

APRENDIENDO A ESTUDIAR Y A APRENDER[♦]

Glenn C. Altschuler

El estudiante que por vez primera ingresa a la Universidad muchas veces tiene problemas para obtener un buen rendimiento. La solución puede estar en seguir unos consejos simples.

Al comenzar su primer año de universidad, muchos alumnos no saben como estudiar, en buena parte porque no han tenido el reto de hacerlo en el bachillerato, donde la lectura no es tan importante y donde las conferencias del profesor abarcan todo.

En los Estados Unidos, una encuesta realizada por la Universidad de California a 364 mil estudiantes encontró que, durante su último año de bachillerato, apenas el 31.5% dedicaba seis horas o más por semana a estudiar o a hacer tareas en casa. Esta cifra fue inferior al 43.7% que arrojó la encuesta en 1987, cuando la pregunta fue formulada por vez primera. De otra parte, el 40.2% de los encuestados informó que estudiaba menos de tres horas por semana, mientras que el 17.1% indicó que estudiaba menos de una hora semanal.

Con estos resultados, no sorprende que haya tantos estudiantes de primer año de universidad a quienes no les va bien en los exámenes, aunque insisten en que conocen bien todo el material del examen. Tampoco sorprende que ha crecido muchísimo la oferta de cursos que enseñan “estrategias de aprendizaje”.

En los Estados Unidos, más de 1.6 millones de estudiantes están matriculados en cursos de este tipo en distintas universidades, según datos de la Asociación Nacional para el Desarrollo de la Educación. Otros 900 mil asisten a tutorías o sesiones de instrucción complementaria, individualmente o en grupos. Muchas universidades ofrecen seminarios sobre el tema. No obstante, no es fácil convencer a los alumnos que más ayuda necesitan de que usen las ayudas disponibles. Para

[♦] Traducido y adaptado de *The New York Times*, Sección “Education Life”, November 12, 2000, p. 12

muchos, pedir ayuda equivale a aceptar la creencia muy difundida en el bachillerato de que la ayuda es solo para los alumnos malos o poco inteligentes. Sin embargo, los profesionales en el campo de la educación saben que, aunque muchos necesitan asistencia, muchos también no acudirán a pedir ayuda hasta que no reciban malas calificaciones. Y otros más ni siquiera se ven motivados a pedir ayuda cuando esto ocurre.

A veces, la falta de motivación, la tendencia a dejar para última hora las obligaciones académicas y la dificultad para administrar el tiempo disponible son síntomas de que el alumno tiene dificultades para aprender. Lo primero que debe señalar el consejero y entender el alumno es que el estudio universitario es una ocupación de tiempo completo, que requiere por lo menos 48 horas de trabajo a la semana, incluyendo la asistencia a clases y las lecturas y tareas. Un criterio que usan muchas universidades es que el alumno debe dedicar un mínimo de dos horas semanales a trabajo independiente por cada hora de clase. Para mejor organizar su tiempo, un ejercicio muy útil para el estudiante es hacer un recuento de sus actividades cada hora del día durante una semana o dos (incluyendo el tiempo dedicado a siestas cortas y a simple vagancia). Así el consejero y el estudiante podrán evaluar la capacidad del alumno de fijar prioridades, de administrar su tiempo y, de ser necesario, de crear un nuevo horario de actividades y monitorear su cumplimiento.

Para el cumplimiento de sus obligaciones de lecturas, el alumno debe tener en cuenta donde, por cuanto tiempo y con quien estudiará. Por ejemplo, la proximidad a un teléfono, a una televisión, a un amigo o al novio o novia constituyen tentaciones para distraerse y no concentrarse en el estudio.

Un alumno de la Universidad de Nueva York descubrió que estudiar acostado en la cama era un buen antídoto contra el insomnio pero no la mejor manera de memorizar unas fórmulas de álgebra. Sin embargo, independientemente de lo estimulante o no que sea el entorno para estudiar, la mayoría trabaja más eficientemente de día que de noche.

De otra parte, muy pocos estudiantes pueden concentrarse durante más de 90 minutos sin un breve descanso.

Algunos especialistas aconsejan que el alumno lleve en el bolsillo siempre algunas notas o fotocopias, de manera que pueda aprovechar para estudiar en el bus o en la sala de espera del médico. Pero aun si este sistema parece un poco extremo, el alumno debe fijarse a sí mismo unos premios cuando logra cubrir la tarea que se ha asignado. Ese premio puede ser un breve descanso para estirar las piernas o para tomar un refresco, pero solo funciona si dura no más de media hora.

Aunque los estudiantes con frecuencia estudian a solas, el estudio en grupo puede ser muy útil bajo ciertas condiciones. Muchos encuentran que aprenden más cuando trabajan con otros porque las discusiones sobre el tema de estudio los obligan a mirar un panorama de temas. Sin embargo, el estudio en grupo funciona mejor si cada estudiante previamente ha repasado todo el material requerido para una tarea o examen. Parcelar el trabajo entre los miembros del grupo para facilitar la labor de estudiar es una práctica inconveniente. En vez, todos deben estudiar todo el material. Muchos educadores sugieren que los participantes en grupos de estudio comparen sus notas de clase, lean en voz alta los problemas a resolver y pretendan ser los tutores, de manera que la sesión del grupo solo termina cuando todos y cada uno comprenden los conceptos más importantes. Con frecuencia, los estudiantes descubren que la mejor manera de dominar un tema es verse forzado a explicárselo a otro.

Sin embargo, el estudio en grupo no es para todo el mundo. Muchos prefieren concentrarse solos en el tema y acudir a las fuentes de información por su cuenta.

Es esencial que el estudiante sepa redactar muy buenos apuntes de clase. En la universidad, a los estudiantes, acostumbrados en bachillerato a que el profesor les vaya indicando qué es y qué no es importante, les toma tiempo reconocer la estructura de una conferencia o sesión de clase – es decir, la introducción y el resumen, el énfasis aquí y allá – y decidir qué es y qué no es importante anotar. Los buenos alumnos repasan sus apuntes de clase todas las noches e identifican el tema principal y dos o tres puntos cruciales. Si algo no es claro, le piden al

profesor una aclaración tan pronto sea posible. Repasar las notas de clase por primera vez la noche anterior a un examen es arriesgarse a un desastre.

El alumno debe tomar apuntes en una hoja aparte de todas las lecturas que hace. Al leer un texto por primera vez, es aconsejable mirar por encima el contenido para identificar la “geografía” del escrito, es decir, los subtítulos, las gráficas, los mapas, los cuadros estadísticos y el argumento general. Yo aconsejo a mis estudiantes que no usen resaltadores, pues aquellos que los usan son alumnos pasivos que se limitan a pintar sus libros de amarillo, de rosado, etc. Resaltar textos no ayuda mucho a recordar y asimilar su contenido. En vez, los alumnos que, luego de leer un capítulo o artículo, escriben un resumen en sus propias palabras y en pocos párrafos tienden a comprender mejor el material y a recordarlo durante más tiempo. Les aconsejo también anotar al margen de los apuntes las preguntas o dudas que vayan surgiendo de la lectura para luego discutir las con el profesor.

Aprender a aprender no es fácil. Requiere voluntad y disciplina – lo que Thomas Huxley, científico inglés, llamaba “la capacidad de obligarse uno mismo a hacer lo que tiene que hacer, en el momento en que debe hacerse, le guste o no le guste”:

Pero todos podemos aprender a aprender. Y las recompensas – autoestima, intelectuales y financieras – van mucho más allá de una calificación en una asignatura en la universidad.