

Precisamente las iniciales de estas cinco palabras componen el nombre de la técnica E P L 2 R.

1. Examinar: Consiste en inspeccionar el material de estudio con el que se va a trabajar. Esto quiere decir que lo primero que debemos hacer en nuestro estudio es mirar de modo general todo el material que se quiere aprender. Para lograr esto ayuda mucho el dividir el material en partes de acuerdo a los títulos o encabezados de dicho material, así como los subtítulos, de manera que se logre una visión general y completa de todo. Quizá se tenga que leer la introducción si la hay y a modo de vistazo algo del contenido. Como consecuencia de esto podremos darnos cuenta de la estructura de lo que debemos aprender y de la relación que tiene este material con lo que ya sabemos y con otros conocimientos.
2. Preguntar: Consiste en interrogarse uno a sí mismo acerca de los temas vistos en el "examinar". Esto quiere decir que nos debemos hacer preguntas sobre el material de estudio con la finalidad de reflexionar y ordenar nuestros conocimientos ya adquiridos en relación a los que vamos a aprender. De este modo, fácilmente podremos encontrar un sentido y finalidad a nuestro estudio. Si nos acostumbramos a preguntarnos podremos llegar a realizar nuestra lectura de manera crítica, ya que puede ser que haya algunos errores en los libros o textos. Nuestras preguntas pueden ser hechas acerca de la importancia del libro o del capítulo, o de los puntos que nos parecen más importantes o interesantes, o sobre todo lo que se nos ocurra. Muchas de las preguntas, si no todas, serán respondidas más adelante, pero puede suceder que alguna o algunas no hallen respuesta y tengan que merecer una investigación en otros libros o en consulta con el maestro. Como se puede ver, las preguntas nos van a centrar en lo más importante del material de estudio.

3. Leer: Consiste en realizar una lectura cuidadosa y repetitiva buscando encontrar las respuestas a nuestras preguntas. En ocasiones habrá la necesidad de leer el capítulo o tema dos veces para llegar a dominarlo. En este tipo de lectura no podemos dejar pasar nada por alto y mucho menos ir adelante si no entendimos o comprendimos bien alguna cosa. Con este ejercicio poco a poco eliminaremos las fallas más comunes en nuestra lectura, mencionadas anteriormente. Sin embargo es necesario hacer notar que la costumbre de regresar y volver a leer renglones o párrafos completos no es una falla en el inicio del aprendizaje ya que debe todo quedar bien comprendido, sino después cuando por hábito lo realizamos sin necesidad.

4. Repetir: Consiste en expresar de forma oral y con nuestras propias palabras lo que es más importante de nuestra lectura o estudio. Esto quiere decir que repetimos verbalmente lo que leímos o estudiamos con la finalidad de grabarlo en la memoria, ya que es lo más importante, y demostrar que lo aprendimos y comprendimos al expresarlo con nuestras propias palabras.

En ocasiones tendremos que realizar esta operación varias veces para poder memorizar y comprender bien lo estudiado. Un buen ejercicio puede ser el hacer esta repetición con otro compañero. Pero sólo servirá si es después de un estudio personal. De otro modo podría escribirse lo que tratamos de aprender, sin ver el libro de texto, o bien hacer una síntesis o resumen escrito de lo mismo.

5. Revisar: Consiste en realizar un repaso de lo que se estudió. Esto se logra a través de un análisis donde se trate de encontrar si al repetir se nos olvidó algo y si hay errores en nuestra comprensión del texto. Si los hay, se pone un poco de empeño en volver a repetir y revisar esos conocimientos olvidados o no comprendidos hasta estar seguros de que los aprendimos.

### C. SUBRAYAR.

Esta técnica es propiamente una variante de la lectura cuidadosa y repetitiva. Consiste en aplicar una línea por encima o por debajo de lo más importante del texto, teniendo cuidado de subrayar solo lo importante y de eliminar todo aquello que es paja o rollo y que no es necesario aprender. De este modo lo subrayado separa lo importante de lo que no lo es. También debemos de tratar de subrayar de manera que se vea una continuidad en el desarrollo de las ideas. Para subrayar el texto hay que utilizar un plumón de preferencia de color amarillo, pues éste hace resaltar las letras. Esto en el caso de que se subraye por encima del texto. Si se subraya por debajo cualquier color es bueno con tal de que se note bien. Unido a esta técnica y como variante del subrayar está el poner entre paréntesis lo más importante. También es válida como técnica, el hacer anotaciones al margen de libro o texto.

