



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

“TÉCNICAS DE ESTUDIO: INTERES + MOTIVACIÓN”

AUTORÍA M ^a CARMEN ORELLANA RIVAS
TEMÁTICA TUTORÍA
ETAPA ESO, Bachillerato

Resumen

Con frecuencia los estudiantes culpan de su fracaso escolar a los profesores, a la dificultad de los libros de texto o a la de los exámenes. Sin embargo, no se detienen a reflexionar sobre la razón más profunda de su fracaso para descubrir que los únicos responsables de su conducta son ellos mismos.

Einstein no comenzó a hablar hasta los cuatro años y no aprendió a leer hasta los siete. No se puede considerar que eso fuese un fracaso si pensamos lo que Einstein llegó a hacer. Es necesario, pues, hacerle ver a nuestros estudiantes que los fracasos son pasos que nos acercan cada día más al éxito y que el éxito en el estudio se puede conseguir a través de unas técnicas de estudio sencillas y precisas. Eso sí, aplicando siempre la máxima I+D: Interés + Motivación.

Palabras clave

Aprender, asimilar, técnicas de estudio, fatiga, motivación, interés, entorno, objetivo, tomar apuntes, memorización, subrayado, trabajo diario, optimización del estudio, exámenes, relajación, lectura eficaz, curva del olvido, autocontrol.

1. UN BUEN COMIENZO: CREAR UNA ACTITUD POSITIVA FRENTE AL ESTUDIO.

La clave del éxito o fracaso de cualquier actividad que nos propongamos hacer, será siempre la consecuencia directa del estado de ánimo en el que nos encontremos.

Así, si nuestro estado de ánimo es positivo, activaremos en nosotros mismos las capacidades para conseguir confianza, seguridad, crearemos en nosotros mismos. Generaremos ilusión y estaremos motivados. Sin embargo, si esta actitud es negativa, nos sentiremos pesimistas, no tendremos ilusión y nos desmotivaremos rápidamente.

A la memorable cita de Chejov, “el hombre es lo que cree ser”, podemos añadir la del premio Nobel de literatura George Bernard Shaw, “la vida no consiste en buscarse a sí mismo, sino en crearse a sí mismo”, para mostrar a nuestros alumnos que su éxito o fracaso siempre dependerá de ellos mismos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Si en la representación interna que ellos/as tienen de sí mismos/as, se ven como estudiantes fracasados, sin voluntad o aptitudes, aunque ésta no sea la representación exacta de la realidad, sino el producto de sus creencias individuales, tal representación, se convertirá en lo que piensan de sí mismos/as.

La receta para crear una actitud positiva frente al estudio siempre debe comenzar por algo tan sencillo como que el estudiante vea lo positivo que hay en él/ella. Que recuerde sus pequeños o grandes logros en el pasado y trate de cambiar esas representaciones internas negativas que tiene de sí mismo/a. De esa manera, conseguirá una mayor confianza en sus posibilidades .

Si el estudiante está poniendo de su parte todo lo que puede para conseguir su objetivo, deberá confiar en que lo va a conseguir y las cosas le saldrán bien.

2. EL ESTADO FÍSICO

El estudio es una actividad psíquica que depende en gran parte de la salud y bienestar corporal. Hay pues una serie de factores que condicionan el estado físico y la calidad del estudio:

Horas de sueño

- Más importante que la cantidad de horas de sueño, de 7 a 9 horas, es la calidad del sueño. Si el sueño ha sido tranquilo y relajado, sin sobresaltos ni interrupciones, al levantarse, se estará relajado/a y dispuesto/a a rendir al máximo en el estudio.
- Uno de los problemas más comunes entre los estudiantes de ESO es el de las horas que pasan frente al televisor y que les lleva en muchos casos a acostarse de madrugada, con lo que están reduciendo las horas de sueño que necesitan para su ritmo diario. Como resultado, es frecuente ver que faltan a las primeras horas de clase por haberse quedado dormidos/as o que aún atendiendo están adormilados/as o por el contrario, tienen una actitud agresiva e irritable, haciendo imposible el trabajar con ellos/as.
- Algunas prácticas saludables que debemos recomendar a nuestros/as estudiantes para que puedan disfrutar de un sueño de calidad incluyen:
 - Evitar llevarse a la cama problemas de cualquier tipo: personales, familia, estudios.
 - Cenar temprano alimentos ligeros. Evitar las cenas copiosas o la comida basura.
 - Suprimir las bebidas excitantes como la Coca-Cola o el café.
 - Tomar un baño antes de acostarse.
 - Establecer una hora fija para irse a dormir.
 - Practicar la relajación antes de acostarse.
 - Evitar los sedantes siempre que sea posible.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Hacer ejercicio físico cada día, así el cuerpo cansado buscará su descanso de forma natural. Andar a paso ligero media hora beneficia un sueño relajado.
- Evitar ponerse nervioso/a en el caso de que tras 20 o 25 minutos, el sueño no acuda a nosotros. Lo mejor en estos casos es levantarse y hacer algo relajado hasta que se esté cansado/a.

