

NORMAS GENERALES PARA EL ESTUDIO

por Luis Beltrán Prieto Figueroa

Luis Beltrán

PRIETO FIGUEROA



Acoge hoy este "BOLETIN" una nueva colaboración del distinguido educador y hombre público venezolano, Doctor LUIS BELTRAN PRIETO FIGUEROA.

En la colaboración suya que insertamos en las páginas que siguen, "Normas Generales para el Estudio", se pone de manifiesto, una vez más, la constante preocupación del Dr. Prieto Figueroa por los problemas que se relacionan con la enseñanza.

Redactado originalmente para que sirviera de guía en el estudio a los profesores de enseñanza primaria y media sin título docente que seguían los cursos de profesionalización organizados por la Escuela Superior del Profesorado "Francisco Morazán", de la República de Honduras, y adoptado posteriormente por el Instituto de Formación Profesional del Magisterio, de Costa Rica, y el Instituto Federal de Capacitación del Magisterio, de México, este trabajo —al cual ha hecho el autor algunas correcciones y le ha agregado varias notas, a fin de que el lector logre una cabal comprensión del texto— prestará, sin duda, notable ayuda en el logro de sus propósitos formativos, a la juventud estudiosa de Venezuela.

Este "BOLETIN" significa al Dr. Prieto Figueroa, por tan importante colaboración, su más alto reconocimiento.

R. P-D.

NORMAS GENERALES PARA EL ESTUDIO

por
Luis Beltrán
PRIETO FIGUEROA

INTRODUCCION

Seguramente alguien habrá dicho a usted que es difícil un curso de perfeccionamiento o mejoramiento profesional, que implica esfuerzos y tiempo y, más que todo, le habrán querido convencer de la inutilidad de su esfuerzo.

Pero una sencilla reflexión le llevará a la conclusión de que las mayores dificultades de cualquier tarea están en la propia falta de disposición para el trabajo; en la actitud negativa que se asuma frente a la tarea que se tiene por delante. No hay tarea difícil para quien desea hacerla y pone en ella todo su esfuerzo, todo su entusiasmo, su corazón entero. Si otros pueden, ¿por qué no habrá de poderlo usted?

Por lo demás, no hay trabajo alguno logrado sin esfuerzo, pero es posible convertir en satisfactorio tal esfuerzo si se realiza con entusiasmo, con alegría, pensando en los resultados finales de la obra. El esfuerzo que se gasta en el propio perfeccionamiento de los medios de acción, en la mejor capacidad para la obra que se realiza a diario, confiere mayor seguridad al espíritu, con la noción de más grande valimiento y utilidad social que se adquiere y ello hace positivas y hasta gratas las dificultades.

El tiempo gastado así se hace corto, porque no lo sentimos pasar sino como una función agradable de la vida, que se ensancha y crece a medida que crecemos en espíritu y en eficiencia. Para el maestro o profesor, el tiempo empleado en su mejoramiento profesional no cuenta, porque forma parte esencial de la profesión. Sólo aprendemos bien aquello que deseamos enseñar o que queremos o deseamos aplicar, por ello la obligación de enseñar se convierte en una razón para aprender. Un maestro verdadero no puede estar contento nunca con lo que sabe ni aun de la forma como enseña, porque la conformidad le confinaría a la rutina que anula las iniciativas, esteriliza el pensamiento y hace ineficaz sus influencias en los corazones jóvenes, que frente a las mudanzas de nuestros tiempos piden al maestro estar al día para poder responder a sus solicitudes de novedad, de contemporaneidad.

EL APRENDIZAJE DEL ADULTO

Es probable que usted haya oído repetir con frecuencia que los adultos, sobre todo si son avanzados en edad, tienen mayores dificultades para aprender que los jóvenes. Estas afirmaciones contienen solamente una parte de verdad.

Los jóvenes pueden aprender algunas cosas mejor que los adultos, siempre que esas cosas se relacionen con el hacer manual, con la ejercitación física, porque en la gente joven la elasticidad en los movimientos es mayor, ya que no poseen hábitos adquiridos que bloqueen o impidan esos movimientos. Pero *los adultos aventajan a los jóvenes en su mayor disposición para la atención voluntaria, en su más penetrante capacidad de razonamiento, en la destreza mayor para ligar las experiencias anteriores con los nuevos aprendizajes, incorporando éstos a su vida de manera indisoluble, proceso que en el joven muchas veces no alcanza a realizarse por falta de experiencias vitales en el sentido del aprendizaje nuevo.*

Por ello el adulto puede aprender mejor aquellas cosas en las cuales tiene alguna experiencia, en las cuales ha aplicado alguna actividad atenta y con deseos de dominarlas. Tal es el caso de los maestros que desean adquirir un título mediante un estudio sistemático en los cursos que se leen en el INSTITUTO PEDAGÓGICO y en los organizados por el Instituto de Mejoramiento

Profesional del Magisterio o por cualquiera otra dependencia del Ministerio de Educación; ya que esa actividad no es distinta de la que han venido realizando durante años. Sólo se requerirá ordenar conocimientos, profundizar, complementar, aclarar y valorizar materias sobre las cuales antes no había detenido la reflexión, acaso porque no les asignaban la importancia que debían o porque una especialización prematura puso de lado conocimientos generales con los cuales el conocimiento especial se valoriza y afirma haciéndose más rico, más eficaz y más comprensible. Aun en estos conocimientos especializados habrá puesto de lado aspectos fundamentales, presionado por las necesidades de la clase que dicta o por la carencia de elementos de estudio, en fin, por la falta de estímulos adecuados.