### D. ELABORACION DE APUNTES O NOTAS.

#### 1. Finalidad de realizar apuntes.

La finalidad principal de escribir apuntes es ayudar a nuestra memoria. Nunca será posible grabar todo en la memoria, pues ésta tiene sus limitaciones. De ahí el que en cualquier oficina, cualquier persona, se sienta necesitada a utilizar una agenda para recordar los compromisos adquiridos y con los cuales tiene que cumplir. Lo mismo sucede con nuestro estudio. Tendremos que realizar apuntes de lo que estudiamos y aprendemos en los libros, en clase, en conferencias y hasta en la vida diaria. Sin embargo, para que nos sirvan deberán ser ordenados de alguna manera. Quizá sirva el sistema mencionado al hablar de las notas o citas bibliográficas y de las notas personales en el capítulo III de La Atención. De este modo puedes tener a la mano apuntes o notas sobre los más variados temas sin necesidad de volver a leer el libro o los libros utilizados y con mucha más información tomada de clase o conferencias, etc.

Elaborar apuntes es un hábito que debe adquirirse ya que nos obliga a realizar un mayor esfuerzo en el estudio. No solo leeremos, sino que tendremos al mismo tiempo que repetir mental y de modo escrito lo que leemos. De ahí que nuestra concentración en el estudio sea mayor. Por eso cuando un estudiante escribe "acordeones" para los exámenes resulta que dichos "acordeones" ya no sirven debido a que sin querer estudió y memorizó el contenido de los mismos.

#### 2. Principales características de los apuntes.

Los apuntes deben de realizarse escribiendo sólo lo importante de modo claro y comprensible. Esto quiere decir que no podremos escribir todo porque en lugar de ayudarnos nos perjudicaría ya que nuestro tiempo de estudio es limitado y como los apuntes tienen la función de ayudar a recordar, éstos se deberán realizar exclusivamente escribiendo lo más importante; es decir, hay que resumir o sintetizar de modo que no sobre ni falte nada de lo que necesitamos aprender.

Cuando utilizamos esta técnica nuestro estudio se va a realizar sobre estos apuntes nada más, sobre todo si nos preparamos para presentar algún examen, ya que en ellos estará toda la información necesaria.

Los apuntes, también, deben realizarse de tal modo que lo escrito sea claro y no exista ninguna dificultad en comprenderlo. Esto implica limpieza en el escrito, orden y claridad de la escritura.

#### 3. Cantidad y Calidad de los apuntes.

Existen varias posibilidades que podemos seguir y que dependen, a veces, de la familiaridad que tengamos con el tema que leemos o que se expone en clase o en conferencia:

- a) Escribir todo, lo más posible.
- b) Escribir sólo lo importante a través de esquemas, gráficas, definiciones, etc., sin perder la continuidad del capítulo, tema, clase o conferencia.

- c) No escribir o escribir tan sólo pocas ideas dispersas sin relación o un esquema muy reducido.

Es evidente que la mejor manera de tomar apuntes es la segunda, pues jamás podremos tomar todas las palabras que se dicen en clase o en una conferencia, a menos que se sepa taquígrafia. Ni tampoco acabaríamos de escribir todo el libro o texto que leemos. Por otro lado, es absurdo no tomar apuntes o tomar ideas sueltas y sin relación o un esquema muy reducido, pues en clase o en una conferencia se dan muchos datos que no se encuentran en un sólo libro de texto o en ninguno. Así, este tipo de apuntes sobre un libro no ayudaría -- gran cosa a la memoria.

No hay límite en cuanto a la cantidad de apuntes. La regla es realizar los necesarios. Ni más, ni menos. La calidad de los mismos va a depender de la capacidad que nosotros adquiramos de realizarlos bien con la práctica.