Alimentación

- Es esencial mantener una dieta rica y variada. La malnutrición puede originar trastornos orgánicos tanto en el sistema nervioso como en el cerebro. En época de exámenes es aconsejable aumentar el consumo de vitaminas, zumos, verduras frescas y legumbres.
- Ejercicio físico
- Siempre es aconsejable, un ejercicio físico moderado y realizado de forma constante y continua como patinar, andar, correr o montar en bicicleta.
- Relajación
- Los estudiantes nerviosos/as o preocupados/as son los que más necesitan practicarla. Lo ideal es dedicar cada día de 10 a 15 minutos. En un sitio tranquilo y sin ruidos. Pueden comenzar con unos sencillos ejercicios de relajación física que incluyan una respiración profunda y un abandono progresivo del cuerpo hasta conseguir que éste se encuentre relajado desde la cabeza a las extremidades, para abandonarse en el tiempo restante a la relajación psíquica mediante la visualización de imágenes positivas que les transmitan tranquilidad y bienestar. Pueden imaginarse caminando por una playa, en el silencio de un bosque, entre árboles o en algún sitio que les guste y en el que se sientan cómodos/as y protegidos/as.
- La visualización de imágenes automotivadoras les puede ayudar a sentir más confianza en ellos/as mismos/as. Por ejemplo, el verse contestando todas las preguntas del examen que les preocupa, o la nota que quieren obtener, las felicitaciones de sus amigos y profesores por haber logrado sus objetivos o algo tan sencillo como verse estudiando de una manera eficaz.

3. EL ESTADO MENTAL

Existe un sencillo test que podemos aplicar a nuestros estudiantes y que sin llevar más de 10 minutos de realización, nos puede mostrar el estado de salud mental en el que se encuentran frente al estudio, de manera, que se puedan trabajar distintas técnicas para mejorar aquellos aspectos o actitudes que sean necesarias.

En cada uno de los cuatro apartados del test, el estudiante puntuará de 1 a 10. Un estudiante con una actitud positiva y motivadora obtendrá una puntuación elevada en los siguientes apartados:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Tengo un buen nivel de autoestima y estoy convencido/a de que soy capaz de conseguir lo que me propongo. Soy consciente de mis capacidades y limitaciones, pero me siento con ánimo para llevar a feliz término lo que me propongo. Sé que sólo me separa del éxito en el estudio dedicar más tiempo y estudiar con más eficacia, con mayor esfuerzo, no es un problema de capacidad, sino de dedicación y estrategias adecuadas.
- Tengo entusiasmo y fe en mí mismo/a. Me siento aceptado/a e integrado/a, tanto entre la familia como entre los amigos/as. Disfruto de la estima de los compañeros/as. Todo ello hace que me sienta feliz y libre de complejos, porque ante las dificultades me crezco y me motivo mostrando gran entusiasmo.
- Muestro una actitud receptiva, curiosidad e interés por aprender.
- Disfruto de la comprensión y aceptación de los demás. Soy una persona sociable, comunicativa, generosa, que está siempre dispuesta a colaborar con todos y a prestar ayuda.

Los alumnos deben comprender la importancia de marcarse una meta con claridad, ya que esto incrementará su deseo de saber más y estudiar mejor. Una meta realista debe ser aquella en la que el estudiante es consciente de sus posibilidades, deseos y limitaciones personales e intelectuales. Sólo de esta forma, podrá adoptar medidas eficaces para corregir equivocaciones o fallos.

Siguiendo esta sencilla línea de actuación, los estudiantes podrán enfrentarse a aquellas asignaturas en las que encuentran más dificultad. Serán asignaturas que les exijan un mayor esfuerzo, pero con objetivos claros, tesón e ilusión, podrán conseguir su objetivo por difícil que les parezca.

