



Técnicas para estudiar mejor

Por: Marta Soto

ÍNDICE

El relato del día

3

La motivación

10

Antes de empezar a
estudiar

20

Organizar el tiempo
de estudio

22

El examen

39

Elaborar un trabajo

42

El relato del día

La madre de Amelia, una amiga de María, tenía fama de ser una madre muy exigente. Amelia siempre obtenía muy buenas calificaciones, pero no era feliz. Era tanta la presión que sentía por complacer a su madre, que vivía en un estado permanente de ansiedad.

Memorizaba solamente para el momento de las evaluaciones, no estaba aprendiendo los conceptos en profundidad. Aún sacando buenas notas Amelia, su madre consideraba que había bajado el ritmo y estaba muy preocupada. Decidió escribirle un correo a la profesora encargada de “Técnicas para estudiar mejor”:

La carta decía así:

Estima profesora Velásquez,

Me pongo en contacto con usted, porque estoy muy preocupada por las calificaciones de Amelia. Aunque sus calificaciones continúan siendo aceptables, creo que está bajando el ritmo y no comprendo el motivo. He hablado con ella al respecto, pero únicamente me ha dicho que todo está bien. Considero que no es así. No sé si están fallando sus técnicas de estudio o es que el colegio está enseñando técnicas diferentes a las que yo conozco. O bien, quizás es que en las evaluaciones les piden contenidos diferentes a los impartidos en clase.

Amelia me ha comentado que le ha puesto a trabajar con Marcela. Algunas madres han mencionado que Marcela es una niña muy despistada, hiperactiva y con problemas familiares en casa. No tengo nada en contra de Marcela, pero creo que puede perjudicar el ritmo de trabajo de mi hija. Consideraría conveniente que Amelia se sentara

al lado de alguien con el mismo nivel intelectual. Yo sé que usted es una excelente profesora y que los alumnos gozan de su asignatura porque les resulta práctica y muy útil para su aprendizaje. Como usted conoce bien a los alumnos y su manera de estudiar, me gustaría escuchar sus comentarios acerca del problema que está teniendo Amelia, para poderlo corregir y mejorar. Agradeciendo su atención, me despido.

Muy cordialmente,

Inés de la Tez

La respuesta de la profesora Velásquez:

Estimada señora de la Tez,

Le agradezco el haberse puesto en contacto conmigo. Es admirable su interés en los aprendizajes de Amelia. Le comento que Amelia es una excelente alumna, de las mejores que he tenido en años. La semana

pasada, en un ambiente de absoluta confianza, estuvimos platicando tranquilamente las dos. La historia de Amelia es muy parecida a la historia que yo viví. Mi madre murió cuando era pequeña, por lo que mi padre asumió el rol de padre y de madre. Lo quería hacer tan bien que se excedió. Me exigía un nivel tan alto, que ahora si alguien me pregunta sobre mis días de adolescencia en el colegio, las únicas memorias que vienen a mi mente son las noches estudiando, memorizando, grabándome y corriéndome.

No tengo recuerdos alegres, solamente de presión y de competencia. Mi padre se indignó cuando decidí estudiar educación en lugar de medicina. Él ya había planificado mi futuro sin tomarme en cuenta, como había hecho con toda mi vida. Pensé que yo era la única que debía decidir sobre mi vida, nadie más que yo.

El problema con Amelia es el mismo que yo tuve. Está en un momento de crisis y de duda. El nivel que usted le exige, es tan alto, que Amelia no tiene ni un momento para gozar de lleno de su adolescencia. Duda

de estar haciendo bien las cosas, no está segura de sus resultados, repito, siendo de las mejores estudiantes. Amelia tiene la autoestima herida. No quiero que Amelia continúe estudiando para memorizar y obtener una nota alta. Amelia tiene mucho más potencial. Quiero que se sienta entusiasmada por las cosas que aprende, y para conseguir esto necesito que no la presione, que la deje relajarse y gozar de aprender temas nuevos.