Se llegó a pensar que el hombre aprendía sólo hasta los veinticuatro o veinticinco años, edades que generalmente coinciden con la terminación de los estudios superiores y con la iniciación de las responsabilidades del profesional y del ciudadano. Pero, si bien es cierto que la capacidad de aprender crece continuamente desde la primera infancia hasta cerca de los veinticinco años, para decrecer luego lentamente, no es menos cierto que no es la infancia apropiada para aprender ciertas cosas, que sólo una mente adulta puede comprender y analizar. Además, *la velocidad de aprendizaje es menor en el niño que en el adulto, ya que en una misma unidad de tiempo éste aprende más que aquél.* En algunas escuelas de Nueva York se ha demostrado que un adulto durante ochocientas horas de estudio asimila y aprende los conocimientos de la educación primaria superior en los cuales un niño invierte siete y ocho mil horas. Sin duda influye en la velocidad de ese aprendizaje el mayor interés del adulto, presionado por las necesidades sociales, por sus responsabilidades, por el deseo de sobresalir y de triunfar, de adquirir nuevas posiciones, que todavía en el niño no aparecen. Se ha demostrado también que *la mejor edad para aprender es la comprendida entre los 20 y los 30 años y que cualquier edad escolar colocada entre los 30 y los 45 años es mejor para el aprendizaje que las edades comprendidas entre los 10 y los 14 años y más favorable aún que las colocadas entre los 7 y los 14 años.*

Puede concluirse, con base en estudios científicos suficientemente confiables, que si es cierto que con la edad se pierde la plasticidad nerviosa, en cambio se aumenta la comprensión

de los problemas, hay una mayor experiencia adquirida, acompañada de un más firme deseo de aprender, lo que compensa con creces aquella pérdida de plasticidad para los efectos del aprendizaje. *Lo que se pierde con la edad no es la capacidad de aprendizaje, sino que con ésta aparecen nuevas formas de aprender que el adulto hace valer según sus necesidades y según el interés que predomine en él.*

REVISION DE LOS HABITOS DE TRABAJO

Usted tiene algunos hábitos de trabajo, de lectura, que de seguro le parecen eficaces para aprender. Le aconsejaríamos meditar sobre ellos a la luz de las normas que vamos a indicarle para conducir su aprendizaje, y si encuentra que esos hábitos son inadecuados procure corregirlos y si ello no fuere posible, por lo menos adaptarlos en la mayor medida a las recomendaciones aquí formuladas.

Los hábitos de leer precipitadamente, de no reflexionar detenidamente sobre lo leído, de no anotar o comentar las cosas importantes, de no aplicar lo aprendido a las labores que se realizan; la costumbre de leer en cualquier parte, sin acomodar el espíritu para una seria adquisición de nuevas y fecundas ideas, leer acostados, etc., antes de favorecer el aprendizaje lo inhiben o dificultan. Por ello, es de importancia proceder a ese análisis previo de los hábitos de lector que más arriba recomendamos.

COMO DIRIGIR EL APRENDIZAJE

Todo proceso de aprender comprende una serie de operaciones complejas que requieren una dirección consciente y una actitud favorable de la persona que desea aprender. Toda persona puede aprender si entiende suficientemente los procesos involucrados en el aprendizaje eficaz y si tiene suficiente cuidado de evitar las dificultades que presenta el estudio. Tratándose de maestros, que tienen además la obligación de guiar a niños y a jóvenes hacia una mejor forma de vida, que tienen la obligación de enseñar a otros, este cuidado debe ser mayor, tanto para conducir su propio aprendizaje como para guiar el de sus alumnos.

MOTIVACION DEL APRENDIZAJE

Está demostrado que para aprender juega un papel preponderante el interés y el entusiasmo con que se emprende la tarea. Cuando se persigue un fin claramente concebido y se busca en el estudio un medio para lograrlo, cuando en el estudio se desea encontrar la oportunidad para crecer espiritualmente, para mejorar de posición social, para dominar una situación, para componer una máquina, para enseñar a otros, como es el caso del maestro, el estudio no sólo resulta fácil, sino que se hace rendidor y eficaz. Por ello, *sin interés y sin entusiasmo, sin propósito fijo, el estudio carece de valor y no puede haber aprendizaje.*

Aprender y estudiar son términos correlativos. no puede haber aprendizaje sin estudio, como no es posible estudio sin aprendizaje, entendido el estudio como la aplicación atenta y cuidadosa del espíritu a dominar una determinada situación, a adquirir un conocimiento. Bien está que aprendemos de hechos imprevistos como una tempestad, como un terremoto, pero es porque una vez acontecido el hecho aplicamos nuestra reflexión sobre sus consecuencias y sobre los perjuicios o beneficios que producen. Es esa aplicación atenta del espíritu lo que nos hace aprender, porque de otra manera la tempestad y el terremoto pasarían sin consecuencias para el aprendizaje.

Los profesores y maestros que no sientan esos deseos, que no tengan propósitos firmes, que no conciban el estudio como una tarea importante, que no se puede abandonar sin grave daño para la propia persona y para el destino futuro de la juventud de Venezuela, de la Nación entera, no sacarán beneficio alguno del estudio, no aprenderán cosa alguna de valor.

Para estudiar existen una serie de requisitos previos, en la esperanza de que siguiéndolos pueda ser usted el mejor alumno de los cursos del INSTITUTO PEDAGOGICO o en los del Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio.

Estos requisitos son:

- a) *Usted debe adoptar un hábito diario de estudio.* Para favorecer este hábito usted debe preparar un programa cada día, que incluya las actividades que realiza, dejando el tiempo necesario para estudiar. El programa se hace para cumplirlo, es cierto, pero usted no debe ser tan inflexible en su programa que lo haga irrealizable.

