



DOS PREMISAS PARA QUE TOMES EN CUENTA

Recuerda esto:

1. Si lo deseas puedes ser exitoso en el estudio; si no lo deseas nada puede ayudarte; y...
2. Estudias porque te conviene... y si te gusta, mejor. Lo que te tiene que gustar, en definitiva, es el ejercicio de la profesión elegida.

Optimizar tu aprendizaje es una metáfora de optimizar tu vida.

¿Por qué, entonces, no utilizar lo que estás aprendiendo para transferirlo a otras áreas?

Vayamos, pues, a la Optimización de los resultados.

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 el método creado por el Lic. Emilio Jorge Antognazza, llamado **A.C.C.E.S.O.**

Pero antes, 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.



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

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

Procúrate 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.



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

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.



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

EL MÉTODO A.C.C.E.S.O.

EL MÉTODO A.C.C.E.S.O. (Construcción de contenidos)

Módulo	Metodología de estudio: A.C.C.E.S.O. al Saber
A	A.proximación al texto: La lectura: principios básicos de una lectura eficaz. Ideas erróneas respecto a la lectura. La lectura superficial o a "vuelo de pájaro", como recurso para un primer contacto con el texto.
C	C.onstrucción de contenidos: Lectura comprensiva. El arte de interrogar al texto. Subrayado telegramático. Identificación de ideas principales, secundarias y terciarias. Las palabras guías.
C	C.omprensión de los conceptos: Utilización de las palabras guías en la confección de mapas y tablas conceptuales. Transformación del mapa conceptual a la síntesis con estilo propio. Técnica para escribir una síntesis. Uso del diccionario.
E	E.structuración mnémica Principios básicos de una correcta memorización: las tres R: registro, retención, repetición. Procedimientos efectivos para memorizar: asociación e imaginación.
S	S.aneamiento de lo estudiado El recitado y la repetición. Reconstrucción de los mapas y tablas mediante el recuerdo selectivo. Corrección de errores, evitación de las vacilaciones, rellenado de "huecos".
O	O.ptimización de los resultados: La repetición activa del texto (sin esquemas) con tus propias palabras. Ensayo de elocución. Uso del grabador y el espejo como auxiliares dinámicos.

Este último módulo es lo que, comúnmente, se conoce con el nombre de repaso.

En esta etapa ya tienes incorporados los conocimientos y tienes, si lo deseas, que optimizarlos. Para eso necesitas, fundamentalmente, tiempo. Por eso es tan importante que planifiques el estudio de tal manera que te quede uno o dos días previos al examen para optimizar los resultados.

La repetición activa

Esta repetición se refiere a la corrección de errores y vacíos en la información que adquiriste en las fases de Comprensión de los conceptos y Estructuración Mnémica. Puede presentar estas variaciones:



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

1. Has **olvidado** fechas, nombres, relaciones entre sucesos;
2. **Fallas** en la secuencia de los acontecimientos; mencionas primero lo que es un dato del final, etc.
3. Decreció el nivel de información. Este es un punto importante que se conoce con el nombre de **Exceso de Síntesis**
4. Tienes distorsionada la información: **confundes** fechas, nombres, situaciones. ("¿Cómo era el nombre de ese Papa... Ricardo... no Alejandro...?")

Es que la retención de lo aprendido se va modificando con el paso del tiempo. Esto se conoce con el nombre de "la curva del olvido" por eso es tan importante la optimización de lo estudiado para mantener vigentes los conocimientos.

Nueva síntesis del Método A.C.C.E.S.O.

En tu tarea de estudiar un texto es de gran importancia que cumplas con estos puntos:

Aproximación al texto:

Harás una lectura "a vuelo de pájaro" para tener una
Completarás ese primer contacto...

Construyendo los contenidos:

- Interrogando al texto
- subrayándolo telegramáticamente las palabras claves que te servirán para
- Identificar las ideas principales.

