En seguida acomoda dentro de tu valioso tiempo el que vas a destinar al estudio diario. Pero no te falles vive el valor de la constancia.

Recuerda nadie va a hacer las cosas por ti. Nadie va a vivir tú tiempo. Si tú lo haces, tú eres el beneficiado.

Y sino lo haces, ¡No culpes a los demás! Vale la pena apoyar esta reflexión con el siguiente cuento:

PARÁBOLA SOBRE LA VIDA MODERNA

Los animales se reunieron en asamblea y comenzaron a quejarse de que los humanos no hacían más que quitarles cosas.

-Se llevan mi leche, - dijo la vaca.

-Se llevan mis huevos, - dijo gallina.

-Se llevan mi carne y mi tocino, - dijo el cerdo.

-Me persiguen para llevarse mi grasa, - dijo la ballena. Y así sucesivamente.}

Por fin habló el caracol yo tengo algo que les gustaría tener más que cualquier otro cosa. Algo que ciertamente me arrebatarían si pudieran: *TIEMPO*

A un discípulo de un gran maestro Zén le preguntaron que era a lo que éste dedicó más tiempo en su vida y el discípulo respondió: “A lo que estaba haciendo en ese momento”.

Esta recomendación no sólo afecta positivamente el estudio sino la vida de cada uno: Ser capaz sencillamente de hacer lo que se está haciendo, no hacer varias cosas a la vez y así, no hacer ninguna bien.

En resumen ser uno con el estudio, ser uno con el trabajo, ser uno con el juego, etc. ¡No dividirse! No estar con el cuerpo a las 4:00 de la tarde y la mente a las 10:00 de la noche. Ésta “fractura interna” nos mantiene divididos, improductivos... medio dormidos en el día y medio despiertos en la noche... “Me meto de lleno en todo”

“Tómate tu tiempo”... pero sé constante

3) No hacer varias cosas a la vez: Sólo estudiar.

El estudio es incompatible con... la televisión, las telenovelas, el fútbol, la música de moda, etc. Sencillamente, como el alcohol con el volante *no combinan*.

HORARIO DE ACTIVIDADES

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Nota: Modifica este horario de acuerdo con tus necesidades.

HORARIO REAL	
6:00	Aseo-desayuno
7:00	Escuela
8:00	Escuela
9:00	Escuela
10:00	Escuela
11:00	Escuela
12:00	Escuela
13:00	Escuela
14:00	Escuela
15:00	Comida
16:00	Juego
17:00	Juego
18:00	Tarea
19:00	TV
20:00	TV
21:00	TV
22:00	TV
23:00	Dormir

HORARIO MODIFICADO	
6:00	Aseo-desayuno
7:00	Escuela
8:00	Escuela
9:00	Escuela
10:00	Escuela
11:00	Escuela
12:00	Escuela
13:00	Escuela
14:00	Escuela
15:00	Comida
16:00	Juego
17:00	Juego
18:00	Tarea
19:00	Leer
20:00	TV
21:00	Dormir

Lo que hago... y salgo de lleno de todo lo que hago”, expresa Anthony de Mello y añade: “La mente en libertad vive en cada instante, y ese es el secreto de vivir lleno de vida”.
Al estudiar...¡Sencillamente sólo estudiar!.

Ensáyalo por una semana y notarás como cambia tu capacidad de concentración y productividad no tan sólo en la universidad, sino también en el trabajo, en la relación con la familia y los amigos, en el deporte. Observa cómo los grandes deportistas se preparan también Psicológicamente concentrándose totalmente en el clavado, en el lanzamiento, en el salto, en el partido de fútbol, etc. Sobran ejemplos; Hugo Sánchez, Jesús Mena, Teodoro Higuera, Raúl Alcalá. Etc.

4) Hojear y “ojear” el libro.

