



Pillole di metodo di studio

Atteggiamento, organizzazione, strategie

Dott. Francesco Sassi

Consulente per il servizio di counselling dell'Università degli Studi dell'Insubria,
Psicologo del lavoro, psicoterapeuta



Che cos'è lo studio

Un apprendimento intenzionale: leggere con attenzione per comprendere e memorizzare ciò che serve a superare una prova.

Intenzionalità

Attenzione, concentrazione, obiettivi di apprendimento.

Autoregolazione

Saper gestire la propria attività, applicare strategie efficaci, motivarsi.

Un insieme strutturato e coordinato di strategie costituisce un metodo di studio.



UNA DOMANDA AL PUBBLICO

Qual è la tecnica di studio più efficace?

Schemi, riassunti, mappe mentali, mappe concettuali... Che cosa rispondereste?

Il metodo non è un algoritmo

Non è

- ✓ Una strategia da applicare in modo meccanico e ritualistico
- ✓ Una procedura da automatizzare per velocizzare gli esami
- ✓ Un metodo da copiare acriticamente

È flessibilità!

Lo studente efficace è elastico:

- passa da un metodo all'altro e lo adatta a obiettivi
- usa apprendimenti precedenti
- ottimizza il tempo disponibile



Come un guidatore che cambia marcia

Il metodo varia tra materie, mesi e persino nella stessa sessione di studio.

Legge la strada

Il metodo cambia con la materia, il tempo a disposizione, l'obiettivo.

Accelera sui rettilinei

Su ciò che è già chiaro: scorrere, ripassare, consolidare.

Rallenta in curva

Sui passaggi difficili: leggere piano, analizzare, rielaborare.

Fa retromarcia

Quando qualcosa non torna: tornare indietro e chiarire il dubbio.

I falsi miti dello studio universitario

Falso mito

- X Studiare di più: accumulare ore di lettura passiva per compensare
- X Metodo unico: applicare la stessa formula a tutte le materie
- X affidarsi alla semplice rilettura del testo

Realtà

- ✓ Studiare meglio con sessioni mirate
- ✓ Flessibilità strategica: adattare gli strumenti alla natura del corso
- ✓ testare la memoria per consolidare i ricordi

Non esiste una tecnica universale: l'efficacia dipende dall'elaborazione attiva.

Mente attiva, mente passiva

L'efficacia non sta nella tecnica, ma in chi la applica.

Mente passiva

- ✓ Assimila e memorizza in modo meccanico
- ✓ Applica una tecnica solo perché «funziona»
- ✓ Rilegge fino allo sfinimento

Mente attiva

Elabora, filtra e interpreta i contenuti
Sperimenta e collauda nuove strategie
Riflette sul proprio apprendimento (metacognizione)

Guidare il viaggio del proprio apprendimento

Passare dall'apprendimento passivo a quello attivo

1. Pianificazione

Definire obiettivi specifici e stime temporali prima di iniziare.

2. Monitoraggio

Valutare continuamente la propria comprensione durante la lettura.

3. Regolazione

Modificare strategia.
Es. quando si incontrano concetti complessi.



Le componenti del successo nello studio universitario

Strategie e consigli

Atteggiamento flessibile e critico

Impegno e motivazione

Nessun metodo garantisce buoni risultati a prescindere dal tempo e dall'impegno.

Si può rendere l'apprendimento più organico, duraturo e appagante, ma non esistono risultati istantanei e senza sforzo.

Prima dello studio

Seguire le lezioni

Banale, ma efficace. All'università nessuno controlla le assenze: la maturità sta nel frequentare.

Liberarsi dai dubbi

Non serve ricordare tutto subito, ma a fine corso nessun dubbio deve restare. Lezioni, ricevimento e gruppi servono a questo.

Appunti efficaci

A lezione

- ✓ Non scrivere tutto: la struttura concettuale del docente, parole chiave, brevi schemi
- ✓ Abbreviazioni chiare anche a distanza di tempo
- ✓ Rivederli e completarli entro 24 ore

Sul testo

- ✓ Riassunti dei capitoli con riferimenti (capitolo, pagina)
- ✓ Schemi e mappe con parole chiave
- ✓ Segnare ciò che non si capisce
- ✓ Annotare ciò che è difficile ricordare: date, successioni, autori e teorie

Gestire il tempo e le energie

Pianificare l'agenda

cinque minuti al giorno per autovalutare i lavori in Corso (agenda) e rispettare le scadenze senza ansia.

Realismo e margini

Se un capitolo richiede due ore, non se ne programmano tre all'ora. Margini per gli imprevisti e verifica di cosa non ha funzionato.

Gestire le energie

Alternare attività impegnative e piacevoli. Un po' di stress rende vigili, troppo blocca. Riposo ogni giorno, nel weekend, in vacanza.

Blocchi di studio e ripasso distribuito

Regola d'oro: pianificazione a ritmo fisso.

Macro-obiettivi settimanali

Suddividere il programma in macro-obiettivi settimanali ed evadere le pagine quotidianamente.