Comprenderás los conceptos:

- confeccionando tablas y/o mapas conceptuales (diagramas creativos)
- escribiendo una síntesis con tu propio estilo

Estructurarás lo aprendido memorizando las palabras claves, las que subrayaste, ayudándote con la creación de escenas mentales.

Sanearás lo estudiado:

- Repitiendo lo interrogado, lo subrayado, lo sintetizado teniendo a la vista las tablas o diagramas



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

Optimizarás los resultados:

- Recitando y repitiendo lo incorporado, ahora, en ausencia de los diagramas o tablas. Aquí entra a funcionar el espejo y el grabador o, si la tienes, una videocámara.**

El proceso es este:

1. **Estarás parado o sentado frente a un espejo. Te recuerdo que esto te dará sensación de que otra persona te está mirando. Este recurso es útil para quienes tienen pánico de escena, es decir, miedo a enfrentar al público sean cinco o cien personas.**
2. **Encenderás el grabador para registrar tu verbalización. El grabador ocupa el lugar de los "oídos" del profesor, del público, de los compañeros.**
3. **Luego cierra los ojos y relájate utilizando algunas de las técnicas que has aprendido.**
4. **Visualiza internamente el diagrama o tabla conceptual**
5. **Comienza a narrar por donde quieras. Sigue grabando lo que dices.**
6. **Rebobina la cinta y escúchate.**
7. **Imagina que eres el profesor y estás oyendo la narración de un alumno ¿Qué piensas? ¿Cómo lo juzgas? ¿Qué nota le pondrías?**
8. **Si la nota que te has puesto es realista y te sientes conforme es porque has alcanzado tu NORTE, es decir, tu Nivel Optimo de Rendimiento en las Tareas de Estudio. En cambio, si no te sientes satisfecho, date cuenta si es porque:
a) eres muy perfeccionista;
b) realmente tu desempeño fue bajo.**
9. **Si lo consideras bajo, tendrás que regresar a la etapa de Comprensión de los conceptos y repetir el texto con los diagramas a la vista.**
10. **Si este es tu caso deberás repetir los puntos anteriores hasta alcanzar la optimización.**

Si cumples con estos 10 puntos... de 10 puntos será tu desempeño.

¿Todo esto tengo que hacer para estudiar?

¿Cuánto tiempo voy a tardar?

La anterior es una pregunta habitual entre las personas que aprenden el Método A.C.C.E.S.O. al Saber



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

Bueno... No desesperes. La respuesta es NO: no tienes que hacer TODO esto secuencialmente pues, en la medida que practiques el método A.C.C.E.S.O. te darás cuenta que ese TODO se hace casi simultáneamente.

Veamos:

Cuando estás sentado frente al texto de estudio y comienzas a leer lo harás con un LÁPIZ en la mano (No lapicera pues no se puede borrar). Mientras haces la lectura a vuelo de pájaro ya estás captando las primeras palabras claves que subrayarás y te darás cuenta que generarás imágenes mentales sobre lo que estás leyendo. Esto puede ser más lento si el texto trata de conceptos abstractos y más fáciles si son conceptos de historia o geografía. Es mucho más sencillo visualizar con el ojo de tu mente al papa Alejandro, creándole un rostro, que la Semántica; la conquista de un territorio que la Sintáctica. Inmediatamente, con el mismo lápiz, estás colocando sobre una hoja en blanco del tipo oficio las palabras que enlazarás con flechitas tal como hicimos en la confección de los mapas conceptuales. Cuanto más rápido y, por qué no, desprolijo, mejor. De ese diagrama o tabla es de donde tienes que recordar los conceptos que, si quieres, lo puedes transformar en síntesis escrita o grabada. Todo esto es más rápido cuanto más lo practiques.

La idea que subyace al método de estudio es, como te dije anteriormente, que cuanto más sentidos utilices más fácil recordarás: la vista, el oído, el movimiento y hasta puedes imaginar olores y sabores. Todo quedará asociado en tu mente y el recuerdo será efectivo.

¿Qué criterio utilizar para evaluarte?

