

Técnicas de estudio. El Aprendizaje activo y positivo.

Guillermo Ballenato Prieto

Las causas del fracaso escolar son muy diversas: desmotivación, falta de concentración, desorganización, ansiedad ante el examen, problemas de memoria, falta de autoestima, deficientes hábitos de estudio...

El esfuerzo aplicado al estudio no se corresponde a veces con los resultados. Las técnicas de estudio permiten simplificar y optimizar el aprendizaje. El secreto puede que no consista en estudiar más, sino en hacerlo mejor, con una actitud adecuada ante el aprendizaje, autocontrol y un papel más activo en la construcción del conocimiento.

El estudio puede realizarse de modo mecánico y aburrido, o de forma amena, metódica y personalizada. El manual ofrece una visión positiva del estudio, entendido como reto y oportunidad de crecimiento personal. El estudiante no es un mero receptor pasivo que lee y memoriza sin más; es el protagonista del estudio, un procesador de información que valora y critica, amplía, cuestiona, compara y reconstruye la información. Un investigador capaz de descubrir, explicar y crear.

El libro analiza las variables que intervienen en el aprendizaje, profundiza en los aspectos psicológicos, y propone prácticas, ejercicios, estrategias, alternativas y pautas concretas de actuación, facilitando el diseño de una estrategia de estudio personalizada.

Se recomienda su lectura a estudiantes, opositores, profesionales, docentes, orientadores, psicólogos y pedagogos. Y también a quienes desean continuar aprendiendo, estudiando y actualizando conocimientos con una actitud positiva y una metodología de aprendizaje eficaz.

Guillermo Ballenato Prieto

"La meta principal de la educación es desarrollar hombres que sean capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente de repetir lo que otras generaciones han hecho; hombres que sean creativos, inventores y descubridores. La segunda meta de la educación es la de formar mentes que sean críticas, que puedan verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece"

Jean Piaget



EDICIONES PIRÁMIDE

Técnicas de estudio. El Aprendizaje activo y positivo.

Guillermo Ballenato Prieto

Contenido

Hoy en día el estudio es una actividad esencial para el progreso humano y social. El bajo rendimiento intelectual y académico, y el fracaso escolar se han convertido en asuntos de especial preocupación. Las carencias en motivación, planificación o adecuados hábitos de estudio justifican la revisión de las técnicas de estudio.

El presente libro parte de una visión positiva del estudio considerado como un reto, un desafío y una fuente de libertad, que posibilita el crecimiento personal y la necesaria actualización continua de conocimientos.

El autor aboga por recuperar el papel protagonista del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Destaca la importancia de una actitud positiva ante el aprendizaje y de un papel activo en la construcción del conocimiento. El estudiante pasa de ser un mero receptor pasivo a ser un procesador de información que valora y critica, que amplía, compara y reconstruye la información. Es un investigador capaz de descubrir, explicar y crear.

Este manual práctico y ágil reúne las principales estrategias de estudio y ofrece alternativas de prevención y mejora del rendimiento académico. Su autor realiza una revisión de los principios del aprendizaje y su aplicación al estudio. Se analizan las principales variables que afectan al rendimiento en el estudio, y las posibles alternativas y pautas de actuación a seguir, facilitando el diseño de una estrategia personalizada y eficaz.

La estructura de la obra aborda una primera parte referida a aspectos psicológicos, entre los que destacan especialmente la motivación, el autoconcepto, la ansiedad y la concentración. La segunda parte desarrolla técnicas más específicas, donde cabe señalar entre otros la programación, la memoria, algunas reflexiones relativas al estudio de las ciencias y las principales estrategias para afrontar los exámenes. En la última parte se incluyen algunas prácticas, cuestionarios y ejercicios.

Autor

Guillermo Ballenato Prieto es psicólogo y formador, especializado en Pedagogía y Formación, Psicología Clínica y Psicología Industrial por la Universidad Complutense de Madrid. Colabora con la Universidad Carlos III de Madrid desarrollando e impartiendo el Programa de Mejora Personal y como responsable de la Asesoría de Técnicas de Estudio. Ha colaborado también con la ONCE en Programas de Apoyo Psicosocial. Escribe artículos para diversas publicaciones, e imparte charlas y cursos sobre temas diversos: Comunicación, Oratoria, Gestión del Tiempo, Trabajo en Equipo, Creatividad, Técnicas de Estudio, Desarrollo Personal, Docencia, Formación, Discapacidad.

Utilidad

Se recomienda su lectura a estudiantes, opositores, profesionales, docentes y orientadores, psicólogos, pedagogos, y en general a personas que desean continuar estudiando, aprendiendo y actualizando conocimientos con una actitud positiva y una metodología de aprendizaje eficaz.

Índice

PROLOGO

INTRODUCCIÓN

Cuestionario sobre hábitos y técnicas de estudio

PARTE I. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL APRENDIZAJE

1. EL ESTUDIO EFICAZ

La actitud positiva hacia el estudio

Operaciones básicas

Fases del proceso de estudio

El estudio eficaz

Factores que intervienen en el estudio

2. EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Introducción

Teorías del aprendizaje

Formas de aprender

Principios pedagógicos

3. LA MOTIVACIÓN

Motivos para estudiar

Influencia de la motivación en el estudio

Cómo incrementar la motivación

4. EL AUTOCONCEPTO

El concepto de sí mismo

Formación e influencia

Mejora del autoconcepto

5. LA ANSIEDAD

Origen de la ansiedad

Ansiedad y rendimiento

Control de la ansiedad

6. LA CONCENTRACIÓN

La atención y la concentración

Causas de su disminución

Mejorar la concentración

Cómo preparar el estudio

PARTE II. LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

7. LA PROGRAMACIÓN

Gestionar las tareas y el tiempo de estudio

La programación semanal

Consejos prácticos para programar el estudio

8. LOS APUNTES

Importancia y preparación de la clase

Cómo seguir una explicación de forma eficaz

Normas para tomar apuntes

9. LA LECTURA

Importancia de la lectura

Tipos de lectura

Afrontar la lectura de un texto

Aumentar la velocidad de lectura

La técnica de los barridos

10. EL SUBRAYADO

Ventajas de subrayar

- La técnica del subrayado
- 11. LA SÍNTESIS
 - Características de la síntesis
 - Organizar, estructurar y sintetizar los contenidos
 - El resumen
 - El esquema
 - El cuadro sinóptico
 - La ficha síntesis
 - El mapa conceptual
- 12. LA MEMORIA
 - La memoria y el estudio
 - Tipos de memoria
 - El olvido
 - Estrategias para memorizar
- 13. LAS CIENCIAS
 - Interés por la ciencia
 - Aprender ciencias exactas
 - Resolver problemas
- 14. LOS EXÁMENES
 - Realización de trabajos
 - Cómo afrontar los exámenes
 - Estrategias para diferentes tipos de examen

PARTE III. ANEXOS. PRÁCTICAS

- Autoevaluación
- Programación semanal
- Estrategia de distribución de tiempos de estudio por asignatura
- Hoja de control y registro del tiempo de estudio
- Preparación del estudio
- Abreviaturas usuales
- Ejercicio de atención-concentración
- Ejercicio de memorización. Asociación de imágenes
- Ejercicio de memorización. Visualización
- Ejercicio de memoria visual, auditiva y motriz
- Ejercicio de memoria lógica
- Verbos utilizados habitualmente en preguntas de examen

BIBLIOGRAFÍA