Para elaborar su programa comience haciendo un análisis de sus trabajos habituales actualmente, de la forma como distribuye su tiempo. De seguro encontrará mucho tiempo invertido inútilmente, alguno malgastado en tareas sin importancia y que puede ser rescatado para el estudio.

Si ese trabajo de análisis lo realiza usted durante una semana, podrá redistribuir su tiempo en un programa racional, asignando el tiempo necesario al estudio, a la preparación de sus trabajos de clase, a la corrección de deberes, a las tareas del hogar, a las labores complementarias para mejorar el sueldo y en actividades de sana recreación y esparcimiento, que no deben ser puestas de lado, siempre que se usen en forma medida, como una sana práctica de higiene mental.

Para la fijación de sus períodos de estudio en el programa, usted ha de tener en cuenta las materias que estudia, el material de que dispone y sobre todo la preparación previa que usted posee en esas materias. Habrá algunas materias en las que usted se sentirá muy seguro, porque las domina mejor o porque las ha estudiado antes, porque las enseña. Otras materias en cambio, presentan para usted mayores dificultades. Aplique más tiempo a las materias más difíciles y menos tiempo a las que domina mejor. Pero no se engañe usted mismo.

Si por alguna circunstancia usted se desvía del programa que se ha trazado, procure analizar la causa de esa desviación. Si fuere momentánea u ocasional el hecho carece de importancia. Si fueren frecuentes las desviaciones acaso su programa requiere una revisión y usted debe hacerlo. *El programa elaborado tiene la ventaja de que le crea el hábito de estudio a hora fija y si lo sigue nunca le faltará tiempo para hacerlo y para distracciones sanas.*

Si por alguna circunstancia usted no puede hacer una tarea, estudiar una lección en el tiempo que se ha fijado, no se apene por ello, procure ganar el tiempo perdido, pero no proceda como los malos estudiantes que una vez retrasados en una tarea prefieren no hacerla.

- b) *Escoja un ambiente apropiado para estudiar.* En su hogar, en la escuela, o en cualquier otro sitio donde usted establezca su pequeño puesto para dedicarse a estudiar, debe tener el cuidado de que el sitio escogido reúna ciertas condicio-

nes que son indispensables para favorecer el aprendizaje. En primer término, el lugar debe ser tranquilo y silencioso, porque en medio del ruido se consume mayor energía cuando se estudia. Procure estar solo, si se trata de estudio individual, lejos de las perturbaciones, de las conversaciones de las personas, del tráfico de los que realizan otras tareas que puedan distraerle la atención. Algunas personas acostumbra a oír música o prender la radio mientras estudian. Esta puede ser una práctica perjudicial porque obliga a una división de la atención. Si fuere posible y las comodidades de su hogar se lo permitieren, *procure mantener separados el ambiente social de su ambiente de trabajo, pues es fundamental evitar todo motivo de distracción y toda oportunidad que lo incite a desviar su atención para otros menesteres durante la hora dedicada al estudio.*

El lugar escogido para el estudio debe ser aireado. El aire puro favorece las actividades del cuerpo y del espíritu. *Un ambiente de aire enrarecido o viciado conduce a la fatiga, y una persona fatigada no puede aprender.*

Procure tener buena luz, preferentemente luz indirecta. Una luz muy brillante dificulta la lectura, sobre todo si cae directamente sobre las páginas del material que se lee.

Un campo oscuro con unas cuantas luces brillantes cansa más la vista que una luz brillante uniforme. De igual modo, una luz brillante sobre el libro que se lee cuando hay alrededor en el cuarto poca luz, produce cansancio de la vista. Más importante que el brillo de la luz es su uniformidad, pues el ojo se adapta fácilmente a los niveles diferentes de intensidad lumínica.

El color de la luz es también de la mayor importancia, y usted debe escogerla de forma que corresponda a las mejores condiciones para efectuar su trabajo. *La luz natural es la mejor para los ojos.* Pero no siempre se está en condiciones de utilizar ésta, sobre todo cuando hay necesidad de estudiar en la noche. *Si tiene posibilidades, al escoger luz artificial para leer, prefiera luz amarilla, anaranjada o roja, que son las mejores porque no cansan la vista. No lea con luces de color azul o de color verde porque son inapropiadas para la vista.* El color del bombillo no determina el color de la luz. Procure que al leer no se proyecten sombras sobre las páginas del material de lectura. Ello se evita colocán-

dose de modo que la luz que se recibe en la habitación caiga sobre el material leído por la izquierda de usted.

Si usted tuviere dificultades para leer es probable que éstas se produzcan por deficiencias en la vista, por lo cual sería conveniente hacerse practicar un examen por un médico especialista y usar los anteojos auxiliares adecuados para el mejor rendimiento. Si el esfuerzo de leer le produce dolores de cabeza, malestar, ardor en los ojos o parpadeo, esos son signos de alguna dificultad en los ojos y razón segura para la consulta aconsejada al oculista.

Para estudiar usted debe sentirse cómodo. Bien sentado, con una pequeña mesa donde apoyarse y tomar sus notas. Suprima la presión de las prendas de vestir: cinturones, cuellos, fajas, etc., pues ello facilita la buena circulación de la sangre que favorece el buen aprendizaje. La comodidad que le recomendamos no implica un estado de relajamiento que invite a dormir. La excesiva comodidad en lugar de favorecer el aprendizaje lo dificulta, por ello no es recomendable estudiar en la cama.

No hay regla para la determinación de las horas mejores para estudiar. Personas hay que prefieren el estudio en la mañana, al levantarse, porque se sienten despejadas. Otras prefieren las horas de la tarde o de la noche. *Escoja usted sus horas de estudio de acuerdo con sus predilecciones y con el tiempo de que pueda disponer, pero tomando en cuenta que esas horas no deben seguir a las comidas inmediatamente.* Tampoco debe usted estudiar cuando se sienta fatigado por alguna tarea. El baño dispone bien para el estudio.