“Hojear” es pasar las hojas y “ojear” es echar ojo saber leer entre líneas, profundizar en la lectura, establecer un diálogo con el autor: ¿Qué me dice esta frase? ¿Qué me da a entender el que la palabra “ojear” esté entre comillas y las “negritas, subrayados”?

Leer es establecer un diálogo activo con el autor, desentrañar los contenidos, haya significados o aplicaciones que muchas veces ni el mismo autor había previsto, reconocer lo conocido. La verdadera lectura es estudio.

Tellhard de Chardin dice que las palabras no son anémicas sino que estallan de vida... es el lector el que al leer, descubre la vida del texto impreso, abandonando el “estudio anémico”...

A Beethoven le pidieron alguna vez que explicara con palabras lo que había querido decir con música en su tercera sinfonía. El gran compositor respondió: “Si yo dijera con palabras lo que dice la sinfonía, nunca la habría yo compuesto”...

En cierta ocasión se quejaba un discípulo a su maestro Zen:

“Siempre nos cuentas historias, pero nunca nos revelas su significado” el maestro le replicó: “¿Te gustaría que alguien te alguien te ofreciera fruta y la masticara antes de dártela?”.

Así como nadie puede vivir tu propio tiempo, nadie tampoco puede descubrir tu propio significado en lugar tuyo: eres tú quien debe reconocer o descubrir el significado de la lectura y su aplicación en tu propia vida. En esto eres insustituible ni siquiera por un maestro.

Ejercicio: A continuación se transcribe una pequeña historia. Haz el ejercicio de “ojear” (echar ojo) y apropiarte de su significado:

¿LAS BLANCAS O LAS NEGRAS?

-Un pastor apacentaba a su rebaño en el campo cuando un forastero se acercó y comenzó a hacerle preguntas sobre las ovejas. Dime, le preguntó, ¿Cuánto andan tus ovejas en un día aproximadamente? El pastor contestó: ¿Se refiere usted a las blancas o las negras? –Digamos a las blancas –Unos cuatro kilómetros. –¿Y las negras? –Unos cuatro kilómetros. El forastero volvió a preguntar y ¿cómo cuánto comen? –¿Se refiere usted a las blancas o a las negras? – Las blancas –como tres kilos de hierba. –¿Y las negras? – Como tres kilos. El forastero comenzaba a escamarse, pero siguió preguntando: Y ¿Cuánta lana dan tus ovejas? – Al pastor no se le olvidó precisar una vez más ¿las blancas o las negras? – Veamos las blancas primero. –cinco medidas de lana al año, señor –¿y las negras? – cinco medidas. Con eso se acabó la paciencia del forastero, que exclamó con justificada indignación y sorpresa: ¿Es que me estás tomando el pelo, o qué? Yo te hago preguntas bien claras y directas sobre tus ovejas, y tu cada vez me haces decir que si es de las blancas o de las negras; y cuando te lo pregunto por separado, me das siempre exactamente la misma respuesta para las unas que para las otras. Dime de una vez. ¿Hay alguna diferencia entre las blancas y las negras o no? –Claro que sí, señor, contestó el pastor con la serena sonrisa de la sabiduría campesina en los labios, “ las ovejas blancas son más” – ¿y las negras? Preguntó el forastero para satisfacer una última curiosidad. El pastor sin perder la sonrisa contestó: las negras también son más, señor.

¿Qué mensaje oculta esta historia que en un primer abordaje parece ser “una tomada de pelo”.

5) Al estudiar, escribir.

El hábito de estudiar debe ir acompañado del hábito de escribir, anotar, señalar párrafos, definiciones, frases, hacer síntesis, resúmenes, etc.

Para ello sirve mucho el uso de un “marcador de textos” (amarillo) que nos permita “dejar huella” en lo que hemos estudiando. Al volver a estudiar, ya tenemos los resultados anteriores.

De lo que se trata es de operar sobre el material, no solamente pasar los ojos sobre él... Un antiguo adagio nos da luz sobre esto:

“Si lo ves,
puedo tal vez recordarlo;
Si lo veo y lo escucho,
Seguramente podrá serme
De alguna utilidad,
Pero sí lo veo, lo oigo y lo hago,
jamás podré olvidarlo” .