Entre las actuaciones que el profesor/a puede llevar a cabo en el aula para aumentar la confianza y motivación de los alumnos/as, podemos destacar las siguientes:

- Debemos hacer que los alumnos/as se sientan valiosos/as e importantes por algo. A veces olvidamos que los alumnos/as necesitan además de respeto, afecto y comprensión mucho más que conocimiento. Debemos darles siempre un voto de confianza y no cerrarles la puerta con descalificaciones y etiquetas, a pesar de sus fracasos. Siempre debemos ofrecerles una visión lo más positiva posible de sí mismos/as. De esa forma, tendrán una mayor predisposición a aprender y todo será más fácil.
- Hay que valorar todos sus esfuerzos por pequeños que nos parezcan, para mostrarles que los tenemos presentes.
- Jamás debemos hablar de fracasos, sino de resultados que han sido poco satisfactorios, porque siempre tenemos que infundirles el entusiasmo por mejorar. Hay que procurar ser concretos evitando las descalificaciones globales. Siempre especificar aquellos aspectos que hay que mejorar, de esa forma los alumnos/as cambiarán esa actitud negativa sobre sí mismos/as y los pensamientos derrotistas sobre el temario o las asignaturas.
- Debemos aprovechar aquellas ocasiones en las que el alumno/a ha estudiado más y lo ha hecho muy bien para hablar con él y animarle, diciéndole que hemos visto de lo que es capaz cuando



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

pone voluntad y se esfuerza, por lo que esperamos mucho más de él/ella y no queremos sentirnos defraudados/as.

- Hay que procurar que cada uno de nuestros alumnos/as se sienta en la clase útil para los demás, de manera que aporte lo mejor de sí mismo/a. Una buena práctica, es que ayuden a los demás compañeros en aquellas tareas en que son mejores que los demás. Así se creará un clima de colaboración y ayuda mutua en la clase y todos se sentirán igual de importantes.
- Si los alumnos se rodean de compañeros/as y amigos/as estudiosos/as y responsables, habrán dado un enorme paso hacia el éxito en los estudios, ya que todo se contagia y nada arrastra más que el ejemplo, en este caso, buen ejemplo de los amigos/as.

4. INFLUENCIA DEL ENTORNO

Es un error muy común pensar que cualquier sitio es adecuado para estudiar. Hay unas sencillas reglas que el estudiante debería tener en cuenta a la hora de planear su estudio:

- El lugar de estudio siempre debe ser el mismo, porque la familiaridad con el entorno físico favorece la concentración en lo que se está haciendo.
- Debemos escoger un lugar en el que nos sintamos relajados. El dormitorio es un buen lugar, porque allí podremos estar solos/as y los demás miembros de la familia podrán respetar esa intimidad y el silencio necesario para favorecer la concentración y el estudio.
- El lugar escogido debe ser silencioso, ya que los ruidos intermitentes hacen imposible la concentración. La voz humana es la que produce un mayor grado de distracción, pues encierra un mensaje que interfiere de forma directa con el estudio al impedir la concentración.
- No es aconsejable estudiar con música tampoco. Con los auriculares es imposible rendir al máximo, ya que el estímulo incide en el oído e impide mantener el nivel suficiente de concentración. Para algunas actividades, como pasar apuntes, que requieren poca concentración, se aconseja una música ambiental. La música clásica es muy adecuada, pero en ningún caso una música fuerte.
- La actividad mental requiere una temperatura aproximada de 20°C. El frío produce nerviosismo y el calor excesivo, relajación y fatiga.
- La iluminación se aconseja que sea la de luz natural. Si no es posible, siempre usar dos focos de luz: uno, de iluminación general o de fondo y un segundo punto, más débil, cerca de la mesa de estudio. Los estudiantes zurdos deben colocar el haz de luz entrando desde su derecha y los diestros, el haz de luz con entrada por la izquierda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

5. PREVENCIÓN DE LA FATIGA

Para aquellos estudiantes inquietos/as o muy nerviosos/as, es aconsejable que estudien durante espacios cortos de tiempo, unos 20 o 30 minutos con algún descanso posterior.

Otro detalle a tener en cuenta, es el hecho de que el cerebro consume gran cantidad de oxígeno durante el estudio y el aire viciado de la habitación en la que el estudiante se encuentra, puede hacer que descienda en gran medida el rendimiento en el estudio, por lo que se hace necesario ventilar la habitación de estudio cada dos o tres horas.

