

Cuando el resultado sí importa

≡ Cuando el resultado sí importa. Estudiar profundo vs. superficial. ¿Cómo estudias?

≡ Referencias

Cuando el resultado sí importa. Estudiar profundo vs. superficial. ¿Cómo estudias?

Después de mucho esfuerzo, Pablo logró organizar su tiempo. Formuló metas claras, factibles y medibles. Además, se tomó el trabajo de armar una agenda muy detallada con todas las actividades que va a realizar cada día, tomando en consideración las metas que quiere lograr en el próximo mes.

Sin embargo, algo sucede... Pablo escribió en su agenda que a las cinco de la tarde tiene un bloque de tiempo en el que estudiará la Unidad 3. Pero a las cinco no se siente con muchas ganas de estudiar. Como tiene un poco de tiempo libre y está bastante cansado, decide que va a relajarse un momento y piensa: "es importante que esté relajado para poder estudiar bien... me tomo una hora de descanso y luego me siento a estudiar con todo".

Con esta idea en la cabeza, Pablo se pone a ver algunos videos y revisar qué pasa en las redes sociales.

Luego de una hora, Pablo se siente muy a gusto con lo que está haciendo y son pocas las ganas que tiene de sentarse a estudiar. En ese momento, piensa: "descanso un poco más, total el tema que tengo que estudiar hoy no es tan difícil... Seguro que lo estudio rapidísimo". Poco a poco el tiempo va

pasando y se acerca la hora de cenar. En ese momento Pablo piensa: “después de cenar me siento y me pongo a estudiar”.

Luego de cenar Pablo se siente con menos energía que antes. Está cansado, y entonces piensa: “ahora estoy muy cansado, pero mañana me levanto bien temprano y me pongo a estudiar lo que no pude estudiar hoy”. Sin embargo, a la mañana siguiente cuando suena el despertador Pablo no siente ganas de levantarse, y en ese momento piensa: “todavía falta bastante para el examen, no hace falta que me ponga hoy con esto, todavía no es algo urgente”.

El problema es que este patrón se repite día tras día, hasta que finalmente queda poco tiempo para el examen. En ese momento arranca la vorágine por estudiar... Pablo comienza a leer todos los contenidos que puede a máxima velocidad. Comprende poco lo que está leyendo, pero ya no dispone de tiempo para quedarse reflexionando. Avanza con lectura rápidamente, va pasando de una página a otra entendiendo cada vez menos lo que está estudiando. Comienza a armar resúmenes de forma compulsiva y a repetir para no olvidar. El problema es que cada vez recuerda menos lo que estudia (y de hecho, olvidará casi todo lo que estudió una semana después del examen). Además, tiene dudas, pero ya no tiene tiempo de preguntar al profesor.

Pablo llega al día del examen cansado y sintiendo que no tuvo el tiempo suficiente para prepararse. Recuerda las cosas con dificultad y no comprende muchos de los contenidos que leyó. Le cuesta articular ideas o

pensar ejemplos de lo que estudió, sintiendo que no tuvo el tiempo suficiente para prepararse, y luego del examen Pablo se jura que no volverá a pasar por una situación así. Sin embargo, a los pocos días el proceso se vuelve a iniciar.

Sin dudas, planificar el aprendizaje es clave para poder gestionarlo adecuadamente. Sin embargo, luego de la fase de planificación se inicia la fase de ejecución, etapa en la que suelen aparecer dos obstáculos que pueden afectar el proceso de aprendizaje: 1) incumplir con la planificación y 2) usar estrategias superficiales de estudio (Figura 1). En la presente unidad se brindarán algunas pautas para afrontar ambos obstáculos.

Figura 1. Factores que afectan la fase de ejecución del aprendizaje autorregulado



Fuente: elaboración propia.

Pautas para superar las dificultades para incumplir la agenda de estudio

Tal como se ilustra en la situación de Pablo, es muy común que los estudiantes tiendan a postergar su estudio. La procrastinación hace referencia al hábito de postergar actividades o tareas importantes. Generalmente el estudiante se autoconviene de que solo está posponiendo por un breve tiempo la tarea que debe realizar. Sin embargo, el tiempo se va acumulando y los días van pasando, llevando a que el estudiante cada vez tenga menos tiempo para cumplir con sus metas académicas.