Ello, es conveniente leer de corrido sino hacer pausas en la lectura *hacer silencios productivos* silenciarse uno mismo internamente para poder escuchar al autor y el contenido del texto...

Haz aquí una pausa...silencio... y trata de escudriñar el significado para ti de la frase: “Silenciarse uno mismo internamente para poder escuchar”... (la frase no es “anémica”)

Recuerda: sino eres capaz de estar en silencio algunos minutos, no podrás escuchar (te) ni escuchar al autor ni a los demás.

“El silencio es la clave para poder escuchar”, y la identificación con el autor no es la excepción.

6) Releer

Los consiguientes “Re”: “Repasar, revisar”

Las huellas de la memoria se logran con la repetición o repaso activo. Recuerda: “Se hace camino al andar”, Dice: Antonio Machado

La llamada “curva del olvido” esta función de la separación entre el estudio y el repaso: si sólo se lee una vez se olvida fácilmente si se repasa en la semana, el material se retiene más; y si añadimos una tercera revisión empleando un discurso aparte de la lectura (resumen, esquema, cuadro sinópticos) sin duda que el aprovechamiento será notorio esto es ser estudiante.

7) Estudiar en compañía (círculo de estudio)

El estudio en compañía (círculo de estudio) tiene la fuerza del estímulo, de la solidaridad... cuando en verdad dos o más personas se unen para estudiar, es ayudarse a aprender.

Por que debido a la realidad del estudiante del sistema abierto, esta modalidad de estudio sea poco aprovechable, vale la pena emplearla cuando esto sea posible.

Recomendación: fijarse un periodo ininterrumpido para evitar que el estudio en voz alta (lectura comentada): con ello permiten la formación de un excelente hábito de estudio:



8) Ejercitar la memoria comprensiva

La memoria es un excelente recurso que se debe de aprovechar convenientemente. Pero, por supuesto, la memoria *comprensiva*, no aquélla a la que se ha llamado “memoria de perico”...

La clave para la memoria comprensiva es *comprender antes de memorizar*. Es decir, dilucidar el significado, esclarecer lo que estudiamos, tratar de comprender y de “comprender”, esto es, abarcar la totalidad de la situación o problema. Hay mucha evidencia de investigaciones que prueban que se memorizan mucho más aquello que comprendemos que a lo que no le hallamos significado.

Ejemplo: el número telefónico 50-100 es más fácil de memorizar que el 5-01-00, a pesar de ser el mismo. Una fórmula química se recuerda mejor si se comprende cuáles son sus componentes que si sólo se memoriza la fórmula.

Aquí cabe señalar la importancia de saber utilizar “claves” para facilitar la memoria, en especial al tomar apuntes.

Algunas son comunes y fáciles de emplear, en especial en los apuntes (+ =más; X = por, etc) y otras son personales.

Insisto: la clave para emplear la memoria para tu utilidad es *comprender antes de memorizar*.

Reorientar la motivación para el estudio.

Lee detenidamente el siguiente texto:

-“Quisiera aprender. ¿Querías enseñarme?”
-“No creo que sepas cómo hay que aprender”,
dijo el maestro.
-“¿Puedes enseñarme a aprender?”
-“¿Puedes tú aprender a dejarme que te
enseñe?”
Más tarde les decía el Maestro a sus
desconcertados discípulos:

CONCLUSIONES

Con la finalidad de ser coherente con el hábito de estudio: del todo a las partes y de estas, al todo, se enuncian a continuación las principales conclusiones, esperando dar una perspectiva global al presente manual:

-En la introducción se abordó el problema de los hábitos de estudio, que en los estudiantes del Sistema Abierto es una necesidad urgente en razón de las características que debe tener el sistema.