Una práctica eficaz para la prevención de la fatiga, es la de realizar respiraciones profundas durante los momentos de descanso del estudio. Esta respiración es útil, no sólo en casos de sentir fatiga o cansancio sino siempre que el estudiante se encuentre temeroso/a, deprimido/a o antes de exámenes.

La respiración profunda consta de dos partes:

- Inspiración: inspiramos (tomamos aire) empezando por el abdomen, mientras contamos mentalmente hasta cinco. Mantenemos el aire en los pulmones sin expulsarlo, contando el doble que en la inspiración.
- Expiración: Debe durar el doble que la inspiración ya que en esta fase se eliminan las toxinas por vía del sistema linfático.

Como ya ha sido mencionado, esta respiración es muy útil antes de empezar un examen. En este caso, se pueden cerrar los ojos y repetir varias veces mentalmente “me va a salir bien, me va a salir bien”. Produce seguridad y tranquilidad antes del examen y el alumno/a puede demostrar así todo su potencial y lo que ha estudiado, siguiendo este discurso positivo y una actitud optimista.

6. LA ESTRATEGIA

Un estudiante es como un atleta. Si lo primero que un atleta necesita para alcanzar su meta, su objetivo, es esforzarse cada día, practicar y tener ilusión por llegar a esa meta concreta, al estudiante le ocurre lo mismo. Sin un objetivo claro, perderá la concentración y la motivación, ya que al final no sabrá ni lo que quiere.

Teniendo en cuenta lo anterior. El primer paso será hacerle ver a los estudiantes lo importante que es el plantear un objetivo realista y que se pueda alcanzar, de otro modo, ellos mismos/as se estarán condenando al fracaso. Si el objetivo es alcanzable, el éxito estará asegurado. Si el objetivo se supera, será aún mejor.

Por otra parte, el estudiante tampoco puede caer en el extremo opuesto, planteándose un objetivo muy conservador y poco ambicioso, ya que tampoco estará lo suficientemente motivado/a y el objetivo alcanzado, lo habrá conseguido sin haberse esforzado, con lo que no estará aprovechando su potencial.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

Si el estudiante es como el atleta, los estudios hay que tomarlos como un deporte. Así, cuanto más se entrene (se estudie), mayores logros (notas), se conseguirán. El objetivo a conseguir tanto en el deporte como en los estudios debe ser ambicioso, pero como ya se ha dicho antes, realista. Debe estar desglosado en varias fases, partes que se puedan ir cumpliendo poco a poco. Hay que recordar siempre que las grandes metas en la vida se consiguen paso a paso y no de golpe. Ningún atleta consigue grandes marcas y bate records en un solo día. Si el deporte requiere sacrificio, tenacidad y entrega, los estudios necesitan de eso mismo. Y siempre al final, la recompensa merece la pena.

Una vez que el estudiante ha establecido un objetivo claro y preciso, el paso a seguir ahora es aquel en el que se tiene que concienciar que el tiempo que esté sentado/a frente a los apuntes y los libros, tiene que aprovecharlo. Si se está frente al trabajo, pero pensando en otra cosa, o saliendo de la habitación cada cinco minutos para hacer algo distinto, de nada valdrá el esfuerzo de dedicar varias horas al día en el estudio. Será un engaño.

7. ALGUNAS PRÁCTICAS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO ÚTILES

Las técnicas de estudio no son la receta mágica contra el fracaso y el suspenso. Para evitar tal fracaso, lo primero y fundamental, es que el estudiante sea consciente de que quiere estudiar y después, sólo después, aplicar algunas de las prácticas y técnicas que se proponen a continuación y que sin duda, ayudarán a la realización de esa labor.

La asistencia a clase:

La asistencia a clase regularmente es fundamental ya que creará hábito y disciplina, además de que los alumnos se tomarán los estudios como un trabajo. Ir a clase ofrece múltiples ventajas: ahorrará al estudiante tiempo y esfuerzo en tomar apuntes de otra persona, aumentará su rendimiento, conocerá a sus profesores y sabrá en qué preguntas hacen más hincapié o cómo les gustan que contesten sus exámenes.

Los apuntes

Muchos estudiantes pierden un tiempo considerable en pasar los apuntes a limpio. Esto se puede evitar tomando los apuntes con más cuidado. No se trata de copiar al pie de la letra lo que el profesor/a dice. La concentración a la hora de coger apuntes es fundamental. Se debe estar atento a su explicación, intentando encontrar la lógica de lo que está exponiendo para después, una vez entendido, redactarlo en la libreta con sus propias palabras.