La buena noticia es que la postergación es un hábito que puede cambiarse. Las personas que logran superar la procrastinación se sienten más libres y son más productivas. Superar la procrastinación les permitirá además que tengan más tiempo para relajarse y se sientan liberados de la culpa.

A continuación, se proponen dos pautas de comportamiento que pueden ayudarte a combatir la procrastinación: a) aprender a gestionar tus pensamientos, y b) gestionar la energía. Estas acciones son una especie de vacuna contra la procrastinación, y cuanto más desarrolles algunas estas actividades, menos problemas tendrás y mejor será tu proceso de autorregulación del aprendizaje.

Gestionar tus pensamientos

En el caso planteado, Pablo posee dificultades para regular su tendencia a procrastinar. La procrastinación puede dividirse en dos tipos:

1

Procrastinación ansiosa, refiere a la tendencia a posponer cosas por miedo.

2

Procrastinación hedonista, la cual hace referencia a posponer actividades que no tenemos ganas de realizar.

En ambos casos lo que hacemos es ocuparnos de otras cosas, generalmente menos relevantes, en vez de ocuparnos de lo verdaderamente importante. La procrastinación no nace de la nada, se inicia en nuestra mente a partir de nuestros pensamientos, y siempre hay un pensamiento que dispara la procrastinación. Supongamos que hay una persona que quiere hacer dieta, y que viene cumpliendo satisfactoriamente el régimen que se ha propuesto hasta que pasa a visitar a un amigo y este la espera con una rica torta de chocolate. Al ver la torta, la persona piensa inmediatamente que no debe consumirla, pero al mismo tiempo siente muchas ganas de comer. El impulso de comer algo agradable cada vez es más elevado. En ese momento aparece el pensamiento: “si como solo un poco no pasa nada...”. Este tipo de pensamientos se denominan “pensamientos permisivos” y son los que poco a poco nos van convenciendo para que pospongamos la actividad o tarea desagradable y consisten en minimizar las consecuencias de no realizar la tarea. Nos autoconvencemos de que no es tan grave si posponemos un poco

la tarea con la que nos habíamos comprometido. Este tipo de postergación se denomina procrastinación hedonista, ya que la persona pospone tareas importantes pero displacenteras, por otras menos relevantes, pero más placenteras.

Las personas también posponen actividades cuando tienen miedo. El miedo al fracaso y el perfeccionismo son actitudes que alientan la postergación y aunque es natural experimentar miedo, solemos tener pensamientos que aumentan el miedo de forma exagerada y poco productiva. ¿Y si no logro hacerlo?, ¿qué van a pensar de mí si fracaso?, ¿y si no estoy lo suficientemente preparado? Este tipo de pensamientos puede llevar a que postergues actividades o decisiones, y que a largo plazo no logres tus objetivos y el reconocimiento de tu auténtico potencial.

Tanto para superar la procrastinación hedonista, como la procrastinación ansiosa, es importante aprender a gestionar los pensamientos que las acompañan. A continuación se presentan algunas preguntas que pueden ayudarte a reconocer qué tipo de procrastinación es más habitual en ti:

1

¿Tienes problemas para hacer cosas que te resultan poco agradables o aburridas?

2

¿Te parece que a veces te convences para no hacer actividades que te resultan desagradables?



- 3 ¿Te cuesta iniciar o emprender actividades que te parecen desagradables?
- 4 ¿Descubres al concluir una tarea que no era tan terrible como inicialmente habías pensado?
- 5 ¿Cuándo te enfrentas con una tarea, tienes la sensación de que no vas a poder llevarla a cabo?
- 6 ¿Renuncias fácilmente cuando una tarea se vuelve difícil?
- 7 ¿Crees que los demás esperan de ti que hagas las cosas bien o excelente?
- 8 ¿Al terminar una tarea, descubres que te ha tomado demasiado tiempo y que podrías haberla resuelto más simplemente?