Cuando jugamos, cuando realizamos actividades que salen de la normalidad Amelia se pierde, le cuesta participar, interactuar, porque sus impulsos han estado demasiado controlados, ha adquirido hábitos buenos para reproducir exactamente lo que se dice en el libro. Pero yo, cada vez más, creo que en las evaluaciones que se centran en reflexionar, en argumentar hipótesis, opiniones personales y no en memorizar. Y ahí es donde Amelia tiene que aprender a reubicar sus conocimientos, a utilizar herramientas para formular respuestas que antes no utilizaba.

Para lograr mi objetivo he decidido que Amelia trabaje junto a Marcela. Siento contradecir las opiniones de las madres, pero nada de lo que comentan es cierto. Si Amelia es una de las mejores alumnas que he tenido, Marcela también. Marcela es una persona espontánea, muy creativa, con muy buenas ideas y con una capacidad expresiva enorme. Creo que las habilidades de Marcela ayudarán mucho a Amelia, como también a la inversa. De momento, las dos están formando un gran equipo y han presentado un trabajo muy útil para el resto de compañeros, de hecho han ganado el premio “Proyecto más útil para el estudio”.

El trabajo consistió en investigar una serie de técnicas para ayudar a estudiar a los alumnos. Es un trabajo muy bien hecho, donde ambas han aportado y les ha servido para mejorar sus habilidades.

Me preocupa que Amelia no le comentara nada del trabajo y especialmente de la premiación. Probablemente temía su reacción por no estar de acuerdo con mi iniciativa.

Espero que apoye a Amelia en esta nueva etapa, donde espero ir profundizando en su espontaneidad, motivación, imaginación y creatividad. Creo que si usted le permite relajarse y gozar, descubrirá una Amelia nueva, ofreciéndonos todo el potencial que tiene y aumentando su autoestima hasta el infinito.

*Esperando su comprensión y cooperación, me despido.
Muy cordialmente
Daniela Velásquez*

El proyecto que ganó se centraba en compartir técnicas que faciliten el estudio.

En las siguientes líneas van a descubrir con detalle el proyecto de Amelia y Marcela.

La motivación

Daniela sabe muy bien que la motivación es una herramienta muy importante para que sus alumnos se involucren en lo que aprenden, para que tengan objetivos y los alcancen. Por medio de la motivación se sentirán bien cuando realicen un buen trabajo, cuando relacionen los conocimientos adquiridos, cuando mejoren, cuando descubran que aprender es un beneficio para ellos y para nadie más. Cuando descubran maneras de estudiar que les estimula, eso es un éxito.

Como bien lo explica Daniela en su respuesta, el colegio y la familia deben trabajar conjuntamente para ayudarles a estudiar mejor. Le comentaba en la carta a la madre de Amelia, acerca de la autoestima. La motivación y la autoestima están muy relacionadas porque

si una persona confía en su potencial, será consciente que con esfuerzo y trabajo puede conseguir todo lo que se proponga.



La motivación es la fuerza que nos empuja a lograr metas. Nos ayuda a aprender. La motivación está presente cuando realizamos un buen trabajo, cuando superamos retos, cuando estamos deseosos de ampliar conocimientos. Posteriormente, sentimos la satisfacción de haber concluido exitosamente, de haber aprendido algo que realmente ha despertado nuestro interés; precisamente las satisfacciones, los beneficios y los logros alcanzados nos hacen sentir motivados para seguir mejorando y para continuar aprendiendo.

Hay dos tipos de motivaciones:

La motivación interna: Que nace de nosotros mismos, por haber alcanzado los objetivos

propuestos o por haber realizado con éxito alguna tarea. Esta motivación no depende de ninguna recompensa externa. Por ejemplo: la niña que memoriza las canciones de su cantante favorita porque siente admiración, porque le gusta y nadie le promete nada a cambio, lo hace porque nace de ella hacerlo; aprender una canción le motiva a aprenderse una más y así sucesivamente.