Se deben dejar márgenes amplios tanto a la derecha como a la izquierda al tomar apuntes. De esta forma, después se tendrá sitio para completar con explicaciones del libro del texto o ampliar lo expuesto por el profesor/a.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Para comprender mejor las explicaciones y para tomar buenos apuntes, una buena idea es leer en casa el tema del libro el día de que el profesor/a lo explique en clase. Además de saber a qué parte del tema se refiere en su explicación.

Es útil usar el mismo tipo de papel para tomar los apuntes. Así será más fácil archivarlos después.

Los apuntes de cada tema es mejor iniciarlos en un folio nuevo, escribiendo la fecha y el número de página. De esta forma, estarán ordenados y se podrán clasificar de una forma sencilla y eficaz. Cada título debe ir en mayúscula. El del capítulo en un color y los de los distintos apartados en otro. Será una manera eficaz de estructurarlo y además romperá con la monotonía del texto.

Las ideas principales también se pueden destacar subrayándolas con distintos colores. Además, se ganará tiempo, ya que con sólo mirar los apuntes por encima, se podrá saber de forma intuitiva cuántas partes tiene el mismo y la cantidad de texto en cada una de ellas.

La letra debe ser clara y legible. Un truco consiste en hacerla pequeña. La letra grande ocupa mucho espacio y desde un punto de vista psicológico, es peor, ya que genera mayor volumen de apuntes.

Con respecto a las abreviaturas a la hora de tomar apuntes. Cada estudiante puede crear su propia simbología en la que se incluyen palabras tan comunes como : + (más), - (menos), = (igual), Q (que), tmb (también), p.e (por ejemplo), Ppal (principal).

El subrayado

Es el primer paso para hacer un esquema o resumen del tema. En él se destacan las ideas principales y datos clave. Ayuda a fijar la atención, facilitando el proceso de asimilación y la comprensión del texto. El subrayado consta de tres pasos:

- Lectura de inspección para hacerse una idea del conjunto del tema.
- Segunda lectura en la que se fijará más la atención. Se pueden ir haciendo algunos subrayados que se mantendrán o no más tarde.
- Tercera lectura por bloques de contenido y subrayado de las ideas principales encontradas en los mismos.

Es útil elaborar un código personal de signos, por ejemplo encerrar en un cuadro la palabra clave, raya vertical lateral para aquellos párrafos de especial interés o signos de interrogación, estrellas.

El método de estudio EPLERR (Examina, Pregunta, Lee, Esquematiza, Recita, Revisa)

Este método parte de una idea fundamental para estudiar: la organización y planificación del estudio. Se pueden destacar los siguientes pasos:

- Examinar todo el tema para conocer su contenido: título, apartados, subapartados, fotos, mapas, gráficos. En algunos aparece un resumen al final del mismo. Es útil buscar en el diccionario aquellas palabras que se desconocen



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Preguntar mientras se lee. ¿Cómo relaciono este tema con lo anterior?, ¿qué es lo más importante?.
- Leer cada apartado de forma más profunda. Subrayar las ideas principales con colores.
- Esquematizar lo subrayado de forma que sea fácil recordar la idea principal sin tener que volver a leer todo el texto.
- Resumir por escrito o recitar en voz alta, ya que facilita la retroalimentación, y obliga a usar un lenguaje que normalmente no se utiliza. Hacer el resumen por escrito es útil como práctica del examen escrito.
- Repasar periódicamente los esquemas, notas o mapas conceptuales. Es mejor repasar pocas veces pero espaciadas, que muchas pero seguidas. Hay que volver al tema original siempre que alguna idea no haya quedado comprendida.

Utilización de la memoria

Tener una buena memoria o “memoria de elefante”, no es suficiente para tener éxito en los estudios, ya que los resultados son una combinación de varios factores: la motivación, optimismo, constancia, esfuerzo y afán de superación.

La memoria en sí, depende de varios factores, entre los que destacan el grado de interés y la práctica. El interés es el motor de la memoria, es por ello que siempre recordamos lo que nos interesa y olvidamos fácilmente aquello en lo que no ponemos interés.