Si tu respuesta a las primeras cuatro preguntas es “sí”, tienes tendencia a una procrastinación hedonista. Si tu respuesta es afirmativa para las restantes cuatro preguntas (de la 5 a la 8), entonces probablemente tengas tendencia a una procrastinación ansiosa. Si respondiste afirmativamente a las ocho preguntas probablemente tengas la tendencia a experimentar ambos tipos de procrastinación. Cabe señalar, que experimentar ambos tipos de procrastinación es muy común, y que afortunadamente puedes aprender a cambiar estos patrones para lograr mayor productividad y satisfacción con tus estudios.

Una vez que reconoces el tipo de procrastinación predominante, es importante analizar los pensamientos que subyacen. Generalmente quienes tienen una procrastinación hedonista suelen tener “pensamientos permisivos”, es decir, pensamientos que los convencen de que no es grave dejar las cosas para después. Son pequeñas excusas que se van poniendo para evitar tener que hacer una tarea que parece poco agradable. Estos pensamientos se caracterizan por “minimizar” las consecuencias de no hacer la tarea de forma inmediata (por ejemplo, “no pasa nada si hoy no estudio”, “hoy no estoy en condiciones de estudiar”) y “maximizar” tu capacidad para resolver estos problemas a futuro (por ejemplo, “mañana me levanto temprano y recupero”, “la semana que viene me pondré de cabeza a estudiar”). Lo que hacen estos pensamientos es que dan “permiso” para no hacer la tarea que habías planificado, minimizando el hecho de no hacerla ahora y maximizando tu capacidad a futuro para poder hacerla. Mediante este argumento, estos pensamientos te van convenciendo para que vayas posponiendo las tareas, hasta que finalmente llega la fecha límite y debes hacer todo el trabajo atrasado.

Para superar la postergación hedonista debes aprender a identificar y modificar estos pensamientos. A continuación, presentamos un ejemplo que puede servir de ejercicio. La idea es que cada vez que aparezca un pensamiento permisivo utilices un “pensamiento antídoto”, que te ayude a superar la procrastinación.

Tabla 1. Ejemplos de pensamiento permisivo vs. pensamiento antídoto

Pensamiento permisivo	Pensamiento antídoto
Ya es muy tarde para estudiar hoy, mejor lo hago mañana.	Es verdad que estoy cansado, pero es preferible hacer un poco hoy para que no se me acumulen las actividades. Después de hacerlo voy a sentirme muy orgulloso.
Hoy no estoy muy concentrado, mejor estudio mañana o más tranquilo el fin de semana.	Siempre tendemos a sentir que lo haremos mejor otro día, pero es solo un intento de mis pensamientos permisivos para que siga postergando. Es importante que trate de hacer lo que pueda hoy.
Uff... Que pocas ganas de hacer esto...Lo voy a hacer mañana... No es gran cosa si hoy no lo hago.	Si es algo fácil de hacer es mejor que lo haga hoy. Se me van a acumular cosas pequeñas y va a terminar siendo un problema grave.
Estoy con pocas ganas hoy... Lo voy a hacer otro día... Total tengo tiempo.	Si pretendo hacer las cosas solo cuando tengo ganas va a ser muy difícil regular mi ritmo de estudio... Es importante hacer las actividades aunque no siempre tenga ganas... Después de hacerlas me voy a sentir orgulloso de haber podido.

Fuente: elaboración propia.

Por otra parte, para vencer la procrastinación ansiosa es importante gestionar los “pensamientos amenazantes”, es decir, pensamientos que te convencen de que no eres capaz, que no te va a salir bien y que no eres lo suficientemente bueno. Estos pensamientos generalmente se caracterizan por “catastrofizar”, es decir, transformar pequeñas fallas en graves problemas. Estos pensamientos te llevan a que dudes de tus capacidades y te convencen de que no estás listo, anticipando consecuencias negativas (por ejemplo, “seguro que no apruebo” o “seguro que me va a salir todo mal”). El problema es que estos pensamientos te llevan a que vayas evitando y posponiendo actividades (por ejemplo, presentarte a un examen) y hacen que cada vez te vayas sintiendo más incapaz.