La motivación externa: Que nace para conseguir determinados objetivos por obtener a cambio un premio o para evitar ser castigado por no haberlo conseguido. Por ejemplo, cuando el padre le promete a su hijo un celular nuevo si obtiene 90 puntos de promedio en el próximo trimestre.

Si reflexionamos acerca de los dos tipos de motivaciones, seguramente la mayoría estaremos de acuerdo en que la motivación de la niña con la memorización de las canciones es una actitud mucho más positiva que la segunda. Además, el niño del segundo ejemplo llegará un momento en el que aprenderá a motivarse sin esperar un premio, ya que el premio no es una situación que vaya a experimentar toda la vida.

Por lo tanto, los dos niños del ejemplo podrían conversar y la niña transmitirle unos cuantos valores y actitudes. Sin embargo, si lo pensamos bien, no podemos señalar toda la culpa al niño ya que en este caso, es el padre quien promueve la motivación externa. Y, este punto es muy importante porque la familia es esencial en la motivación. Por ejemplo, los padres del



niño siempre están trabajando, cuando llegan a casa están cansados y únicamente piensan en cenar, mirar la tele e irse a dormir, no quieren preocupaciones. La pregunta de cada día a su hijo, se limita a ¿todo bien en el colegio hoy? a lo que el niño siempre responde “si, todo bien”.

Aprendió a responder así desde hace algún tiempo. Cuando un día decidió compartirle a su padre sus problemas del colegio, su padre ese día le dijo “hijo, he estado trabajando diez horas, no quiero llegar a casa y tener dolor de cabeza por tus problemas, resuélvelos antes de venir a casa”.

Ese día el niño había aprendido que la pregunta que su padre le hacía cada día era una simple pregunta que no esperaba una verdadera respuesta, lo hacía de manera automática. En

cambio, en casa de la niña, la situación es muy distinta. Aunque los padres también trabajan muchas horas, siempre reservan la hora de la cena para hablar del día en el colegio, de los aprendizajes que ha hecho, de la relación con sus compañeros, de sus profesores, de sus habilidades y debilidades, averiguar en qué la pueden ayudar. Como vemos, la relación afectiva que establecen con su hija es muy diferente a la que recibe el niño.

Si los dos niños se reunieran a dialogar, la niña podría decirle que las personas como ella acostumbran a insistir hasta lograr concluir las tareas.

Las personas con este tipo de motivación casi siempre consiguen alcanzar sus metas, son capaces de imponerse sus propios retos según

sus capacidades, sin esperar que otros lo hagan y cuando alcanzan el éxito lo valoran valiosamente.

Los profesores por ejemplo, conocen muy bien a sus alumnos y saben que la motivación que se debe promover es la intrínseca (interna, personal) para que aprendan el valor de la satisfacción por la imposición de los propios retos y superación sin esperar premio por cada logro.

La motivación interna puede fomentarse: evitando las críticas negativas cuando los alumnos intentan participar o dar su opinión, valorando positivamente las iniciativas para realizar actividades, reconociendo el trabajo bien hecho y programando actividades creativas.



Para ser un buen estudiante necesitas tener habilidades y recursos: agilidad, saber trabajar en equipo, superarte, motivarte, reflexionar, concentración, confianza, autoestima y creatividad. No es únicamente la inteligencia lo que cuenta.

Antes de empezar a estudiar

Es importante que te encuentres tranquilo y relajado. Si estás nervioso, ansioso o preocupado será muy difícil que consigas concentrarte y fijar conocimientos. Es mejor que te relajes antes de empezar. Puedes lograrlo por ejemplo, escuchando música suave o bien cerrando los ojos y respirando.

No empieces con pensamientos negativos o imponiéndote limitaciones que no sirven de nada y lo único que conseguirás es bloquearte. Por ejemplo, pensar de esta manera: es demasiado difícil para mí, no lo podré hacer... impide que podamos concentrarnos y rendir al máximo.