La memoria hay que ejercitarla lo mismo que cuando practicamos un deporte. Al principio nos costará realizar los ejercicios y tendremos agujetas. Sin embargo, cuando hayamos practicado más, mejor nos sentiremos e iremos aumentando nuestra resistencia y rendimiento. Lo mismo sucede con la memoria. Hay que ser consciente de que cuanto más se ejercite y más motivado/a se esté, más capacidad de memorización tendremos.

La memorización requiere hacerse en un orden. No es una buena práctica escoger los temas de forma aleatoria o desordenadamente. Una de las mejores premisas para hacerlo de forma correcta es comprender lo que se va a memorizar y esto no se puede llevar a cabo si pretendemos, por ejemplo, estudiar el Renacimiento antes que la Edad Media.

Sólo hay que memorizar al pie de la letra lo que es estrictamente necesario, lo demás, siempre tenemos que intentar explicarlo con nuestras propias palabras. Es muy común encontrarse estudiantes que memorizan la lección al pie de la letra y que dejan preguntas de examen sin contestar cuando no se les da el nombre del epígrafe, ya que el estudiante no sabe lo que le están preguntando.

Como consecuencia, estudiar a “pie juntillas” hace imposible el que después se puedan relacionar conceptos. Además, se olvida la materia con mayor facilidad y rapidez, ya que al no comprender lo que se estudia, lo memorizado se queda en lo que se conoce como “*memoria a corto plazo*”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Sin embargo, cuando se aprende bien, se entiende lo que se estudia, se recuerda lo aprendido, los conocimientos se fijan de forma más duradera y los contenidos quedan en lo que se conoce como “*memoria a largo plazo*”

Será muy beneficioso saber las ideas principales del epígrafe y luego desarrollarlas con nuestras propias palabras, sin necesidad de poner las mismas palabras del libro. Siguiendo este sistema, es posible resumir un tema de 10 páginas en un folio, poniendo sólo los apartados o ideas clave. De modo que, memorizando sólo esa página, cuando se tenga que desarrollar el tema, la mente irá asociando contenidos fácilmente. No debemos olvidar que todo lo que se estudia está relacionado de forma directa o indirecta.

Cuando no quede más remedio que aprenderse de memoria determinados conceptos, números, listas de nombres o definiciones, es útil e incluso divertido el uso de reglas nemotécnicas para recordar: fechas de cumpleaños, años de algún familiar, el número de nuestra casa, el nombre de un actor o actriz de cine, la letra de una canción, asociar números con letras y éstas con palabras. Las reglas nemotécnicas las podemos crear nosotros mismos/as.

8. OPTIMIZAR LAS HORAS DE ESTUDIO

Una práctica muy extendida es la de estudiar por la noche. Es cierto que por la noche hay más tranquilidad y menos ruido, pero no es una práctica muy recomendable, ya que nos acostumbraremos a rendir intelectualmente por la noche. Sin embargo los exámenes son durante el día y si el cerebro se acostumbra a trabajar durante la noche y descansar durante el día, a la hora de hacer el examen, el rendimiento será muy por debajo de nuestras posibilidades reales.

Volvemos a la comparación del estudiante con el deportista. Los deportistas suelen entrenar a las mismas horas en las que luego competirán, con el fin de acostumbrar al cuerpo a dar el máximo a esas horas precisamente. El estudiante debe hacer lo mismo para acostumbrar a su mente a estudiar a las mismas horas en las que luego tendrá exámenes.

Otra práctica no muy aconsejable es la de quedarse toda la noche antes del examen sin dormir, estudiando. A ningún deportista se le ocurre quedarse entrenando toda la noche antes de una competición importante, ya que si lo hiciese, al día siguiente estaría completamente agotado. Al estudiante le puede suceder exactamente igual. Esa es una de las razones para quedarse después en blanco en el examen o de las lagunas a la hora de responder preguntas: falta de sueño y cansancio.

El tiempo que se dedique al estudio ha de ser efectivo y estudiar con constancia y dedicación, evitando distracciones, para ello lo ideal es tener todo el material, (incluso una botellita de agua), que se va a necesitar en la habitación donde se va a estudiar.

Así se evita tener que estar levantándose para ir a buscar algo, ya que entra en juego la distracción y se rompe el ritmo de estudio. Otra buena práctica consiste en estudiar siempre dentro de la misma franja horaria, pues se crea un hábito de estudio necesario para cumplir los objetivos propuestos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

9. COMO HACER UN EXAMEN

Hay que preparar la materia en función del tipo de examen que se va a contestar.

