

Stefano Coquinati

Manuale di Metodo di Studio

I sette funzionamenti del metodo di studio.
Guida alle azioni per gestire l'apprendimento
a scuola, all'università e nelle professioni.



Centro Studi
**Pedagogia
& Didattica**

Manuale di Metodo di Studio

Stefano Coquinati

Stefano Coquinati © 2025

by Centro Studi Pedagogia e Didattica

Stradella Beccariette, 3

36100 Vicenza

www.pedagogiaedidattica.it

Uno speciale grazie per la pazienza e il meticoloso lavoro
alla dott.ssa Francesca Borso e alla dott.ssa Michela Pettinà

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore.

È vietata, se non espressamente autorizzata, la riproduzione in ogni modo e forma, comprese le fotocopie, la scansione e la memorizzazione elettronica. Ogni violazione sarà perseguibile nei modi e nei termini stabiliti dalla legge.

Come usare questo manuale

Questo manuale è pensato per accompagnare diversi tipi di studenti e professionisti in percorsi di apprendimento differenti. È adatto a chi frequenta la scuola secondaria di primo grado, la scuola superiore o l'università, ma può essere utilizzato con efficacia anche da chi, nel proprio lavoro, si confronta ogni giorno con attività di studio, aggiornamento e formazione continua.

Se sei uno studente della scuola secondaria di primo grado, puoi iniziare dal primo capitolo, che spiega come funziona l'apprendimento e introduce i principi del metodo di studio. Negli altri capitoli troverai, all'inizio, domande guida e un riquadro introduttivo che ti aiuteranno a comprendere gli argomenti principali e a orientarti nella lettura.

Se preferisci un percorso più rapido, dopo il primo capitolo puoi andare direttamente alla parte finale del manuale: troverai le “Regole d'oro”, che ti permetteranno di impostare in modo corretto il tuo metodo di studio. Un piccolo glossario ti aiuterà a comprendere i termini che non vengono usati spesso ma che sono importanti per chiarire come funziona la mente quando si studia.

Se sei uno studente della scuola secondaria di secondo grado, ti consigliamo di leggere l'intero manuale: ti aiuterà a impostare il lavoro quotidiano e a rendere più efficace la gestione delle attività di studio. Potrai anche tenerlo a portata di mano per rivedere nel tempo alcune parti del tuo metodo: con l'esperienza ti accorgerai che molte strategie possono essere migliorate o adattate alle nuove esigenze.

Se sei uno studente universitario, troverai in queste pagine un riferimento pratico e immediato. Le situazioni descritte, come la gestione dell'attenzione, la preparazione di un esame o la rielaborazione di un testo, sono molto simili alle attività richieste nei

contesti universitari. Il manuale potrà aiutarti a rendere più autonomo e consapevole il tuo modo di studiare.

Se sei un professionista, potrai utilizzare i principi del metodo di studio adattandoli al tuo contesto di lavoro. Alcune situazioni come mantenere alta l'attenzione durante una riunione, rielaborare appunti per la preparazione di una relazione, o costruire una presentazione per un progetto, richiedono le stesse competenze cognitive e organizzative che servono nello studio. In questo senso, il metodo diventa uno strumento di apprendimento permanente e di crescita professionale.

Se sei uno studioso, è utile sapere che questo testo è stato concepito per essere utilizzato direttamente dagli studenti e adotta quindi un linguaggio accessibile e non specialistico.

Nella sua impostazione teorica il manuale fa riferimento a due cornici principali: il Capability Approach e i principi dell'Universal Design for Learning.

L'intento è quello di superare sia l'approccio puramente procedurale, centrato su tecniche e strategie, sia quello basato esclusivamente sulle competenze, che rischia di ridurre l'apprendimento a una somma di abilità. Il metodo di studio viene qui interpretato come un insieme dinamico di funzionamenti da presidiare, piuttosto che come un repertorio di procedure da eseguire.

Poiché lo studio implica l'attivazione simultanea di competenze complesse - cognitive, emotive, relazionali e organizzative - difficili da ridurre in un modello divulgativo unico, la strada tracciata da questo manuale è quella di accompagnare ogni studente a riconoscere, focalizzare e mantenere vivi i propri funzionamenti fondamentali, trovando progressivamente la propria via personale per gestirli.

Introduzione

Costruire un metodo di studio efficace

Il metodo di studio rappresenta l'insieme coordinato di strategie, tecniche e abitudini che consentono di raggiungere obiettivi formativi in modo efficace ed efficiente.

Essere efficaci significa comprendere, ricordare e saper utilizzare le conoscenze acquisite; essere efficienti implica la capacità di ottenere tali risultati con uno sforzo proporzionato e in tempi adeguati. Studiare diventa, così, un'attività consapevole e pianificata, nella quale l'attenzione, l'organizzazione e la cura dei dettagli permettono di trasformare l'impegno quotidiano in apprendimento duraturo.