También es importante que tengas todo el material que vas a utilizar preparado.

Una vez estés tranquilo y con todo listo ya puedes definir el orden para empezar a estudiar y cómo lo vas a hacer.



Organizar el tiempo de estudio

El horario

Disponer de un horario permite tener lo que debemos estudiar organizado y reduce el tiempo que perderíamos en decidir qué hacer y en qué momento empezar.

El plan de trabajo debe ser:

Realista: Debe ser viable. Debemos tener presente nuestras circunstancias personales, el tiempo y las actividades extraescolares que realizamos.

Flexible: El plan de trabajo no está escrito en piedra, en caso de producirse cambios o problemas es posible reajustarlo y hacer las modificaciones necesarias.

Personal: Es tu plan, el de nadie más, lo debes hacer teniendo presente tu ritmo de trabajo y de aprendizaje. Es personal, por lo tanto lo que te funciona a ti no siempre le funcionará a otro compañero.

Tú plan debe adaptarse a tu horario y actividades, tanto las del colegio como las actividades extraescolares, de esta manera tendrás bien definidos los espacios de tiempo.

Los espacios libres podrás utilizarlos para estudiar, para preparar el día siguiente o para actividades de ocio. Piensa que un buen plan de trabajo debe incluir el tiempo de estudio, de ocio y de descanso. Por ejemplo, dedicar demasiado tiempo a la televisión te puede restar horas de descanso.

Ten presente:

El horario más aconsejable es el semanal.

Un horario adecuado, bien definido te facilitará el trabajo.

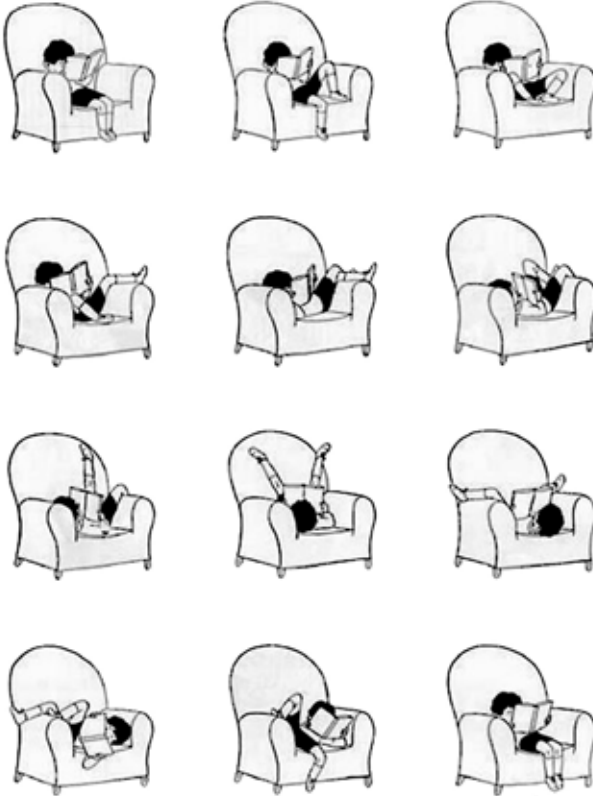
En el horario debes incluir minutos dedicados al necesario ejercicio físico.

El horario siempre debe estar visible, por ejemplo en un corcho o tablero.



Las tareas a realizar:

Posiciones para leer



Cuando tengas definidas las tareas que debes realizar, es recomendable organizarlas de la siguiente manera:

- Empezar por las actividades de dificultad media. Al terminarlas descansa cinco o diez minutos, desconéctate.
- Continúa con las tareas

que presenten una dificultad alta, una hora aproximadamente. Cuando termines, haz otro descanso, ahora un poco más largo, quince minutos por ejemplo.

- Continúa con el resto de tareas de dificultad baja. Así se habrá terminada la sesión de tareas y estudio.