Si usted se siente fatigado al estudiar, suspenda el trabajo, tómese un breve reposo, efectúe un pequeño paseo al aire libre, respire profundamente, mueva brazos y piernas. Esto lo hará sentirse mejor y podrá volver al estudio.

En el horario de trabajo que le hemos señalado, *usted debe dedicar tres horas diarias al estudio.* Este es un buen tiempo para asimilar el material que se le recomienda o remite, siempre que usted sepa aprovecharlo. Pero este tiempo puede usted distribuirlo en dos o tres períodos, de acuerdo con sus obligaciones. *No es conveniente un período de estudio de más de dos horas seguidas. Después de media hora de estudios haga usted una pequeña pausa de cinco minutos, los cuales aprovechará para levantarse y cami-*

nar. Si siente sueño y éste no es determinado por fatiga o trabajo excesivo, un poco de agua fresca en los ojos lo hará sentirse más despierto. *No abuse del café ni use drogas para alejar el sueño.*

- c) *Modos de hacer la lectura.* La velocidad con que usted lea tiene una gran importancia, sin duda, pero lo esencial no es que usted lea con rapidez sino que entienda y asimile lo que lee, porque muchas veces la velocidad en la lectura depende de la familiaridad con el material leído, del conocimiento previo del vocabulario empleado en éste, de su facilidad de análisis y comprensión de los asuntos complejos planteados en el texto. Su velocidad en la lectura puede mejorar en cada materia a medida que usted va dominando el contenido de los temas y posee el vocabulario propio de dicha materia.

La velocidad de la lectura disminuye cuando al hacer lectura silenciosa usted mueve en forma inconsciente los labios o ejecuta los movimientos característicos de la emisión de la voz, pero sin pronunciar las palabras. Procure leer silenciosamente eliminando los movimientos antes indicados; con ello, no solamente ahorrará usted un gasto innecesario de energías, sino que mejorará su capacidad de aprendizaje, con menor gasto de energías sin fatigarse.

La lectura en alta voz no es recomendable para el estudio. Sólo cuando usted desee afirmar un párrafo, puede leer en alta voz para oírse y confirmar con el oído lo que sólo ha sido percibido mediante la vista. Además, cuando se trate de estudios en grupo, necesariamente uno de los participantes en el grupo debe leer mientras los otros escuchan y anotan. Para el aprendizaje en esta forma se requiere gran atención y oído acostumbrado a escuchar. Si usted reúne estas condiciones ganará haciendo algunos estudios en grupo. Con ello, además se aprovechará de los saludables efectos de la discusión que debe seguir a toda lectura en grupo y que es parte esencial del estudio colectivo, donde las conclusiones surgen como un resultado del acuerdo de varios que aprenden conjuntamente ayudándose también mutuamente.

- d) *Aprenda a dominar sus emociones.* Probablemente usted ha experimentado que muchas veces lee y lee una página sin poderse dar cuenta del contenido de ella. Problemas emocionales están presionando constantemente sobre usted para

impedirle una concentración adecuada en la lectura. En tales condiciones el aprendizaje se hace imposible y la lectura llega a ser ineficaz. Un exceso de imaginación o de ensueño puede contribuir a perjudicar la concentración que usted necesita para estudiar. Los sentimientos de ansiedad o la depresión espiritual bloquean la atención y su estudio se hace ineficaz. En tales casos usted debe analizar, por un proceso de introspección el problema que le preocupa. Este análisis le ayudará a comprenderlo y podrá en algunos casos conducirle a una solución adecuada. Es un procedimiento recomendable transmitir a persona de su amistad la preocupación que le molesta. Esta comunicación le traerá alivio. Pero *mientras se encuentre en un estado de sobre-excitación no es conveniente dedicarse al estudio.* Si la sobre-excitación fuese un estado permanente es recomendable que vea a un médico, de preferencia un especialista.

- e) *Procure pensar con claridad cuando usted estudie o trabaje. Para aprender es de importancia que haga un análisis cuidadoso de las cosas que estudie y que se acostumbre a una forma lógica de razonamiento para la solución de los problemas planteados en el material de estudio.* Si usted no aclara en su mente suficientemente los conceptos que contiene el material de lectura podrá llegar a conclusiones falsas y su aprendizaje será ineficaz. Analice cuidadosamente las opiniones contenidas en la lección o en el libro y determine el grado de validez o veracidad que contienen a la luz de su experiencia y a la luz de los conocimientos que posee. Muchas veces nos dejamos engañar con las opiniones que leemos asignándoles validez que no poseen. No se fie de la autoridad del autor en forma total sino cuando haya comprobado su veracidad. Piense en la posibilidad de error que puede haber por una deficiente información. Esta actitud de observación y análisis le ayudará a encontrar el material valioso en sus lecturas y a desbrozar el material menos importante. Pero no se deje engañar por usted mismo. Para la mayoría de las personas las cosas son ciertas o inciertas según la actitud que tengan frente a ellas. Las gentes creen aquello que quieren creer sin que haya pruebas de su mayor o menor evidencia o confiabilidad.