L'apprendimento non dipende unicamente dalle capacità cognitive, ma coinvolge la gestione di diverse risorse personali, emotive e sociali. Anche le attività extra-scolastiche, come lo sport, la musica o il volontariato, contribuiscono allo sviluppo di competenze trasversali che sostengono lo studio: costanza, collaborazione, equilibrio e capacità di autovalutazione.

Lo sviluppo di un metodo di studio completo richiede quindi di considerare la persona nella sua interezza, valorizzando tanto le dimensioni intellettive quanto quelle relazionali ed emotive.

Per guidare questo processo, il manuale individua sette funzionamenti fondamentali, intesi come delle attività, che permettono di raggiungere risultati concreti e di costruire un metodo di lavoro affidabile.

Nel metodo di studio è importante distinguere tra funzionamenti e attività.

I funzionamenti sono le azioni fondamentali da presidiare, i processi che rendono efficace lo studio: apprendimento in aula, lo studio sul testo, la preparazione delle verifiche, l'organizzazione del lavoro ecc.

Sono sette funzioni di base che permettono gestire tutto il metodo.

Le attività, invece, sono le forme concrete con cui questi funzionamenti si esprimono: prendere appunti, leggere un testo, fare esercizi, costruire mappe, ripetere, esercitarsi per la verifica.

Ogni persona, con il tempo e l'esperienza, personalizza le proprie attività in base allo stile di apprendimento, ma i funzionamenti restano punti di riferimento costanti: sono ciò che deve essere sempre mantenuto attivo e allenato per garantire un metodo di studio stabile e davvero personale.

Il manuale presenta i funzionamenti e spiega le tecniche da utilizzare per gestirli. Con il tempo le tecniche potranno essere personalizzate, ma i funzionamenti rimarranno gli stessi.

I sette funzionamenti del metodo di studio

1. La consapevolezza dell'apprendimento

Ogni percorso di studio inizia dalla comprensione del modo in cui la mente elabora le informazioni. Le nuove conoscenze vengono organizzate in mappe cognitive che collegano ciò che si apprende a quanto già si conosce.

Il processo di apprendimento si sviluppa attraverso tre fasi: conoscere, cioè entrare in contatto con nuove informazioni; comprendere, ovvero integrarle nelle proprie rappresentazioni mentali; trasformare, ossia saperle utilizzare in contesti applicativi.

La consapevolezza di queste dinamiche costituisce il punto di partenza per migliorare la qualità dello studio.

2. Apprendimento diretto: attenzione in classe e appunti

Il primo livello di apprendimento avviene in aula, durante l'ascolto e l'interazione con l'insegnante. L'attenzione, come un muscolo, può essere allenata e potenziata.

Prendere appunti in modo efficace permette di trasformare le informazioni ascoltate in conoscenze già parzialmente elaborate.

Un buon appunto contiene l'indicazione dell'argomento, la selezione delle frasi essenziali, le parole chiave e un breve riassunto da rielaborare nello stesso giorno.

3. Apprendimento mediato: studio del testo

Lo studio individuale rappresenta il secondo livello del processo di apprendimento.

La lettura diventa realmente produttiva quando viene affrontata in modo attivo: comprendere la struttura del testo, individuare i termini chiave, segmentare le sequenze e riscrivere con parole proprie.

Il lavoro sul testo richiede una procedura in tre passaggi: una lettura ricognitiva per orientarsi, una lettura analitica per approfondire e una fase di rielaborazione in cui le informazioni vengono trasformate in schemi e appunti personali.

4. Apprendimento funzionale: preparazione delle verifiche

Le prove di valutazione rappresentano l'occasione per verificare non solo la quantità, ma soprattutto la qualità dell'apprendimento.

La preparazione efficace implica un vero e proprio allenamento: analisi delle tipologie di prova, esercitazioni mirate, uso appropriato del linguaggio disciplinare.

L'allenamento alla verifica permette di consolidare le conoscenze e di gestire con maggiore sicurezza le situazioni di valutazione.

5. Gestione dell'organizzazione

Lo studio efficace richiede un'organizzazione precisa del tempo e delle attività.

Stabilire una routine quotidiana, riordinare gli appunti, mantenere costanza negli orari e pianificare le pause consente di ridurre la fatica cognitiva e di mantenere la concentrazione.

L'apprendimento è più stabile quando la mente opera in un contesto regolare e prevedibile. La regolarità delle attività quotidiane trasforma lo sforzo in abitudine, favorendo la continuità e la motivazione.

6. Gestione della comunicazione

L'apprendimento diventa completo solo quando si è in grado di comunicare in modo chiaro ciò che si è appreso.

Le competenze comunicative – spiegare, argomentare, collaborare – rafforzano la comprensione e migliorano la capacità di lavorare in gruppo.

Le attività cooperative e sportive contribuiscono a sviluppare fiducia reciproca, capacità di ascolto e gestione costruttiva dei conflitti, elementi che sostengono l'efficacia dello studio e del lavoro futuro.