Para reducir el cansancio es recomendable levantarte y desconectar un poco cada cierto periodo de tiempo. Las sesiones de hacer tareas o de estudiar que duren más de tres horas es conveniente interrumpirlas con una actividad completamente diferente y un tiempo prudencial por ejemplo: una comida o un paseo. Después de hacer actividad física o haber comido es mejor esperar, antes de volver de lleno a estudiar.

Estudiar

La lectura

Leer y estudiar son dos procesos diferentes, aunque se complementan. Sin leer no es posible estudiar, y estudiar significa leer de manera efectiva.

La lectura es una de las herramientas principales cuando estudiamos. Para que tu calidad de estudio mejore debes analizar si tienes algún problema cuando lees, conocer tu velocidad, aprender a localizar las palabras importantes del texto y respetar los signos de puntuación.

Hay tipos de lecturas diferentes, dependiendo del tipo de texto, por lo tanto los ritmos también son diferentes.



Un lector eficaz

Es capaz de entender y de dar sentido al texto leído.

La velocidad de la lectura: Es el número de palabras por minuto que somos capaces de leer. La velocidad depende de factores como la edad, la inteligencia, el aprendizaje, el nivel social y cultural. Una buena velocidad ayuda a mejorar la comprensión del texto porque, en caso de desconocer alguna palabra, la comprensión general del texto ayuda a entenderlo.

Cuando estudiamos debemos:

- Estar concentrados y atentos.
- Debemos hacer una pre lectura, la cual nos permitirá tener un primer contacto con el texto, con una visión general de su

contenido.

- No se trata de leer por leer, debes hacerlo de manera productiva. Teniendo los objetivos claros y aprendiendo a buscar la información importante.
- Se pueden utilizar ayudas como subrayados, colores etc. Esto facilitará la selección de información y de estudio.
- Debes intentar expresar la idea del texto con palabras propias, será señal de haber entendido el mensaje.
- Cuando retrocedemos para volver a leer lo que ya hemos leído de manera continua, perdemos velocidad y la comprensión queda afectada porque vamos interrumpiendo continuamente el ritmo, debemos corregir esta conducta.
- Acompañar la lectura con el dedo índice o un lápiz es un defecto, indica que falta

madurez en la lectura. Un lector eficiente lee con los ojos y la mente.

- No leemos de manera uniforme sino que nuestros ojos saltan, avanzan, se paran. Cuando alguien observa palabra por palabra, cuando se hacen muchas fijaciones se considera que es un lector lento. Es recomendable hacer el menor número posible de fijaciones y percibir un campo visual amplio, con un gran número de palabras por fijación que realizamos.
- Los signos de puntuación indican el ritmo y la velocidad de la lectura, de esta manera como lectores podemos ir regulando la entonación y las pausas que facilitan la comprensión del texto.



El subrayado

- Se debe realizar después de una pre lectura, la cual permitirá conocer la idea principal del texto. Si hacemos el subrayado manualmente, es mejor utilizar lápiz para tener la opción de borrar. Es aconsejable borrar lo mínimo. Puedes utilizar una línea para las ideas principales y dos líneas para los ejemplos. Se recomienda no subrayar palabras que no se conoce su significado exacto. Ten siempre el diccionario al lado. Debes comprobar que leyendo lo que has subrayado, comprendes el contenido del texto.
- Se debe subrayar el menor texto posible pero que permita entender las ideas básicas leyendo solamente las palabras subrayadas.
- El objetivo del subrayado es destacar las ideas esenciales de un texto. Al leer lo

que hemos subrayado debe recordarse el contenido del texto.

- La memoria fija y recuerda más y mejor aquellas palabras que se destacan.
- Es importante subrayar sustantivos, verbos, adjetivos, fechas, nombres propios etc. Palabras que tengan sentido y contenido propio.
- Se recomienda utilizar uno o dos colores para subrayar. También se pueden utilizar las llaves para señalar párrafos enteros o frases importantes.
- Se recomienda empezar a subrayar en la segunda lectura. Aunque en la primera lectura ya se pueden señalar algunos datos o ideas principales.