Por otra parte, las cosas que nos agradan tendemos a retenerlas y a conferirles mayor grado de veracidad que el

que realmente tienen. A ello se debe que *las cosas desagradables se olvidan rápidamente mientras que las agradables se retienen por mucho tiempo.* La memoria, en este caso, para conservar la integridad emocional facilita el olvido de lo desagradable. Por ello *no debe confiarse demasiado en la memoria y sería preferible anotar cuidadosamente aquellas cuestiones que por desagradables corren el riesgo de olvidarse, siempre que constituyan un motivo valioso de aprendizaje.*

ALGUNOS PROCEDIMIENTOS ESPECIALES SUGERIDOS PARA EL ESTUDIO

Confiera significado al material de estudio. Muchas veces el material que se estudia carece de significación para el estudiante, porque éste no tiene suficientes ligámenes con dicho material o carece de experiencias para encontrar ese significado. En este caso, usted debe asignarle una significación, ya que usted recordará más fácilmente y durante mayor tiempo el material que tiene un sentido y un significado para usted. Para dar sentido al material de estudio se recomiendan los siguientes procedimientos:

1.—*Considere la lección como un todo.* Si usted va a estudiar en un libro o en un capítulo de éste, una lección, usted debe hacer primero un estudio del índice del libro o del capítulo, de la lección antes de iniciar el proceso de la lectura. Lea el material rápidamente, de una sola vez, sin preocuparse por aprender determinadas partes, a fin de tener una idea global de la lección que desea aprender. No cometa el error de comenzar a estudiar dividiendo la lección o el capítulo en párrafos separados sin conocer el contenido íntegro de éstos, pues así se dificultará su aprendizaje. No piense que de este modo pierde tiempo sino que al final ese procedimiento le ayudará a ahorrar tiempo, ya que los párrafos no aparecerán como ideas aisladas sino formando parte de un todo, que es la lección.

2.—*Establezca relaciones entre el material o los hechos aprendidos anteriormente y los hechos o materiales nuevos que desea aprender.* En el libro de notas que usted debe llevar, *apunte cuidadosamente los problemas contenidos en la lección o en el libro y que tienen para usted mayor grado de interés.* Relacio-

ne los hechos o teorías tratados en el libro con su manera particular de pensar o de creer y con los problemas que le afectan directamente a usted, preguntándose en qué forma la cosa que aprende puede ayudarle en la solución de esos problemas y cómo puede contribuir a mejorar su condición de vida y facilitar el cumplimiento de sus deberes de profesor o maestro.

3.—*Establezca las relaciones necesarias o determine las que existen entre las diferentes materias de estudio.* Las materias de estudio aparecen separadas en los planes y en los programas por razones de orden metodológico; pero los conocimientos guardan entre sí relaciones mutuas, y en realidad existe una unidad total del conocimiento. No existen Ciencias Sociales por un lado y Literatura por el otro, ni Ciencias Naturales, Psicología y Filosofía separadamente. Hay relaciones lógicas constantes entre todos los conocimientos. La verdad es una sola. *Si usted procede a relacionar las diferentes materias, procurando encontrar las vinculaciones más o menos estrechas que guardan entre sí, su estudio será más fácil y en cada campo encontrará materiales que le ayudarán a comprender las verdades contenidas en otros materiales de estudio.*

4.—*Prepare un esquema que contenga un sumario de las cosas que aprende, elaborado con palabras de su propio vocabulario.* Antes de iniciar el estudio de una materia cualquiera, usted debe estar provisto de un cuaderno apropiado, de tarjetas o fichas, y de pluma o lápiz para tomar anotaciones. Iniciada la lectura, mientras la realiza vaya elaborando un sumario en el cual se contengan las ideas más importantes; ponga énfasis en los principios fundamentales del texto. Pero no se atenga al lenguaje del libro, sino que debe usted utilizar su propio vocabulario. La elaboración de ese sumario le ayudará a distinguir las materias más fáciles y las más difíciles y por tanto con exigencias mayores de estudio. Además ese sumario, escrito con sus propias palabras, le facilitará el repaso, pues no tendrá que retener expresiones de otro sino las suyas, facilitando así el recuerdo.

Los apuntes de sus lecturas deben estar ordenados y en ellos debe usted establecer la diferenciación entre las distintas materias de su estudio, sin confusiones de ningún género, a fin de que pueda utilizarlos en cualquier tiempo, sobre todo para aclarar dudas, para preparar exámenes. Los apuntes deben permitir a usted recordar las ideas de sus lecturas sin necesidad de recu-

rrir al texto. Por ello deben ser hechos en forma clara, precisa y legibles por cualesquiera personas.

Una vez que usted haya tomado sus notas, revíselas cuidadosamente, haciendo una comparación con el original, del cual no pueden ser una copia, porque sería inútil. Esta revisión y comparación le dará la seguridad de que sus notas son precisas.

Cuando al leer o al hacer sus notas encontrare algunas ideas que no entendiere o que ofrecieren dudas, algunas palabras que no conociere, anótelas cuidadosamente, póngales un signo de interrogación y si no tuviere otra manera de salir de dudas, dirija una consulta al profesor que controla sus estudios, si se trata de estudios dirigidos o por correspondencia o al que dicta la materia en el establecimiento donde usted estudia. El profesor, en el primer caso, le enviará respuesta por escrito a vuelta de correo; en el segundo caso, resolverá sus dudas en una conversación. Sobre las palabras que no conozca lo mejor es recurrir al diccionario, por lo cual le recomendamos tener siempre uno a la mano cuando lea, pero si no lo tuviere formule también la consulta. Ahora bien, no formule consultas sobre aquellas cuestiones sobre las cuales usted mismo puede encontrar las respuestas si piensa de manera inteligente, si procura ligar los conocimientos que posee con las materias que estudia. Muchas veces esa reflexión le hará descubrir relaciones que una simple lectura sin reflexión no logra descubrir. De nada vale leer si la lectura no estimula el pensamiento.