7. Gestione del benessere

L'efficienza cognitiva è strettamente collegata alle condizioni di benessere fisico e psicologico.

Un sonno regolare, un'alimentazione equilibrata, l'attività fisica e la capacità di gestire lo stress favoriscono l'equilibrio necessario per mantenere la concentrazione.

Anche il benessere sociale – la qualità delle relazioni in classe e nei gruppi di appartenenza – incide direttamente sulla motivazione e sull'apprendimento.

Struttura del manuale

Ogni capitolo si apre con un riquadro di domande guida, che orientano la riflessione sui contenuti, e si chiude con un quadro riassuntivo, utile per fissare i concetti principali.

La lettura può seguire l'ordine dei capitoli oppure partire dai riassunti, utilizzandoli come base per la costruzione del proprio metodo di lavoro.

Il metodo di studio non si limita a un insieme di regole, ma rappresenta un sistema di atteggiamenti e comportamenti che si consolidano nel tempo. La costanza e l'attenzione quotidiana consentono di osservare i primi miglioramenti già entro un periodo di sessanta giorni: maggiore efficacia, riduzione dei tempi di apprendimento e un più elevato senso di padronanza nelle attività scolastiche. Lavorare con metodo non è un talento innato, ma un'abilità che si sviluppa attraverso l'esperienza e la pratica.

Questo manuale intende offrire un riferimento stabile per comprendere e gestire i propri processi di apprendimento, promuovendo un percorso di crescita personale e professionale fondato sulla consapevolezza, sull'equilibrio e sull'autonomia.

Se ti senti pronto iniziamo!

Prima parte

La consapevolezza è il primo passo

Un buon metodo parte dall'attenzione su come avviene il processo di apprendimento.

Lo studio è una attività molto complessa che spesso è sottovalutata. Per imparare è necessaria molta concentrazione e l'utilizzo di strategie e tecniche complesse.

Nella prima parte di questo libro si parla di apprendimento con l'obiettivo di rendere lo studente più consapevole dei processi che avvengono durante lo studio.

Questa consapevolezza permette allo studente di verificare, durante le attività in aula o nello studio personale, se l'apprendimento sta realmente avvenendo.

Capitolo 1

Apprendimento

Domande guida

- ▶ Ti sei mai chiesto come impari davvero?
- ▶ Cosa succede nella tua mente quando qualcosa “ti resta in testa”?
- ▶ Sai distinguere quando stai solo leggendo da quando stai davvero comprendendo?

La mente, quando acquisisce nuove conoscenze, costruisce delle mappe mentali che collegano le informazioni tra loro per poterle poi utilizzare più facilmente.

Attraverso l'apprendimento si ampliano le “mappe” della mente: le nuove informazioni si integrano con quelle già presenti.

Le tre fasi dell'apprendimento:

1. Conoscere → entrare in contatto con nuove informazioni.
2. Comprendere → integrarle nella propria mappa mentale.
3. Trasformare → saperle usare in esercizi, applicazioni, spiegazioni.

Nelle materie teoriche è importante recuperare le conoscenze già acquisite;

nelle materie tecniche e scientifiche (matematica, geometria, chimica...) il momento della trasformazione, cioè l'esercitazione, è centrale.

In entrambi i casi la sicurezza cresce con l'allenamento.

1.1. La mente e le sue mappe

La mente umana è un organo straordinario, capace di processare una quantità immensa di informazioni provenienti dall'ambiente esterno e interno. Per gestire questa complessità, la mente utilizza delle "mappe mentali" o modelli cognitivi che le consentono di organizzare, interpretare e attribuire significato alle esperienze. Questi schemi sono fondamentali per comprendere la realtà, prendere decisioni e adattarsi ai cambiamenti.

Schemi e modelli mentali come strumenti di orientamento

Le mappe mentali sono rappresentazioni interne che ci aiutano a orientare il nostro pensiero e comportamento. Si tratta di costruzioni cognitive basate su esperienze personali, educazione, cultura e interazioni sociali.

Per comprendere meglio questo concetto, immaginiamo la mela.

Quando pensiamo a una mela, la nostra mente non si limita a un'immagine statica. La "mappa mentale della mela" ingloba una vasta gamma di informazioni: il suo colore rosso brillante o verde lucente o giallo, la superficie liscia e fresca al tatto, il profumo dolce e leggermente acidulo, la croccantezza al primo morso e il sapore che può variare dal dolce al più aspro.

Ma non finisce qui. La mappa mentale della mela include anche la consapevolezza che si tratta di un frutto, la conoscenza del suo ciclo di produzione — dall'albero che fiorisce in primavera ai frutti che maturano in autunno — e le ricette che possiamo preparare: torte di mele, succhi, marmellate o mele caramellate. Inoltre, la mela richiama storie e simboli culturali, dalla leggenda di Newton alla mela di Biancaneve, fino al significato simbolico di conoscenza e tentazione che troviamo in Adamo e Eva.