Por último, es importante hacer notar que si el resumen o síntesis consiste en escribir todo aquello y sólo aquello que es importante de modo que no sobre ni falte nada de lo que necesitamos aprender; el esquema consiste en escribir de modo gráfico las ideas centrales de una unidad o capítulo. Podríamos decir que se realiza a manera de índice de un libro con la finalidad de tener una visión global del capítulo o unidad y para facilitar el recuerdo o memoria con palabras claves o ideas centrales. Para un último repaso antes de un examen, el esquema es muy efectivo.

#### E. TRABAJO EN EQUIPO.

En ocasiones se suele trabajar en equipo en la escuela. Un equipo es un grupo de personas que se organizan para lograr un objetivo común a todos. Es por esto que en la vida diaria encontramos equipos en el deporte, en el trabajo, etc., y también en las escuelas o centros de estudio. Un equipo de estudio esta formado por algunos estudiantes y puede ser dirigido o no por el maestro. Es decir, un grupo de estudiantes puede organizar su propio equipo de estudio fuera de clase y sin asesoría. Sin embargo todo equipo deberá respetar cier-

tas reglas:

1. Deseo sincero de ayudarse mutuamente.
2. Tener un objetivo o meta común.
3. Aceptar a los demás tal y como son. Nadie es perfecto. Ni el maestro lo sabe todo.
4. Disposición sincera de trabajar. No se admiten flojos o perezosos.
5. Participación activa de cada uno del equipo. Si eres tímido tendrás que esforzarte por eliminar esa timidez. Si eres extrovertido tendrás que dominarte y no acaparar tanto el hablar y darle oportunidad a los demás.
6. Aceptación de un líder o dirigente del equipo que se encargue de la conducción del mismo si no hay maestro que dirija.
7. Compromiso y responsabilidad en cumplir con el trabajo o tarea adquiridos. Hasta lograr el objetivo o meta.

El trabajo en equipo no es fácil ya que involucra a varias personas que son muy distintas entre sí. Cuando el equipo es formado y dirigido o vigilado por el maestro, se trabaja, en ocasiones, a disgusto porque no interesa la meta o el objetivo, o alguien del equipo nos desagrada u otra razón. Es difícil pero no hay que olvidar que la unión hace la fuerza y que en esta vida el hombre nació para vivir en sociedad y es sólo a través de los demás y con los demás como hemos podido progresar. Piensa que cada hombre tiene una riqueza personal muy grande que comunicar a los demás. Descubre así tu propia riqueza y no dudes en darla. Algunos son ingenieros, otros médicos, algunos padres de familia, otros hijos, algunos maestros, otros alumnos, etc., etc. El hombre es un ser social por naturaleza y si no fuera por los demás no seríamos lo que somos.

Un equipo de estudio no debe ser mayor de 7 personas y siempre deberán ser en número non (3, 5 ó 7) para no quedar en empates en decisiones. Además, lo mejor es que se formen por simpatía o atracción natural, sobre todo cuando no hay maestro que vigile la buena marcha del mismo. Finalmente -- aprende que en ocasiones tendrás que trabajar con personas - que no conoces y que también te podrán enseñar así como tú a ellos.

#### F. ESTUDIO DIRIGIDO.

El estudio dirigido consiste en la realización de una lectura y la solución de un cuestionario, problema o guía, - con la finalidad de comprobar el logro del aprendizaje de - los contenidos en la lectura. Todo esto se realiza bajo la vigilancia y ayuda del maestro, coordinador o asesor.

Los principales objetivos de esta técnica son:

1. Ejercitar la lectura analítica o crítica.
2. Ampliar y profundizar un tema.
3. Responder autoevaluaciones.
4. Superar deficiencias.

Cuando se utilice esta técnica es importante aclarar las dudas y problemas con el maestro. Hay que hacer notar - que el trabajo en esta técnica es individual, no en equipo.

De las dos últimas técnicas mencionadas surgen muchas variantes que se utilizan en el aprendizaje, pero que están fundamentadas en el estudio individual dirigido o en el trabajo en equipo, como las mesas redondas, etc.

Así mismo, éstas dos técnicas se fundamentan en las - cuatro primeras en mayor o menor grado y que podríamos establecer como técnicas de estudio individual no dirigido o personal totalmente. Todo estudio de equipo supone estas técni-

cas, es decir, todo estudio en equipo supone ir preparados - con un estudio personal.

CAPÍTULO VI.

LA VOLUNTAD.