5.—*No recurra a procedimientos de memorización que carezcan de sentido y sin conexión con el material estudiado.* Algunas personas acostumbran usar ciertos recursos absurdos para recordar un hecho, una idea. Cuando entre el hecho o la idea que se desea recordar y el recurso empleado para provocar el recuerdo no existen relaciones lógicas, la memoria se empobrece y a la larga se hace ineficaz. Usted no debe usar esa clase de procedimientos. *Recurra a las asociaciones lógicas para provocar sus recuerdos y éstos ocurrirán cuando usted los necesite.*

6.—*Determine los principios generales que sirven de base al material o cosa que desea aprender.* Al estudiar, tenga cuidado en descubrir los principios o reglas fundamentales del tema de estudio, estableciendo además las relaciones entre los hechos motivo del estudio y esos principios. Si usted no determina esos principios fundamentales su estudio tendrá poco o ningún valor. Usted podrá resolver un problema particular si sigue una téc-

nica determinada, pero tendrá dificultades para resolver problemas similares si no domina los principios generales que rigen esa categoría de problemas. Por ello, *le recomendamos que procure descubrir siempre los principios generales que rigen una determinada cuestión en estudio, hacer una formulación breve de esos principios para aplicarlos en los casos semejantes, como un instrumento de trabajo para el aprendizaje eficaz.* Generalmente las lecciones y las guías de estudio preparadas por los departamentos de estudios dirigidos en los cuales usted está inscrito le ayudarán a descubrir esos principios generales, pero no todo lo que usted lea o estudie estará contenido en las lecciones o guías. De todos modos, usted tendrá siempre el recurso de consultar con su profesor si no pudiese hacer ese descubrimiento de principios que le recomendamos antes de arriesgarse en un mar de confusiones que puede causarle daño irreparable. Pero recuerde lo que antes le advertimos: no debe recurrir a la consulta sino cuando con su esfuerzo no pudiese resolver la situación.

7.—*Mientras aprende procure actuar. Se aprende mejor cuando se hace lo que se aprende, o se le aplica en alguna forma. Para aprender es necesario ejercitarse en la cosa aprendida.* Esta ejercitación ayuda a fijar el conocimiento. Su profesor le muestra las mejores maneras de aprender, los caminos del aprendizaje, pero *es usted el que aprende y a hacer no se aprende sino haciendo.* Cuando a pesar de sus esfuerzos usted tuviere dudas, no se siente seguro, no vacile en consultar para que se le saque de las confusiones o dudas en que se encuentre.

LA AUTORRECITACION

Después de leer una lección o parte de un material de estudio es conveniente que usted, con la lección fuera del alcance de su vista, se disponga a contestar las preguntas formuladas en el cuestionario que sigue a dicha lección, si lo tuviere. Si el material no contuviere esas preguntas finales, usted debe dedicarse a elaborar una serie, lo más comprensiva posible de preguntas e ir las respondiendo en su orden. Aun en el caso de las lecciones que tengan un cuestionario final, usted, después de contestar éste, debe formularse, con sus palabras, las preguntas que le ayuden a dominar totalmente el material.

Al principio usted puede encontrar dificultad en seleccionar las preguntas convenientes. Después, usted irá ganando práctica y finalmente adquirirá tal destreza en preguntarse y responderse que el tiempo consumido en ese ejercicio implicará una ganancia en el aprendizaje. Además, con esa práctica obtendrá usted mayor movilidad para examinarse; será más hábil en las discusiones en los grupos de estudio, tanto para plantear cuestiones como para intervenir acertadamente en la respuesta a cuestiones formuladas por sus compañeros de grupo; su aprendizaje será más completo, porque pondrá mayor interés en aprender, ya que tiene un competidor en usted mismo. Esta autocompetencia le avivará y dilatará la atención, le mantendrá durante mayor tiempo concentrado. Con la autorrecitación también aumentará la confianza en usted mismo, porque con el ejercicio adquiere una clara noción del dominio de la materia. Recuerde que si usted se acostumbra a resolver problemas, a pensar por propia cuenta, a organizar sus ideas con el propósito de tenerlas dispuestas para el momento en que las necesite, no tendrá dificultades en los exámenes, que generalmente contienen exigencias de esa naturaleza.

Después que usted se formule la serie de preguntas que haya preparado o se las haga formular por un amigo de su confianza, si ha incurrido en errores, deténgase a corregir éstos, a afirmar las nociones en que por la autorrecitación descubra que tiene fallas.

Dedique mayor tiempo a la lectura de aquellas materias que contienen ideas que deben ser comprendidas en su significación, aunque no recitadas de memoria al pie de la letra, como psicología, literatura, historia y menor tiempo para aquellas que deben ser recitadas de memoria. En cambio a éstas debe dedicarle mayor tiempo para la autorrecitación.

LOS PERIODOS PARA EL APRENDIZAJE

Para sentarse a estudiar usted necesita un período preparatorio, durante el cual se acomoda al ambiente, dispone sus útiles de trabajo. Aún así, usted necesita cierta actitud espiritual para comenzar, que será tanto más favorable, si usted no traslada los problemas de otras actividades que esté realizando para su período de estudio.

Si usted divide su estudio en varios períodos al día, en cada uno necesitará de momentos preparatorios más o menos largos,

lo que implica perder más tiempo. Ahora bien, no se pueden señalar los períodos ideales en que usted debe dividir su horario de estudio, ya se lo dijimos. Todo dependerá de la organización de sus ocupaciones. Lo esencial es que usted dedique un tiempo proporcionado, según las dificultades de cada materia.

Recuerde usted que por interesante que pueda ser una asignatura, si para estudiarla se emplea un tiempo muy largo, de más de dos horas, pierde interés y se hace monótona. *Para evitar la fatiga y la monotonía es recomendable que usted alterne el estudio de las materias introduciendo cierto tiempo de reposo entre una y otra con el fin de evitar confusiones y para preparar la completa asimilación de cada una.* Ganará más distribuyendo su tiempo en períodos cortos y frecuentes cuando se trate de materias que deba aprender de memoria.