Para superar la postergación ansiosa debes aprender a identificar y modificar estos pensamientos. A continuación, presentamos un ejemplo que puede servir de ejercicio para que practiques. La consigna es que cada vez que aparezca un pensamiento amenazante, utilices un “pensamiento antídoto” que te ayude a superar la procrastinación.

Tabla 2. Ejemplos de pensamiento amenazante vs. pensamiento antídoto

Pensamiento amenazante	Pensamiento antídoto
No sé para qué estudio...	Es normal que tenga miedo, las

seguramente no voy a aprobar.	situaciones de examen suelen generar ansiedad, debo aprender a confiar en mí. Es mejor que me focalice en mi esfuerzo y no en los resultados.
Esto no está bien hecho, mejor dejo la materia y la hago bien más adelante.	No siempre voy a poder hacer las actividades como a mí me gustaría. En algunas actividades pondré el 100% de mi esfuerzo, en otras un 80% y en otras un 60%. Eso no está mal, ya que no es sensato pretender poner el 100% siempre.
Seguro que no apruebo, voy a decepcionar a muchas personas... Mejor no rindo el examen.	Las otras personas van a valorar tu esfuerzo más que tus resultados.
Estoy estudiando muy mal... No entiendo nada... ¿Para qué voy a participar? Si pido ayuda voy a pasar un papelón... se van a dar cuenta que no se nada....	Estoy aprendiendo cosas nuevas y es normal que no entienda muchas cosas. Nadie va a juzgarme si hago preguntas sobre temas que aún no conozco del todo. Es normal cometer errores cuando estás aprendiendo algo nuevo.

¿Qué otras frases o pensamientos suelen llevarte a que procrastines?

1 _____.

2 _____.

3 _____.

¿Qué pensamientos antidoto podrías decirte para superar la procrastinación?

1 _____.

2 _____.

3 _____.

Gestionar tu energía

Otro aspecto que puede ser problemático, tal como se plantea en la situación de Pablo, es la gestión inadecuada de la energía, que puede llevar a que tu comportamiento se vuelva caótico y desordenado. Realizar muchas actividades al mismo tiempo puede ser semejante a no realizar ninguna. Es importante disminuir la dispersión y darle foco a tu comportamiento, para ello no solo necesitas tener metas claras, sino también una adecuada gestión

de tu energía. Si tu energía se dispersa, es probable que no llegues a alcanzar tus objetivos.

En primer lugar, es importante que reconozcas los horarios más productivos del día. Por ejemplo, muchas personas son más productivas por la mañana, otras por la tarde y otras por las noches. Para identificar el momento más productivo, debes reconocer en qué momento te sientes con más energía o, al menos, con la energía suficiente para hacer las actividades que habías planificado. Por otra parte, debes reconocer cuáles son los horarios en los que te sientes más cansado y eres menos productivo. Lo ideal es que en las franjas horarias donde te sientes con más energía, realices las actividades más importantes y estratégicas, y que las tareas más rutinarias las ubiques en horarios donde te sientes con menos energía. De esta manera, podrás organizar tu jornada de trabajo y estudio de manera acorde a tu energía.

Es importante que seas consciente de cuál es el momento del día de mayor productividad y que trates de aprovechar ese momento al máximo. Para ello, es clave que no te disperses, trata de eliminar cualquier actividad que te saque de foco durante ese momento. A continuación, se exponen algunas actividades que pueden dispersar tu energía:

- Revisar el correo electrónico.
- Mirar el celular.
- Ver televisión.

- Navegar en internet.
- Hacer tareas domésticas.
- Revisar las redes sociales.

Estas son solo algunas de las actividades más comunes. Durante el período de estudio debes evitar dichas actividades, por lo tanto es conveniente que alejes el celular de tu alcance, y avises a tus familiares que es tu momento de estudio, para poder focalizar tu energía en las actividades planificadas.

