

## **REGLAS PRÁCTICAS PARA APRENDER CON EFICACIA**

### **Reglas prácticas para aprender con eficacia:**

Existen muchas reglas prácticas para lograr aprender con eficacia. De entre todas ellas se señalaran aquellas que se han comprobado experimentalmente como significativas:

- **Calentamiento:**

La eficacia se logra sólo después de cierto tiempo de práctica, cuando se forma un conjunto o set.

El calentamiento tiene un efecto facilitador.

- **Disposición o actitud:**

Si el contenido que se quiere aprender no absorbe la atención, se podrá estar estudiando durante un tiempo prolongado sin que al final se haya aprendido algo.

- **La motivación:**

Por ser un impulso a actuar, cuanto mayor sea la motivación, producirá mayor incremento en el vigor de la conducta del aprendizaje, es decir cuanto más motivado se esté se aprenderá con mayor eficacia.

- **La recitación:**

Cuando se está aprendiendo un material nuevo, es conveniente intercalar entre lecturas sucesivas intentos de recitar todo o por lo menos parte del material. La recitación nos proporcionará un conocimiento inmediato de los resultados. Por otra parte, supone una actitud más activa que la simple lectura, y además, se llegan a practicar durante el estudio las mismas destrezas que después se pedirán en el aula.

La recitación sigue el principio del reforzamiento.

- **Sobreaprendizaje:**

Una vez aprendido el material el efecto de estudiarlo adicionalmente, repasarlo, no hace mejorar la ejecución, pero sí influye positivamente en la retención.

- **Estudio masivo y estudio distribuido:**

Cuando un aprendizaje exige un gran empleo de tiempo es más eficiente distribuir los tiempos de estudio durante períodos prolongados, que concentrar el esfuerzo y la energía en un intervalo breve.

La explicación mas probable de esta conclusión experimental es: la conducta al estarse efectuando tiende a crear un estado que opera contra sí mismo, se produce un impulso negativo que reduce la eficiencia (fatiga).

El descanso hace desaparecer este efecto y favorece la eficiencia. Por esto es perfecto estudiar una materia varias veces y en tiempos diferentes, y no de una sola vez.

- **Estudio global y estudio por partes:**

Conviene iniciar cualquier aprendizaje usando el método global, es decir, haciendo una revisión previa de todo lo que hay que aprender, para lograr una perspectiva completa, y luego pasar a estudiar por partes procurando hacerlo progresivamente.

Una vez aprendido el primer punto se pasa al segundo, pero antes de pasar al siguiente se repasa el primero y segundo punto, relacionándolos. Y así sucesivamente.

De esta forma se va reforzando el aprendizaje y se lo entrega dentro de la globalidad.

- **Significado:**

El material con sentido se retiene más que el material sin sentido. Es decir, al entender el significado del material, se podrá entender mejor la idea y aprender de una forma significativa.

### **¿Qué regla utiliza usted para estudiar?**

Para aprender con eficacia algún material, usualmente utilizo 3 reglas:

En primer lugar, la disposición o actitud, ya que necesito prestar atención a lo que estudio para aprender, de otra manera pasaría un largo tiempo estudiando sin lograr aprender algo.

En segundo lugar, el estudio global y estudio por partes, es decir, hago una revisión previa de lo que debo aprender para lograr una perspectiva completa, y luego paso a estudiar por partes. Una vez que aprendo el primer punto, paso el segundo, pero antes repaso el primero y el segundo para relacionarlos.

En tercer lugar, el sobreaprendizaje, o sea, una vez entendido y aprendido el tema lo repaso para lograr una mejor retención.