

En la mayoría de las ocasiones, el fracaso académico no es consecuencia de problemas o deficiencias cognitivas del alumno, sino que este puede deberse a que la forma de estudiar que posee no es la más adecuada.

Por eso, existen diferentes **programas de entrenamiento en técnicas de estudio** que pueden resultar de gran utilidad para todas aquellas personas que están estudiando y necesitan aprender a estudiar de una forma más eficaz y satisfactoria, o necesitan mejorar sus propias técnicas de estudio para evitar posibles fracasos escolares.

El método **L.S.E.R.M.** es uno de estos programas de entrenamiento en técnicas de estudio, que pretende enseñar cuáles son los principales pasos a seguir en el estudio y aprendizaje de una lección. Es decir, este método tiene como objetivo:

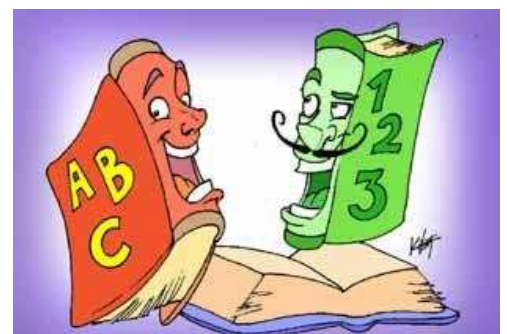


- **entrenar a las personas en las principales técnicas de estudio que pueden facilitar el proceso de aprendizaje.**

Como ya se ha dicho, el método **L.S.E.R.M.** enseña a perfeccionar los pasos fundamentales que hay que realizar en el estudio de un texto o de un tema y que, como indican sus iniciales, son la *Lectura*, el *Subrayado*, el *Esquema*, el *Resumen*, el *Repaso*, y la *Memorización*. Vamos a pasar a detallarlos a continuación.

## ***L = Lectura***

El primer paso para el estudio es realizar la lectura del texto que se debe aprender. Para ello, una lectura



*exploratoria o pre-lectura* (es decir, una primera lectura rápida del texto) permite obtener una primera síntesis inicial del tema y, posteriormente, una *lectura comprensiva* (volver a leer el texto detenidamente) ayuda a entender y profundizar en el contenido del mismo. En definitiva que “*sín entender es difícil aprender y muy fácil olvidar*”.

Para poder realizar una **lectura comprensiva** de un texto, hay que leerlo muy detalladamente, atendiendo y reflexionando sobre su estructura lógica, sobre las ideas que se plantean en el mismo y sobre el significado de las palabras que se desconocen, incluso buscarlas en un diccionario si es necesario.

## **S = Subrayado**

El siguiente paso es aprender a subrayar el texto o aprender a señalar las ideas más importantes que interesa destacar.



**Subrayar** consiste en destacar mediante trazos (haciendo rayas o poniendo líneas) las ideas fundamentales o secundarias presentes en el texto, así como todas las palabras claves o los detalles importantes, con el fin de que resalten.

La ventaja de utilizar el subrayado reside en que se evita la pérdida de tiempo a la hora de estudiar el texto, puesto que permite fijar la atención sobre lo que interesa, es decir, permite realizar rápidos repasos del tema a estudiar.

## ***E = Esquema***

*El esquema es la representación gráfica del resumen del texto, que permite captar, con un simple vistazo, el contenido y la organización de las ideas del texto.*

*Algunos tipos de esquemas son:*

- a) Esquemas Numéricos.*
- b) Esquemas con letras.*
- c) Esquemas Mixtos (letras y números).*
- d) Esquemas gráficos o de llaves.*
- e) Esquemas de flechas.*
- f) Esquemas de barras y puntos.*
- g) Cuadros sinópticos.*
- h) Diagramas.*

## ***R = Resumir y Repasar***

*El resumen consiste en sintetizar o reducir a términos más breves y precisos lo más esencial del tema que se está intentando aprender.*

*Por eso, un buen resumen no debe exceder más del 30% de la extensión del texto original y debe reflejar solamente las ideas más importantes expresadas de forma personal, con las propias*

*palabras. Con esta técnica, se consigue desarrollar la capacidad de síntesis y mejorar la capacidad de expresión escrita.*

*Además de resumir el texto, se debe **repasar y repetir** mentalmente o en voz alta el mismo, para retener las ideas principales del texto estudiado, al igual que hacerse preguntas sobre él para saber qué aspectos deben ser reforzados y nuevamente repasados.*

## ***M = Memorizar***

*Por último, **memorizar** consiste en adquirir y mantener en la memoria o el recuerdo aquéllos conocimientos necesarios y fundamentales sobre un tema, para después poder recuperarlos satisfactoriamente.*

*Por tanto, es conveniente potenciar la capacidad de memorizar o recordar todas las cuestiones que tienen un mayor grado de dificultad mediante lo que se denominan reglas mnemotécnicas (más adelante te las explicaremos).*

*El método L.S.E.R.M. no es el único programa de entrenamiento en técnicas de estudio que hay. Existen otros programas cuya finalidad, también, es enseñar formas de estudiar que ayuden a mejorar el propio proceso de estudio y aprendizaje, a aumentar el rendimiento académico y a favorecer la autoestima y la motivación escolar.*

*Algunos de estos programas de entrenamiento incluyen las técnicas de preparación de exámenes, técnicas de planificación del estudio, técnicas de relajación, etc.*

*En definitiva, todos los programas de entrenamiento en técnicas de estudio pretenden que el estudiante descubra cuál es su mejor método personal de estudio, al ofrecerle pequeños y grandes “trucos” que puedan resultarle muy útiles y que, especialmente, suelen ir dirigidos a niños en edades escolares y a adolescentes, para prevenir un posible “fracaso escolar” y orientarles en su andadura académica.*

Actividad 10:

Ponte en marcha

*Coge un texto de reducidas dimensiones y comienza ya a poner en práctica el método que te acabamos de enseñar. Aprovecha para trabajar un texto de clase que tengas que estudiar.*

*Recuerda los pasos que tienes que seguir, este debe ser tu esquema básico de trabajo:*

*L = Lectura*

*S = Subrayado*

*E = Esquema*

*R = Resumir y Repasar*

*M = Memorizar*