Siempre tendrás cosas para hacer y motivos para posponer tu estudio, si esperas a tener todas tus cosas resueltas para sentarte a estudiar es probable que nunca lo hagas.

Te proponemos a continuación que escribas tres actividades que habitualmente te dispersan y propone un plan de acción para combatirlas:

Tabla 3. Actividades que dispersan y plan de acción

Actividad que te dispersa	Plan de Acción para combatirla

Fuente: elaboración propia.

Pautas para superar el uso de estrategias simples de estudio

En el caso planteado, Pablo no solo posee dificultades para gestionar la procrastinación y la energía. Aunque cumplamos de forma estricta la agenda que establecimos, si al momento de estudiar apelamos solo al uso de estrategias simples de estudio es probable que no logremos los resultados que estamos buscando. Estas, centradas en la repetición y el repaso, son necesarias y no tiene nada de malo que las utilicemos. Sin embargo, el uso excesivo de dichas estrategias en detrimento de otras más complejas, puede derivar en que no obtengamos los resultados que queremos a pesar de dedicar mucho tiempo y trabajo.

Es importante tratar de utilizar estrategias de aprendizaje que nos permitan hacer un procesamiento más profundo de la información. Presentamos algunos ejemplos y ejercicios que pueden resultar de utilidad.

Resumir información

Una de las primeras estrategias de aprendizaje que tendría que aprender a utilizar Pablo (el alumno de la situación problemática propuesta) es **a realizar resúmenes, que son textos abreviados que contienen las ideas principales.**

En estos debemos anotar las ideas más importantes, manteniendo el orden en el que aparecen en el texto original. De esta forma, reducimos el texto a la información básica, lo que nos será de gran utilidad para comprender los contenidos y recordar lo aprendido. Consideremos el siguiente ejemplo:

La historia del asado:

Ciertamente, los argentinos no inventaron la carne asada, pero hicieron de esta comida una costumbre que los identifica y los lleva a otro nivel. La mezclan, la modernizan y la llevan como estandarte por todo el mundo. Pero ¿cómo comenzó la historia? Se asume que:

Alrededor de 1556 Juan de Salazar y Espinosa junto a los hermanos Goes llevaron desde Brasil a Asunción del Paraguay, que en ese entonces era parte del Virreinato del Río de La Plata, un toro y siete vacas, que libres se empezaron a reproducir y a vagar por La Pampa. Era ganado cimarrón, no era propiedad de nadie, cualquiera podía tomar una vaca. La única condición era no pasarse de las doce mil cabezas.

El sistema para cazarlas se llamaba vaquerías, que consistía en una reunión entre 10 o 15 paisanos, que cuando encontraban el ganado le cortaban a cada res los garrones con una lanza y el animal caía al suelo, inmovilizado. La carne que se usaba era

muy poca, porque en general se las cazaba por su cuero, materia prima de la primera industria Argentina.

En los pocos casos en que se cazaba a una vaca solo para alimentarse, generalmente lo único que los gauchos consumían era la lengua, que asaban en el rescoldo, o los caracúes.

Se calcula que en el siglo XVIII había en la pampa unas 40 millones de cabezas de ganado. Con el tiempo y adoptando costumbres criollas, el gaucho comenzó a comer la carne asada; con el facón realizaban un hoyo de unos veinte centímetros en la tierra, allí encendían una pequeña fogata y cocían la carne. El paso de los años mejoró los métodos de conservación y transporte de la carne y convirtió a la pampa Argentina en uno de los principales proveedores de carne del mundo. (Anónimo, s.f., <https://bit.ly/38YrNcY>)

Resumen: la historia del asado

El asado no fue inventado por los argentinos aunque es una costumbre asociada a ellos. En 1556 Salazar, Espinoza y los hermanos Goez llevaron desde Brasil a Asunción del Paraguay (que entonces formaba parte del Virreinato del Río de La Plata) las primeras vacas y un toro. Las vacas comenzaron a reproducirse libremente en la pampa. No pertenecían a nadie. Se cazaban en “vaquerías”, y generalmente se lo hacía por su cuero para

comercializarlo. Se consumía muy poco la carne vacuna y, en esos casos, los gauchos comían únicamente la lengua.