-En el primer capítulo se plantea la necesidad de que el estudiante se comporte como tal, como estudiante (“literalmente el que estudia”) No como alumno (“el que es enseñado”) y que asuma la *responsabilidad* (el liderazgo) de su propia aprendizaje. Esto implica modificaciones en la relación docente del sistema-estudiantes (asesoría) sencillamente, rescatar el derecho a aprender (ser adulto).

-En el capítulo “Diagnóstico de los problemas de aprendizaje”, se busca que cada quien haga un diagnóstico personal para detectar sus principales problemas en esta área concluyendo con una *estrategia* personal para resolverlos.

-Enseguida se amplían las diferencias entre “aprender a aprender” y “aprender siendo enseñado” en particular en cuanto a la concepción del aprendizaje.

-Los dos últimos capítulos enfatizan el arte del estudio como actividad crítica, comenzando con la detección

de los “desperdiciadores de tiempo” con sus respectivos correctivos, buscando con ello un adecuado empleo del valioso tiempo (“El tiempo: recurso no renovable”).

-Finalmente en cuanto a recomendaciones para un estudio crítico (como estudiante), se plantean las siguientes:

-Leer el índice general antes del estudio.

-Ser constante para establecer el hábito del estudio.

-No hacer varias cosas a la vez: sólo estudiar.

-Hojea y “ojea” el libro.

-Estudiar con lápiz en la mano: escribir.

-Releer.

-Estudiar en compañía (círculo de estudio).

-Ejercitar la memoria comprensiva.

-Reorientar la motivación para el estudio.

Las anteriores son las conclusiones del *manual de hábitos de estudio para estudiantes* (no para alumnos).

Pero, ¿*Cuáles son tus propias conclusiones?*

Dicho de otra manera, ¿Cuál fue el aprendizaje más significativo obtenido por ti al operar sobre este manual?.

A continuación podrás anotar tu propia conclusión, tu propia meta o compromiso personal para mejorar tus hábitos de estudio:

Nota: “Recuerda bien concretito”...

META O COMPROMISO PERSONAL:

Churchill lo dijo siglos después de este modo: “Siempre estuve dispuesto a aprender, pero no a ser enseñado”...

Ahora sí: Punto final.

P.D.

Antes de poner punto final a este Manual, una pequeña nota de sabiduría de hace siglos, acerca de “el ansia de aprender” del gran filósofo Sócrates:

SÓCRATES Y EL CANTANTE

Sócrates se encontraba en la cárcel esperando a ser ejecutado. Un día oyó como otro prisionero cantaba una difícil y poco conocida canción del poeta Stesichoros.

Sócrates pidió a su compañero que le enseñara aquella canción.

“¿Para qué?”, le preguntó el otro.

“Para que pueda morir sabiendo una cosa más”,
fue la respuesta del gran filósofo.

El discípulo: “¿Por qué aprender algo nuevo una semana antes de morir?”.

El maestro: “Exactamente por la misma razón, por la que quieres aprender algo nuevo cincuenta años antes de morir”.

BIBLIOGRAFÍA

Manual de hábitos de estudio De
Roberto De Gasperín
Presentación: Estanislao Ramos
Osorio.
Prologo: José Benigno Zilli.
Universidad Veracruzana. México

¹ Arias Galicia Fernando, “La reprobación a nivel universitario y algunas variaciones que la influyen” en *Memorias del foro de investigaciones sobre el proceso enseñanza-aprendizaje*. CCH-UNAM, México. 1998

Baena G. Instrumentos de Investigación. Manual para elaborar trabajos de investigación y tesis profesionales, México, Editores Mexicanos Unidos, 1984.

Brown W.F. Guía de estudio efectivo, México, Trillas, 1979.

Brown W.F y Holtzman, W.H. Guía para la supervivencia del estudiantes, México, Trillas, 1984.

Carman, R. A. y Adams, W. R. Habilidades para estudiar. Guía práctica para mejorar el rendimiento escolar.