

ALGUNOS PUNTOS BÁSICOS PARA EL ESTUDIO

El estudio es prácticamente la única responsabilidad que tienes en bachillerato para contigo mismo, su familia y la sociedad. Otras, como tu formación personal a esta edad, son aún compartidas con el colegio y la familia.

Por eso queremos indicarte unos aspectos básicos del estudio que te resultarán de gran ayuda para tu actividad como estudiante en la medida en que los tengas en cuenta. Empecemos con el más difícil.

MOTIVACIÓN – TRABAJO

“Nadie que esté entusiasmado con su trabajo puede temer nada de la vida”

Samuel Goldwyn

- Aunque te parezca complicado, se pueden encontrar motivos para estudiar. Dedicar tiempo a esta búsqueda e inténtalo con todas tus fuerzas.
- Muchas veces, la falta de motivación es debida a un mal autoconcepto como estudiante. En definitiva, que a uno le persigue su historia de perezoso, vago o incapaz. Si es el caso, a tu edad ya eres capaz de romper con esta baja estima adquirida de tu pasado y mejorar mucho tu rendimiento. Identifica tus puntos débiles y no dudes en pedir orientación a tu tutor y profesores.
- No existe éxito sin trabajo. Abandona las ideas pueriles de querer llegar a la meta sin andar el camino o de conseguir inmediatamente el objetivo sin esfuerzo.
- Lee y aumenta tu vocabulario. Cuanto mejor entiendas lo que tienes que estudiar más atractiva te resultará la tarea.

“ No pidas una espalda ligera, pide unas espaldas fuertes”

T. Roosevelt

EN CLASE

- Cuanto mayor sea la atención y aprovechamiento de la clase, más fácil te resultará el estudio posterior.
- Procura tener todo el material listo para cuando el profesor comience la clase. En ese momento suele encuadrar el tema de la sesión enlazándolo con la última.
- Si algo no entiendes, pregúntaselo al profesor en el momento oportuno. Si te has perdido, deja un espacio en blanco en tus apuntes y rellénalo al final de la clase o de la jornada con la ayuda de un compañero. No preguntes o interrumpas a un compañero, porque le harás perder el hilo de la explicación.
- Contribuye a mantener el orden y el silencio en la clase.

“El silencio es el muro que rodea a la sabiduría”

Proverbio Árabe

TOMAR APUNTES

- Existen muchos motivos por los que es ventajoso tomar apuntes en clase:
 1. Te ayudan a mantener la atención durante la explicación.
 2. Te obligan a elaborar y ordenar lo que el profesor va diciendo. Por lo tanto, tienes que hacer la tarea de comprender, lo que facilitará tu estudio posterior y la posibilidad de hacer preguntas en clase.
 3. Te entrenas para una actividad indispensable en la Universidad.
- Utiliza la técnica EPE: **E**scuchar, **P**ensar, **E**scribir (este es el orden de acciones en la toma de apuntes)
- No pretendas copiar todo lo que dice el profesor. Es imposible. Anota el “esqueleto” de la explicación con las ideas ordenadas y clasificadas.
- Añade a lápiz los comentarios que hace el profesor sobre la importancia de lo que esté explicando. Tal vez esté “marcando” alguna de las preguntas del examen. En otras ocasiones estará explicando algún procedimiento de aprendizaje o para la resolución de un tipo de problema: ¡anótalo!, muchas veces el procedimiento es más valioso que el contenido.
- Utiliza abreviaturas pero sin abusar de ellas.
- Numera las hojas y pon fecha.
- Deja márgenes amplios en tus hojas de apuntes. Así podrás añadir anotaciones posteriormente.
- Clasifica tus apuntes por asignaturas. Si es el caso de la asignatura, separa los apuntes de teoría de los problemas.
- LOS APUNTES NO SE PASAN A LIMPIO, se pierde mucho tiempo. Poco a poco hay que conseguir buenos apuntes “en directo”. (algunos se autoengañan pasando una y otra vez apuntes a limpio y haciendo resúmenes que terminan siendo una obra de arte. Sin embargo sólo han consumido tiempo y no han aprendido)

“La lectura hace al hombre completo. La conversación lo hace ágil. La escritura lo hace preciso”

Francis Bacon

DÓNDE ESTUDIAR

- Estudia en un lugar silencioso y, a ser posible, siempre en el mismo.
- No estudies con música. Aunque no te lo parezca, la fugaces (o no tan fugaces) conexiones que puedas hacer para tomar conciencia de la música, supondrán una interferencia en el proceso de comprensión o memorización. Existe una salvedad. Se puede utilizar música suave y ambiental para que te envuelva y te aisle del entorno.
- La mesa de estudio debe estar despejada y la habitación con la menor cantidad de “distractores” (fotos, ordenador cercano y encendido, TV, teléfono móvil, etc.)
- En general, se estudia mejor a las mañanas que a las noches. Muy mal después de comer.
- Ir a estudiar a una biblioteca pública es un error: se pierde el tiempo y hay muchas más distracciones. El “no me concentro en casa”, “sólo me agobio”, etc. son excusas sin fundamento. Las bibliotecas públicas tienen un elevado porcentaje de alumnos con suspensos y un bajísimo número de alumnos con sobresalientes.