Blocchi 50 / 10

50 minuti di focus assoluto e 10 di pausa reale: micro-pause da 5-10 minuti ogni 45-50 minuti di concentrazione ininterrotta.

Ripasso distribuito

Spaced repetition: evitare le sessioni intensive pre-esame. La memoria richiede intervalli di riposo per il consolidamento.

Preparare e pianificare

1 · Porsi obiettivi chiari

Capire bene ogni compito: se è chiaro, il tempo di studio si accorcia.

2 · Prevedere

Stimare il tempo che serve per ogni compito: aiuta a concentrarsi e a lavorare con motivazione.

3 · Pianificare

Tempo di studio definito ogni giorno, anche breve. Lista delle cose da fare, priorità, e si parte dal materiale più difficile.

4 · Decidere quando studiare

Scegliere i momenti della giornata in cui si è più concentrati.

Le fasi dello studio

Leggere

Il materiale giusto per quell'esame



Comprendere

Schemi, sintesi, mappe



Memorizzare

Ripetere ciò che si è capito



Verificare

Ripasso e autovalutazione

Il metodo PQ4R (Robinson, 1970)

P · Preview

Scorsa rapida: indice, struttura, grafici.

Q · Question

Porsi domande sui contenuti prima di leggere.

R · Read

Prima lettura, per individuare le parti importanti.

R · Reflect

Rielaborare: sottolineare, annotare, schematizzare.

R · Recite

Ripetere per verificare cosa si ricorda.

R · Review

Ripassare più volte per fissare e avere una visione globale.

Mappe mentali, mappe concettuali e tabelle

Mappe e schemi

- ✓ Mappe mentali: struttura radiale per l'associazione libera di idee e brainstorming
- ✓ Mappe concettuali: struttura gerarchica con connettori espliciti tra concetti
- ✓ Lo schema è un mezzo di elaborazione, non un prodotto da memorizzare passivamente: lo sforzo risiede nella sua costruzione

Quando utilizzare le tabelle

Confronto diretto: per evidenziare differenze e somiglianze tra teorie o autori.

Sintesi analitica: per memorizzare parametri, dati clinici o normativi.

Strumenti: Schemi e punti chiave

Costruire uno schema

- ✓ Parola chiave o concetto principale al centro
- ✓ Idee collegate, in parole chiave o frasi brevi
- ✓ Struttura organica, con informazioni distribuite in modo omogeneo
- ✓ Si fa dopo aver capito il testo e prima di ripeterlo

La tecnica dei tweet

Dopo ogni capitolo o lezione: 3-5 punti chiave da ricordare assolutamente, ciascuno con una descrizione di massimo 140 caratteri.

Entro 24 ore dalla lezione o a fine capitolo. In più, una lista dei concetti problematici da rivedere subito prima dell'esame.

Ripetere e ripassare

Ripetere

Si ripete, anche solo mentalmente, per verificare cosa si ricorda e cosa va ripreso.

- ✓ Ripetere solo le parti poco chiare, non tutto da capo

Review · ripassare

Si riprende il materiale più volte per fissare i concetti principali in una visione globale.

- Con un compagno: domande a turno, ruoli invertiti
- Simulare l'esame aiuta a gestire l'ansia

Studiare e ripassare in gruppo

Prima da soli, poi in gruppo: lo studio è un'attività personale e il gruppo entra dopo una prima comprensione.

Condizioni

- ✓ Conoscenze di base sugli argomenti d'esame
- ✓ Livelli di preparazione omogenei
- ✓ Percorsi e obiettivi chiari e condivisi
- ✓ Piccolo gruppo: da 2 a 5-6 persone

Vantaggi

Esporre quanto studiato e simulare l'esame
Ridurre l'ansia: il problema diventa del gruppo
Chiarire i punti poco capiti con l'aiuto degli altri
Confrontare metodi e scoprirne di nuovi

Arrivare all'esame in forma

Energia

Mente e corpo sono legati: alimentazione e attività fisica influenzano le prestazioni universitarie.

L'ansia come segnale

Interpretare la tensione emotiva non come blocco, ma come attivazione di risorse residue.

Risorse di Ateneo

Gruppi di studio per confrontarsi con i pari ed eliminare l'isolamento; es. ricevimento docenti per chiarire dubbi concettuali precisi

E la sera prima?

Non studiare ossessivamente: aumenta l'ansia e peggiora il riposo. Attività piacevoli e rilassanti, pensando ai propri punti di forza.

Tips

- ✓ Stabilisci obiettivi giornalieri misurabili
- ✓ Prevedi margini di recupero nel calendario
- ✓ Alterna materie teoriche e pratiche

- ✓ Elimina le distrazioni digitali (smartphone)
- ✓ Studia in blocchi di 50 minuti focalizzati
- ✓ Trasforma la lettura passiva in approccio attivo alla materia

- ✓ Ripeti a voce alta esponendo a terzi
- ✓ Programma sessioni di ripasso a distanza
- ✓ Simula le condizioni dell'esame reale



STUDIA · conosci nuove persone

STUDIA · viaggia

STUDIA · innamorati

STUDIA · vai alle feste

STUDIA · creati obiettivi nuovi

Grazie