Si usted estudia una materia y necesita retener algunas partes de ella como definiciones, principios esenciales, nombres que debe repetir, señálelos en el margen de la página de lectura, pero sin detenerse para aprenderlos cuando lee. Después de la lectura total de la lección vuelva sobre los puntos señalados, haga una lista de ellos, llévela consigo y dedíquese a aprenderla de memoria en períodos de diez o quince minutos, aplicando más la actividad del recuerdo que la lectura de la lista.

Si se tratare de materias de grandísimo interés y llenas de significación como la psicología, la literatura, las matemáticas, usted puede estudiar durante períodos de dos horas. Los tiempos largos de estudios dedicados a esta clase de materias tienen la ventaja de que permiten organizar los conocimientos, captar su significado y unidad, y proporcionan tiempo para la autointerrogación, dominando perfectamente las ideas.

EL APRENDIZAJE Y EL OLVIDO

Usted estudia con el propósito de utilizar lo aprendido, ya directamente en un quehacer propio de la profesión o en los exámenes donde será interrogado para determinar su grado de adelanto. Esos propósitos le obligan, necesariamente, a estudiar para recordar. Ello aumenta su capacidad de retención y disminuye las posibilidades de olvido.

El olvido es enemigo de todo aprendizaje y usted debe prevenirse contra él. El olvido sigue de inmediato a lo aprendido. Una vez terminado un estudio comenzamos a olvidar y lenta-

mente se va produciendo un deterioro en el recuerdo hasta borrarlo en gran parte, ya que no se pierde totalmente lo aprendido. Para evitar esos deterioros que siguen al aprendizaje es conveniente que usted haga un repaso seguidamente y que lo repita tantas veces como sea necesario para asegurarse de que lo aprendido lo está en forma segura y definitiva.

Si usted aprende de memoria, poco a poco aliviará con mayor dificultad. De igual manera recordará mejor aquellas cosas estudiadas asignándoles significación y si las liga de tal manera que tengan unidad y relación entre sí. Se recuerdan fácilmente las cuestiones estudiadas que son objeto de autointerrogación para incorporarlas al acervo de lo que ya se sabe.

Recuerde usted que hay una fase primera del estudio, el estudio original. Sobre eso se basa el repaso. No haga usted como los malos estudiantes que estudian precipitadamente en vísperas de los exámenes, pues el repaso es una tarea de siempre. Los malos estudiantes que proceden así no aprenden efectivamente, sino que se prenden con alfileres algunas nociones que olvidan tan pronto pasa el examen. El trabajo de semanas y de meses no puede festinarse en unas pocas horas. Para usted, que necesita los conocimientos para su vida profesional, el aprendizaje es esencial y ha de realizarlo con orgullo, pensando en que es usted el mejor alumno del instituto o escuela donde está inscrito. Su aprendizaje estará completo cuando sea capaz de aplicarlo, cuando por el hecho de lo aprendido se produzca una modificación en su conducta habitual, cuando le sirva para resolver problemas de la vida diaria de usted.

Si usted no puede utilizar lo aprendido, para resguardarlo del olvido estará más obligado a hacer el repaso más arriba aconsejado. El repaso debe acentuarlo usted en las cuestiones más importantes o más difíciles. Para ello le servirá la lista que le hemos recomendado hacer de esos asuntos cuando estudia.

MODOS DE FACILITAR LA SELECCION Y EL RECUERDO. EL SUBRAYADO Y LA NOTA MARGINAL

Cuando usted lea en un libro que le pertenece o en el material remitido o entregado por el profesor o por el instituto, para seleccionar las ideas importantes y difíciles, debe recurrir al *subrayado*. Este procedimiento consiste en poner debajo de las

palabras o frases que se deseen destacar rayas horizontales. Así quedarán señaladas especialmente en el texto.

Sólo deberá usted subrayar las palabras, frases o párrafos que contengan una idea fundamental. Las ideas secundarias, los ejemplos, las expresiones aclaratorias, no deberán ser subrayadas.

Si una idea es demasiado importante usted podrá destacarla de otras que también lo son pero en menor grado, poniéndole dos rayas en lugar de una o haciendo el subrayado con lápiz de color. Para que el subrayado tenga valor y en realidad signifique un señalamiento, no deben ser muy abundantes en una misma página. Un subrayado abundante indicaría que todos los pensamientos del libro son esenciales, lo que no es cierto, o que usted carece de criterio selectivo y eso debe evitarlo.

Con los párrafos y palabras subrayadas hará usted la lista de cuestiones importantes que precisa aprender.

Cuando al leer encuentre un párrafo o una idea con la cual no estuviere de acuerdo, o que ofrece dudas, señálela en el libro o lección con una raya vertical en el margen de la página o poniéndole otro signo convencional de su uso.

También podrá usted escribir notas marginales en los libros o en las lecciones de su propiedad. Las notas marginales tienen por objeto aclarar un párrafo, expresar disconformidad con el autor, complementarlo con ideas propias o con ideas sacadas de otros autores. Son muy útiles para aclarar una lectura.

Cuando usted vuelve a un libro o lección que ha subrayado o anotado en los márgenes, no tendrá necesidad de leerlo íntegramente, sino que será suficiente con releer los párrafos señalados y anotados para hacer el repaso, si es cierto que el subrayado y la anotación se hizo bien.

DESARROLLO DE LOS TRABAJOS ESCRITOS (1)

Usted tendrá un cuaderno de notas para cada materia de estudio o un cuaderno único de hojas movibles donde se encuentren separadas las notas por materia.