“Encuentro más soportable estar siempre solo que no poderlo estar nunca”

Michel E. de Montaigne

EL HORARIO

- La planificación y la organización mejoran la eficacia del estudio.

- Tienes que organizar el horario para llevar las asignaturas, por lo menos, a la semana.
- En las hojas de calendarios mensuales señala las vacaciones, los exámenes y otros eventos académicos.
- En el horario semanal diario del que puedes sacar varias copias, concreta qué asignatura y qué tema vas a estudiar y qué tiempo le vas a dedicar.

“Cuando llega el tiempo en que se podría, ha pasado el tiempo en que se pudo”

Marie von Ebner-Eschenbach


CÓMO ESTUDIAR

La secuencia recomendada en una sesión de estudio es:

- A. Lectura y subrayado de los textos a aprender. El subrayado
 - Por ejemplo, en color rojo las palabras que forman la idea principal en cada párrafo.
 - Por ejemplo, en color azul alguna idea secundaria. El lápiz bicolor (rojo-azul) es una herramienta adecuada para el subrayado.
 - En un color llamativo, por ejemplo el amarillo, las palabras técnicas del tema.
 - No hay que subrayar todo pues entonces no se lee comprensivamente.
 - Si eres de los que subraya en el libro lo que el profesor va diciendo para saber qué entra en el examen, abandona esta mala estrategia desgraciadamente tan extendida. El subrayado debe ser comprensivo y ayudar al aprendizaje. Si ya tienes todo el libro subrayado..., ¿qué vas a subrayar en tu sesión de estudio?
 - B. Elaboración de un esquema. Se trata de un esquema completo (no un resumen) que además te servirá de repaso. En él, debe estar la referencia ordenada de todas las ideas que tienes que aprender. Según el tipo de tema o asignatura, puedes sustituir o añadir al esquema una línea del tiempo, un glosario o un mapa conceptual.
 - C. Memorización. Apartando el esquema, vuélvelo a escribir (al menos en parte) en una hoja de sucio mientras subvocalizas todos los contenidos. Si hay algo que no recuerdas deja un espacio en blanco o haz una marca.
 - D. Escribe varias veces las ideas que se te hayan olvidado.
 - E. Al final de la sesión de estudio vuelve a recordar el esquema subvocalizándolo y/o garabateándolo en una hoja de borrador.
 - F. Busca repasar lo aprendido en días posteriores repitiendo los pasos C – D. Ten en cuenta que es el repaso el que hace que el conocimiento quede indeleble en la memoria.
- Rechaza el mito de que estudiar en fechas no muy próximas al examen es inútil porque se olvida todo. Si sigues estas pautas de estudio, comprobarás que tras un par de repasos, el último estudio antes del examen será muy fácil.
 - Tampoco creas que el espacio de tu cerebro es “limitado” y que no se pueden estudiar muchas cosas porque “no caben”. Es una idiotez. Nuestra capacidad de aprendizaje está siempre infrautilizada.
 - ESTUDIAR LOS PROBLEMAS:
 - Los problemas no se “miran”. Se estudian.
 - El conocimiento de la teoría es indispensable para intentar resolver un problema por primera vez.

- Una buena colección de problemas corregidos es un instrumento de gran potencia para el aprendizaje de la asignatura. Los pasos a seguir son:
 - Intentar hacerlos antes de la clase. Así, su posterior corrección en el aula te resultará más significativa.
 - Copiar la corrección del problema de la pizarra, pero no te limites a lo que el profesor escribe. Anota aquello que dice y que no escribe. Muchas veces es más importante lo explicado es más importante que lo escrito. Señala también los errores cometidos para no repetirlos.

Recuerda: *“La tinta más débil es más fuerte que la memoria más persistente”*

- Una vez comprendidos los problemas, es indispensable que vuelvas a hacerlos desde el principio hasta el final y ¡sin consultar a los apuntes a la primera dificultad!. Sólo después de haber dedicado un buen rato a su resolución conviene mirar a los apuntes para ver en qué se ha vuelto a fallar. Es mejor estudiar tres o cuatro “problemas tipo” de esta manera que “mirar” (superficialmente) cincuenta.
- Si te ha dado tiempo de estudiar todos los problemas que habéis trabajado con el profesor en clase, es muy recomendable que te enfrentes con algún ejercicio nuevo antes del examen. Para ello puedes:
 1. Utilizar exámenes de otros años. A veces el propio profesor los facilita. Si no habla con compañeros de cursos superiores.
 2. Busca en internet. Se recomienda la página de recursos de la editorial  (www.profes.net). Tiene una colección muy completa y explicada de problemas y ejercicios de selectividad de todas las asignaturas. Realmente es una página de gran ayuda. (en concreto: <http://www.selectividad.profes.net/>)

Si vas incorporando a tu sistema de estudio los apartados escritos en estas hojas, seguro que incrementarás tu rendimiento. Son puntos que han proporcionado buenos resultados para todos aquellos que los han utilizado. Confía en quien sabe cómo se estudia y se aprende.

Insistimos, pregunta y confía en tu tutor o profesores. Ellos sabrán ayudarte en las dificultades que vayas encontrando a la hora de aplicar estas ideas.

“Adquirir desde jóvenes tales o cuáles hábitos no tiene poca importancia: tiene importancia absoluta”

Aristóteles