Con el tiempo, se empezó a consumir la carne vacuna, que era cocinada en agujeros hechos en la tierra con el facón. Con el correr de los años y el desarrollo del transporte, la pampa Argentina se convirtió en el principal exportador mundial de carne vacuna.

Como se aprecia en el ejemplo, las ideas no están redactadas en el lenguaje literal usado por el autor. Para elaborar un resumen, nuestro papel puede ser más o menos activo, desde reproducir las ideas que aparecen en el texto como más importantes, hasta resúmenes en los que las ideas están elaboradas de manera más personal, utilizando nuestras propias palabras, es decir, parafraseando las ideas principales.

Expresar las ideas importantes del autor, pero con nuestras propias palabras se denomina paráfrasis y es una estrategia muy útil para retener las ideas y recordarlas con mayor facilidad, así la memoria conserva mejor la información que se logró comprender, y la paráfrasis es un vehículo para ello. De otra forma, si te limitas a repetir de manera literal las ideas del texto, probablemente al poco tiempo las olvides.

Representaciones gráficas

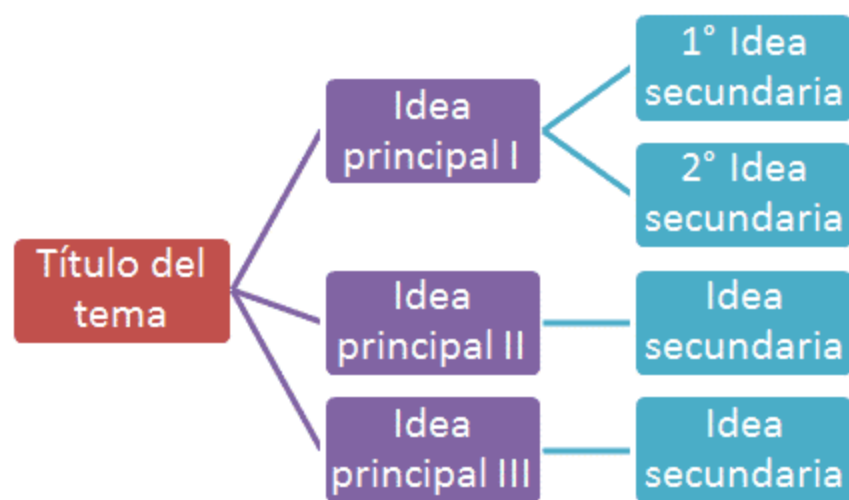
Los esquemas, cuadros y diagramas son muy útiles para lograr un mejor aprendizaje de los contenidos. Al igual que el resumen, en estos casos

también nos valemos de las ideas principales del texto, aunque la ventaja principal de las técnicas gráficas es que parte de la información es sustituida por trazos o disposiciones espaciales (ej., flechas, llaves o corchetes) para indicar las relaciones o conexiones entre las ideas. Esto permite, por un lado, identificar de un “vistazo” las ideas importantes y sus relaciones y, por el otro, elaborar una imagen mental o representación visual que sin dudas nos será útil para recordar la información.