Puedes preguntarte qué criterio tienes que utilizar para juzgar si sabes o no sabes la materia o el objetivo a evaluar cuando tengas que rendir examen. Yo te voy a hacer otra pregunta: ¿Cómo sabes cuando has saciado tu hambre? El aparato digestivo envía una señal a tu cerebro que le dice ¡Ya está bien; no comas más! Si este circuito fallara, como ocurre en muchos casos, la persona seguiría comiendo porque el sensor de la saciedad no le funciona. Algo parecido ocurre con tu criterio para saber si sabes. Independientemente de si la "comida - materia" te gusta, una parte tuya sabe que sabe o sabe que no sabe. Como te dije antes, si eres perfeccionista puede ser que nunca estés conforme con lo que has aprendido. Y si eres muy complaciente contigo puede que te evalúes con un 10 cuando no has estudiado más que para un cinco.



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

Una vez atendí a una alumna de 26 años que estudiaba medicina. Entraba en una crisis de ansiedad tan pero tan grande que no se podía poner a estudiar. Los libros de medicina soy bastante voluminosos. Esta alumna, que llamaremos Andrea, incrementaba sus niveles de ansiedad ya en el momento de tomar el libro. Se decía "*¡Cuánto tengo que estudiar!*", pues observaba la totalidad del tomo. Pero la cosa no quedaba ahí: iba a la bibliografía y se angustiaba al tomar conciencia de la enorme cantidad de autores que habían tratado el tema. Si bien no era obligatorio que leyera todos esos libros, se decía a sí misma que NUNCA abarcaría esa materia. Entonces, entraba (se provocaba) una crisis de desaliento que la manifestaba mediante llanto, desesperación, intolerancia con sus familiares, dolores de cabeza, etc., que, además, le impedían estudiar. Entraba en un círculo vicioso llevada por el perfeccionismo: "*Jamás sabré TODO lo que hay que saber*" con lo que terminaba sin saber nada y abandonando la materia y, tiempo después, la carrera. Vivía a pura frustración por su afán de saberlo todo, lo cual es imposible para Andrea, para ti, para mi y para cualquier persona.

Así que, al evaluarte en esta etapa de Optimización, deja de lado el perfeccionismo y la complacencia contigo y sé realista.



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

EL MÉTODO A.C.C.E.S.O.

UN EJERCICIO PARA QUE PRACTIQUES

Te pido que imagines que este texto forma parte de un capítulo que tienes que aprender. Vamos a comenzar a procesarlo eligiendo el método del Subrayado telegramático. Corresponde al libro de la Editorial Peuser, "Civilizaciones de Occidente", de E. MacNall Burns. Dice así:

"La historia del *Renacimiento Italiano* no se caracterizó únicamente por la *constitución de gobiernos despóticos*; los *estados* más grandes y *poderosos* tendían también manifiestamente a *absorber* a los *menores*. Bajo el *gobierno* de Gian Galeazzo *Visconti* (1378 - 1402) la ciudad estado de *Milán* se expandió y *anexó* casi toda la *Ilanura lombarda*. Esta expansión *provocó* los *temores* de *Venecia*. En consecuencia, los *comerciantes* de esta ciudad decidieron *conquistar* un *imperio* tierra adentro que *protegiese* las *rutas comerciales* con la *Europa Central*. En 1454 *Venecia* había conseguido ya *anexar* casi todo el *noroeste* de *Italia*, *incluida* la rica ciudad de *Padua* y gran parte del territorio conquistado anteriormente por *Milán*. La república de *Florenzia* no se quedó a la zaga en cuanto a sus ambiciones expansionistas. Antes que terminara el siglo XIV se había *apoderado* ya de casi todo el distrito de *Toscana* y en 1406 cayó bajo el dominio florentino la gran ciudad mercantil de *Pisa*. También los *papas* intervinieron en ese movimiento general de engrandecimiento territorial. Durante el reinado de papas mundanos y agresivos como *Alejandro VI* (1492 - 1503) y *Julio II* (1503 - 1513) el *dominio* de los *estados papales* se extendió a casi todos los *señoríos minúsculos* de la *Italia central*. Como consecuencia de esa expansión, a *comienzos* de *siglo XVI* toda la *península italiana* se hallaba ya prácticamente *bajo* el *gobierno* de los cinco estados más poderosos: *el ducado de Milán*, *las repúblicas de Venecia y Florenzia*, *el reino de Nápoles* y *los Estados Pontificios*".