El esquema

- Realizar un esquema no es tarea fácil. La lectura analítica y el subrayado definirán la calidad de nuestro esquema.
- El esquema debe contener las ideas principales del texto y los subapartados que se consideren necesarios. Estas ideas deben presentarse de manera sencilla, lógica, limpia y clara.
- Una vez realizado el esquema debemos comprobar que se expresa la idea completa del texto, sin olvidar ningún dato clave.
- Debemos intentar que ocupe el menor espacio posible. Los únicos nexos de unión serán llaves y flechas.
- Es como un resumen pero de manera esquemática, sencilla y clara. De un vistazo podemos ver la información importante que contiene el texto que estudiamos.



Consejos

- Localiza las ideas principales del texto.
- Subraya las palabras o frases que enfaticen las ideas principales.
- Subrayas las palabras clave.
- Escribir al margen la idea central del texto en los diferentes párrafos.
- A partir de estos puntos realiza el esquema, y si es necesario ampliarlo con posteriores lecturas, amplíalo.

Clases de esquemas

El cuadro sinóptico: Es una variante del esquema, se utilizará cuando existan datos muy concretos como nombres, fechas, cantidades. La técnica es la misma que la del esquema, la diferencia es que se diseña un cuadro con las entradas necesarias.

El examen

Durante el examen, es el momento en el que debes expresar todo lo que sabes sobre el tema.

Existen cinco elementos muy importantes que son independientes de las ideas que debes expresar y se refieren a la manera de hacerlo:

La presentación formal: Los elementos que debes tener en consideración para presentar correctamente un examen, dependen de la clase de examen.

De los elementos que te facilitaré, piensa cuáles son aplicables según el tipo de examen que debas presentar y piensa también en las particularidades o exigencias concretas de cada profesor.

- Datos de identificación correctos y en la parte superior: apellidos, nombre, fecha, curso, materia.
- Espacios de separación entre pregunta y pregunta.
- Márgenes correctos tanto en la izquierda como en la derecha.
- Separar las respuestas de cada pregunta con punto y aparte.
- Puedes subrayas suavemente los conceptos fundamentales que te piden, para cuando necesites desarrollar el tema lo veas más claramente.
- Enumerar las ideas con letras o número. De esta manera se visualizaran rápidamente los puntos que tratamos.

La ortografía

La planificación de los contenidos

- Planificar el tiempo
- Hacer un esquema.
- Exposición/presentación.
- Prestar atención a las preguntas.
- Revisar el escrito

La práctica previa: Antes de presentarte a un examen es recomendable hacer un examen de muestra en casa, con tranquilidad, para verificar qué puntos llevas menos preparados.

La revisión posterior: Una vez te entreguen el examen puedes aprovechar para analizar:

- Las faltas de ortografía que has hecho.
- Por qué te has olvidado de ciertos puntos.
- Qué debes mejorar para conseguir mejores resultados.

Elaborar un trabajo

Fases necesarias para realizar un trabajo

1.- Definimos el trabajo: Piensa en las siguientes preguntas:

¿En qué consiste el trabajo?

¿Qué es exactamente lo que me piden que haga?

2.- Hacemos un esquema inicial del trabajo: Estableciendo todo aquello que pienso hacer. Consiste en una planificación inicial.

3.- Recolectamos información: Búsqueda. Consulta, lectura, recogida de datos, análisis.

4.- Seleccionamos la información y llevamos a cabo el trabajo: Índice final, elaboración escrita del trabajo.

Consejos para una buena presentación:

- Comprobar la ortografía.
- Dejar siempre los márgenes necesarios.
- Utilizar dibujos o gráficos
- Escribir en una cara de la hoja.



Técnicas para estudiar mejor

Por: Marta Soto
Palabras: 3,000
Imágenes: Shutterstock