Examen tipo test

- No requiere un gran esfuerzo a la hora de memorizar el contenido ordenado y exacto de los epígrafes. Basta con varias lecturas detenidas para comprender y relacionar los distintos temas. En aquellas preguntas en las que se debe decidir entre varias respuestas, lo mejor es leer atentamente todas las posibilidades, seleccionando primero las que sean verdaderas, para elegir después la más verdadera de entre ellas.
- Siempre se contesta primero lo que se sabe. Lo que no se sepa se deja para la segunda vuelta al examen. De esta manera se evita la pérdida de tiempo pensando en alguna pregunta difícil y al final no se conteste alguna pregunta fácil, por haber consumido todo el tiempo del examen.

Examen con preguntas cortas

- Lo mejor es hacer un resumen de cada tema. De esa forma se estudian ya epígrafes cortos y se evita improvisar en el examen al tener que recortar sobre la marcha lo que se ha estudiado.
- Examen con preguntas largas
- En este caso será necesario completar la materia con los libros de texto recomendados por el profesor/a

Examen de problemas numéricos

- Es fundamental que las fórmulas que hay que aplicar se entiendan primero antes de memorizarlas, además de saber dónde y cómo aplicarlas. Es muy útil marcar la solución al final de cada problema y escribir los números y símbolos especiales, así como las fórmulas, con total claridad.
- Antes de preparar el examen resulta muy útil preguntar al profesor/a los detalles del mismo: número de preguntas, si serán cortas o largas, si hay limitación de papel.
- Es mejor llevar ropa cómoda y usar el mismo tipo de material para el examen: bolígrafos de color, lápiz. Hay estudiantes que siempre usan la misma ropa en los exámenes. Es una cuestión psicológica, si les ha dado buen resultado en los exámenes con esa ropa, se la vuelven a poner porque les da confianza y aumenta su seguridad.
- El reloj es esencial para poder controlar el tiempo y saber cuanto se puede dedicar a cada pregunta. No hay que olvidar dejar al menos diez o cinco minutos para poder repasar el examen antes de entregarlo. Nunca hay que entregar un examen sin haberlo repasado antes, pues siempre se puede encontrar algún error.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

- La presentación es muy importante en un examen. La letra clara y legible, así como el uso de unos márgenes amplios, dan una sensación de limpieza y orden. Hay que intentar tachar de forma que se note lo menos posible, el uso del tipex es una pérdida de tiempo.
- El examen debe estar ordenado, de manera que se vea bien dónde empieza y termina cada pregunta y respuesta. Si es posible, se debe resaltar el título de las mismas. Hay que intentar contestar todas las preguntas, aunque de alguna sólo se tengan algunas ideas, ya que da muy mala impresión ver preguntas en blanco. Para evitar eso, es mejor cambiar el orden de las mismas y contestar primero las que se saben, dejando para el final aquellas en las que se tienen dudas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

10. BIBLIOGRAFÍA

Mahillo, Javier. (2001). ¿Sabes estudiar?. Madrid: Ed. Espasa Práctico.

Serrate, Rosa. (1998). Ayúdale a estudiar. Las claves del éxito escolar. Barcelona: Ed. Temas de Hoy.

Campayo, Ramón. (2004). Desarrolla una Mente Prodigiosa. Madrid. Ed. EDAF.

Tierno, Bernabé. (2003). Las mejores técnicas de estudio. Barcelona: Ed. Temas de Hoy.

Navarro, Pilar. (2000). Mis claves del éxito para estudiar mejor. Barcelona: Ed. Planeta.

Johnson, Spencer. (2000). ¿Quién se ha llevado mi queso?. Barcelona: Ed. Urano.

Allen, C. (1980). Los exámenes: cómo superarlos con éxito. Barcelona: Ed. Oikos-Tau.

Brunet, J.J. (1980). Técnicas de estudio, curso práctico. Madrid: Ed. Bruño.

Rico, M.D. (1981). Cómo leer un libro. Barcelona: Ed. Planeta.

Tierno, B. (1988). Cómo estudiar con éxito. Barcelona: Ed. Plaza y Janés.

Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Ed. Kairós.

Sharma, Robin. (2001). Las 8 claves del liderazgo del monje que vendió su Ferrari. Barcelona: Ed. Plaza y Janés.

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a Carmen Orellana Rivas
- Centro, localidad, provincia: I.E.S Trayamar (Algarrobo), Málaga
- E-mail: lisistrata94@gmail.com