El esquema y el diagrama

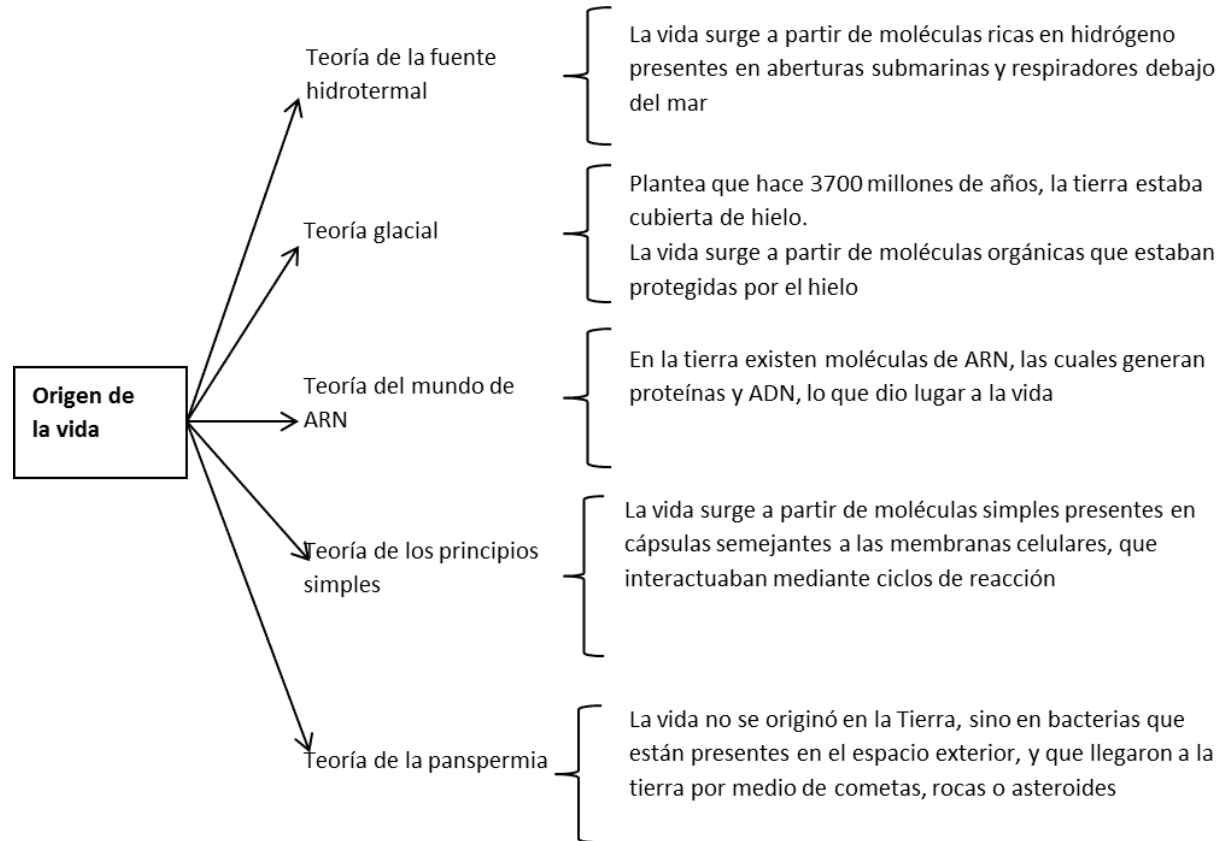
El esquema consiste en una representación que pretende mostrar la estructura lógica de las ideas principales del texto.

Figura 1. Estructura básica del esquema



Fuente: elaboración propia.

Figura 2. Ejemplo de esquema



Fuente: elaboración propia.

Un aspecto básico del esquema es que las ideas deben estar organizadas según su nivel de generalidad, de esta forma comenzamos introduciendo el tema general y luego avanzamos desde las ideas o conceptos más generales hacia los más específicos, representándolos ya sea de arriba hacia abajo, o de derecha a izquierda, como se muestra en la figura.

Esta forma de presentar la información permite una percepción más directa de las distintas partes del texto, ofreciéndonos una visión integrada de los conceptos e ideas que nos será de gran ayuda para lograr un mejor recuerdo.

Los diagramas también permiten representar ideas y sus relaciones, aunque en estos casos generalmente se trata de relaciones de causa-efecto o condicionales (“Si ocurre A, entonces B. Si no, C”) entre los conceptos o ideas.

Diagrama secuencial

Figura 3. Diagrama secuencial



Fuente: elaboración propia.

En este caso, ya no se trata –como en el esquema– de ordenar las ideas según su nivel de generalidad, sino de representar diferentes tipos de

relaciones entre los conceptos o ideas, que pueden ser de causa-efecto. La utilización de diagramas puede ser muy útil para representar conceptos o ideas que refieren a procesos, pasos o etapas, acontecimientos históricos o cronológicos.