Después de terminar el estudio de un tema sería conveniente que usted elaborase una síntesis muy breve de dicho tema. Con

(1) Este y los dos acápites siguientes se refieren a los cursos desarrollados por correspondencia o por el sistema de estudios dirigidos; pero pueden aplicarse a toda clase de cursos, con las modificaciones del caso.

este resumen a la mano le será sumamente fácil revisar sus notas.

Cada lección o guía de estudio indica la redacción de uno o varios temas como tarea complementaria del estudio. Ese tema debe tener fijado un asunto determinado, en cuyo caso usted debe seguir las indicaciones que se le formulan para la redacción. Otras veces se le confiere a usted libertad para elegir el asunto. En este caso debe usted elegir un tema de su interés y muy determinado para que pueda cubrirlo en todas las exigencias que se le formulan. Si el tema no es preciso, usted divagará al desarrollarlo. No escoja asuntos que no le permitan lucir sus habilidades.

Antes de comenzar a escribir, haga un plan en el cual pueda agregar o quitar, según sus preferencias y las indicaciones que encuentre en el desarrollo del tema. Luego de tener el plan, busque las ideas centrales alrededor de las cuales irá desarrollando las diferentes partes del tema. Procure usted partir de una introducción que sea como una explicación de las razones para escoger el tema o de la significación que éste tiene. Luego pondrá las ideas centrales, procurando que en el desarrollo éstas tengan una lógica secuencia y que las palabras correspondan a sus significados propios. El desarrollo del tema debe contener la conclusión o conclusiones a que usted ha arribado. Cuando las conclusiones sean varias, numérelas.

No deje para última hora la redacción de los temas que se le pidan, sino que debe terminarlos con varios días de anticipación para tener tiempo de corregirlos. Revíselos cuidadosamente antes de enviarlos y si encuentra que no le satisfacen, rehágalos. Esto es de importancia pues los temas dan medida, no sólo de su esfuerzo e interés, sino de los valores de su personalidad, que serán objeto de la evaluación de sus condiciones de maestro.

RESPUESTA A LOS CUESTIONARIOS

Los cuestionarios contienen una autocalificación pero al Profesor-Corrector (2) le sirve para ayudarlo a usted a mejorar.

(2) El Profesor-Corrector a que aquí nos referimos, es el encargado de dirigir a los alumnos que siguen cursos por correspondencia. Este trabajo fue redactado —como ya dijimos— para maestros que seguían esta clase de cursos; pero sus indicaciones pueden seguirse en los cursos directos, con las debidas adaptaciones.

Mediante ese cuestionario contestado el Corrector sabrá dónde necesita usted ayuda y se la ofrecerá generosamente. Sus respuestas sólo serán conocidas de su Corrector, pues sus papeles van a una carpeta privada de uso exclusivo de los Correctores. Ha de entenderse que la respuesta a las preguntas del cuestionario representan lo mejor de sus esfuerzos, por ello debe hacerlas en forma adecuada. Es una práctica detestable, que conduce a frecuentes errores, leer las preguntas y luego buscar las respuestas en las lecciones o los libros de estudio. Cuando las preguntas son contestadas en esa forma aparecen inconexas y sin sentido, sin relación lógica con los estudios realizados. Sus respuestas deben ser concisas.

Después de cada pregunta contestada debe dejar un espacio de tres líneas para que su Profesor-Corrector ponga las anotaciones y correcciones correspondientes. Así usted recibirá una corrección limpia y sin los márgenes llenos de observaciones.

Los cuestionarios contestados y los trabajos hechos por usted, una vez revisados y corregidos, le serán devueltos con las observaciones, enmiendas e indicaciones necesarias para ayudarle y con los estímulos que su labor merezca.

Con las lecciones de cada materia, sus cuestionarios o guías de estudio corregidos y con los trabajos escritos que usted realice como tareas complementarias, organice un legajo, que usted traerá a los exámenes directos de vacaciones (3).

FORMA MATERIAL DE REDACTAR LOS TRABAJOS (4)

1.—Los trabajos, ejercicios, problemas, aclaraciones, sobre cada materia, deben venir separadamente al Departamento del Instituto en que está usted inscrito. En un mismo papel no pueden confundirse asuntos correspondientes a materias diferentes.

2.—Toda correspondencia deberá venir dirigida a la Sección del Departamento en que usted está inscrito.

(3) Los exámenes directos de vacaciones que aquí se aluden, son los que siguen a los cursos de vacaciones, complementarios de los cursos por correspondencia.

(4) Estas reglas son aplicables a los trabajos de los alumnos que siguen cursos por correspondencia. Pueden aplicarse a cursos directos en los casos en que se exijan redacciones a los alumnos, pero siempre que se hagan las correcciones correspondientes.

3.—Escriba en papel delgado, tamaño oficio, para sus trabajos; y en tamaño carta para su correspondencia.

4.—Si tiene medios, envíe sus trabajos escritos a máquina. Sus trabajos manuscritos deben venir en letra clara y legible. Escriba en una sola cara del papel.

5.—Al escribir deje un margen de cuatro centímetros hacia la izquierda del papel y uno de igual dimensión en los extremos superior e inferior. Para el margen derecho deje sólo dos centímetros.

6.—Escriba su nombre y dirección, la Sección del Departamento de Profesionalización en que está inscrito, en la parte superior de la primera página de cada uno de sus escritos. En cada página adicional ponga sólo su nombre. Las páginas deben venir numeradas.

7.—Use tinta para sus escritos. Procure que las páginas estén limpias, sin borrones ni enmendaduras. Para evitar los borrones y enmendaduras usted podrá hacer primero un borrador para luego pasarlo cuidadosamente al papel que va a remitir al Departamento.

8.—Cuando envíe sus respuestas al Departamento en el sobre respectivo, en la esquina inferior izquierda ponga la Sección en que está inscrito. No olvide poner su nombre y dirección en el sobre, como remitente.