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

En esta ocasión, vamos a confeccionar con estas palabras resaltadas un mapa conceptual, en vez de una tabla. Observa el texto y fíjate el poco espacio que ocupan las palabras en negrita contra el texto original. Esas son las palabras que debes conocer si o si. Luego, confeccionarás con ellas la tabla conceptual o diagrama creativo que te va ayudar notablemente al proceso de incorporación y repetición.

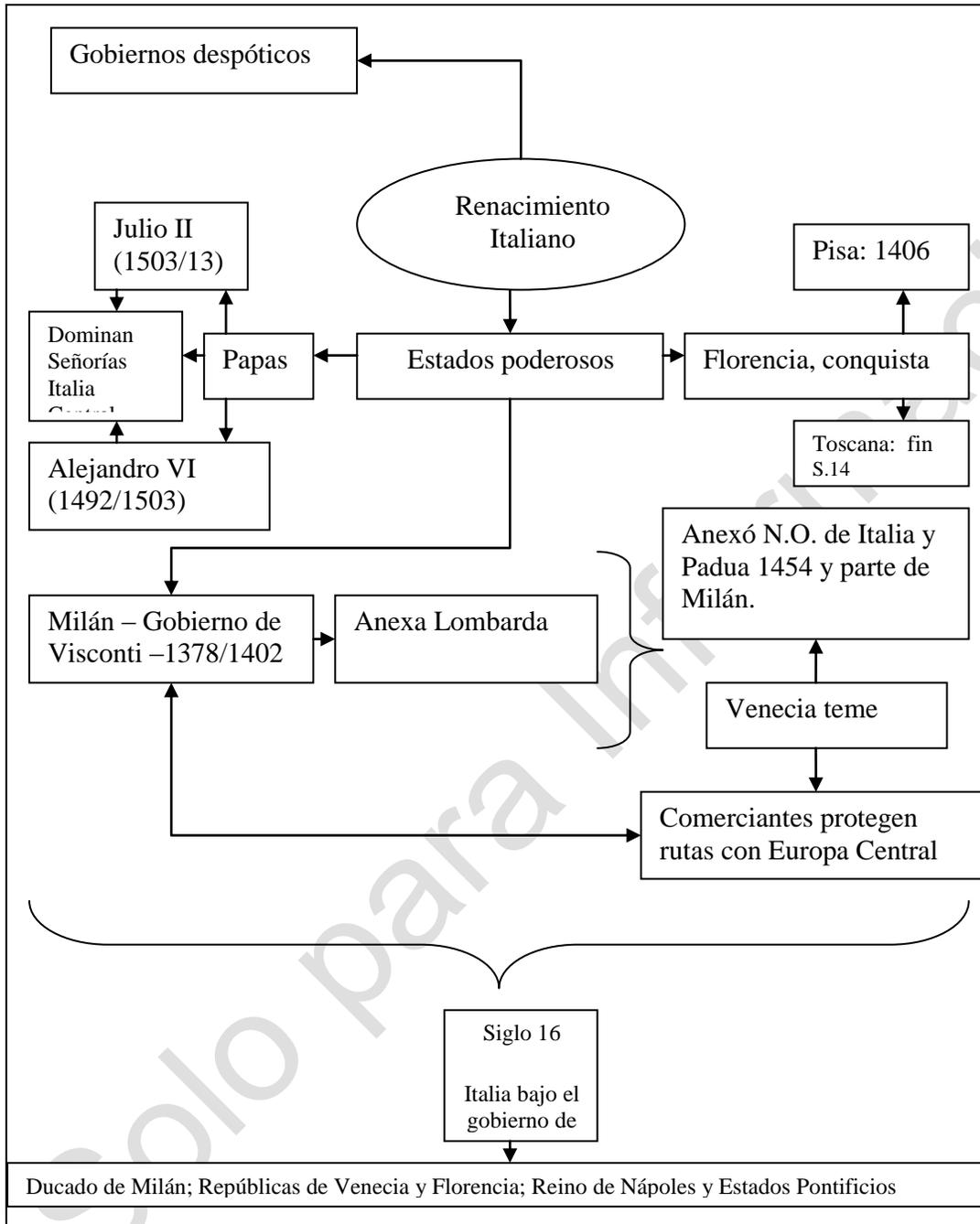
Este mapa conceptual, más complejo, se me ocurrió a mí; tú puedes hacer, seguramente, uno mucho mejor:

Solo para Información



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

Mapa conceptual o diagrama creativo



Confeccionado el mapa viene el proceso de reconstruir el texto pero ¡ATENCIÓN! comenzando por cualquier parte del diagrama, tal como lo hiciste, anteriormente. Esto significa que elegirás una palabra cualquiera, por ejemplo "comerciantes" y construirás oraciones hasta hablar de todas las ideas que el autor expresa en el texto.



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEPARTAMENTO DE TUTORÍA

Ejemplo:

"Los **comerciantes** venecianos estaban asustados debido a los territorios que anexaba Milán bajo el gobierno de Visconti entre 1378 y 1402. Por esta causa ellos, a su vez, conquistaron territorios en el noroeste de Italia, Padua y los territorios ya anexados por Milán, etc..."

Elijamos otra palabra cualquiera: "papas"

"Los **papas** Alejandro VI entre 1492 y 1503 y Julio II entre 1503 y 1513 se agregaron a estas conquistas de territorios y anexaron para los Estados Pontificios minúsculos estados de la Italia central..."

Más ejercicios para que practiques

1. Elige un texto que tengas que estudiar;
2. Efectúa el procesamiento del texto según el método que prefieras (subrayado telegramático, preguntas al autor, etc.)
3. Con las respuestas y/o con las palabras del subrayado confecciona un diagrama creativo o mapa conceptual.
4. Pídele a un amigo o un familiar que elija palabras del diagrama.
5. Con las palabras del diagrama y empezando por donde quieras escribe una síntesis con tu propio estilo de escritura. Ejemplo:

"No sólo la presencia de gobiernos despóticos caracterizó al Renacimiento Italiano sino la conquista de estados pequeños por los más poderosos. Ejemplos claves son: Milán, que anexa la llanura lombarda durante el ducado de Visconti; Venecia que, al temer por estas conquistas milanesas, conquista a su vez el noroeste de Italia y Padua; Florencia, que a fines del siglo 14 conquista Toscana y en 1406 Pisa y los papas Julio II y Alejandro VI que anexan estados minúsculos del centro de Italia a los Estados Pontificios".



**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
DEPARTAMENTO DE TUTORÍA**

6. Con esas palabras construye oraciones cortas y reconstruye TODAS las ideas principales del texto original **pero con tu propio estilo** de habla. Al principio guíate por el diagrama.
7. Ponte frente a un espejo háblale a tu imagen contándole lo que estás estudiando. Esta imagen de ti mismo te va a dar la impresión de una presencia que te escucha.
8. Usa un grabador, que funcionará como el oído de tu imagen en el espejo, para que luego puedas oírte y corregir los vicios: hablar rápido, muletillas, vacilaciones, olvidos, etc.
9. Para memorizar las fechas utiliza la agrupación de dos números + uno ó dos números y dale un ritmo a la repetición. Ejemplo: 1503 va a ser 15 3; 1513 será 15 13 y así en más golpeteando una mesa o tu pierna mientras los repites.
10. Recuerda utilizar tu capacidad de imaginar para hacer cuadros vívidos de estas conquistas como si estuvieras viendo una película de acción. Puedes utilizar todas las técnicas de visualización para darle realismo a las imágenes generadas con el ojo de tu mente.