El cuadro comparativo

Los cuadros comparativos constituyen representaciones que permiten identificar mediante un “golpe de vista” las semejanzas, diferencias y/o diferencias entre dos o más datos, hechos, o situaciones. Por este motivo, son muy útiles para resumir y visualizar ideas contrapuestas.

Veamos un ejemplo:

El artesano

El *artesano trabaja* [énfasis agregado] en su casa; es libre y organiza su trabajo a gusto; preocupado por satisfacer a sus clientes, pone mucho cuidado en su trabajo.

Por el contrario, el *obrero* [énfasis agregado] de la fábrica depende de un patrón; su jornada está repartida entre la vida familiar y su oficio, cuya única finalidad es procurarle el dinero necesario para subvenir sus necesidades. La vida en la fábrica está regida por un horario riguroso: el sonido de la sirena avisa a los obreros el comienzo y el fin de la jornada laboral. El trabajo

se hace por equipos que se relevan sin interrupción, de día y de noche, puesto que las máquinas no se detienen. (Micolini, 2006, p.60)

¿Cómo se elabora un cuadro comparativo?

- Identificar los elementos que se quieren comparar (artesano y obrero).
- Señalar los parámetros a comparar (trabajo).
- Identificar las características de cada objeto o evento.
- Construir afirmaciones donde se mencionen las afirmaciones más relevantes de los elementos comparados.

Figura 4. Ejemplo de cuadro comparativo

Artesano

☐

Trabaja en su casa

☐

Trabaja sólo

☐

Organiza su trabajo de manera autónoma y flexible

Obrero

☐

Trabaja en la fábrica

☐

Trabaja en equipo

☐

Organización del trabajo rígida e impuesta

Fuente: elaboración propia.

Lectura comprensiva

Para llegar a comprender realmente las ideas contenidas en los textos de estudio, es necesario que te animes a ir un poco “más allá” de las ideas que aparecen en estos. De lo contrario, tu comprensión será limitada y podrás responder satisfactoriamente a preguntas de examen que requieran evocar conceptos, pero no a preguntas que impliquen citar ejemplos, argumentar, comparar semejanzas y diferencias, o aplicar los conceptos a situaciones prácticas, por mencionar algunas.

Por ello, es importante que al leer el texto intentes vincular los conceptos e ideas que allí se plantean con los conocimientos que ya posees, con experiencias previas o hechos que ya conozcas. Son estos conocimientos los

que deberás activar mientras estudias, ya que te ayudarán a comprender el texto para poder darle un sentido.

De esta forma, la primera actitud que debes tener para lograr una comprensión profunda, es “descentrarte” del texto. Esto no significa que dejes de lado lo que dice el texto; sino colocar un espacio entre tú y el texto. Tal vez una buena manera de imaginar esto es abordar la lectura como un diálogo con el texto, en el que cada uno aporta sus conocimientos.

Al leer un texto, es importante articularlo con ideas que provienen de ti, preguntas que te formulas. Esa es la diferencia entre leer y mirar el texto. Al mirar solo estamos inspeccionando las palabras, repitiendo sin otorgarle un significado, mientras que el proceso de lectura implica contrastar lo que dice el texto con lo que nosotros sabemos o creíamos sobre ese tema. No hace falta que el conocimiento previo que poseas sea el “correcto”. Lo importante es ir contrastando lo que tú ya sabes con lo que estás leyendo. En algunos casos confirmarás lo que ya sabías y en otros corregirás lo que creías, pero en ambos casos estarás realizando una lectura comprensiva.

Otra estrategia válida es hacernos preguntas en relación al texto, como ejemplo: ¿Quién? ¿Dónde? ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Por qué? Esto también puede facilitarnos la tarea de comprender y elaborar un significado.

Referencias

Anónimo. (s.f.). *Historia del asado*. Recuperado de <http://www.clubdelasado.com/new/nuestro-club/historia-del-asado.php><https://bit.ly/38YrNcY>

Micolini, A. (2006). *Competencias para un estudio eficaz*. Córdoba, AR: Editorial Brujas.