

Trabajo – Constancia – Método

3 CLAVES PARA LA AYUDA EN TUS ESTUDIOS

*Estudiar no es divertido... me aburre... No me puedo concentrar.
Ya que no es divertido... ¿Podemos hacerlo interesante?*

*El entusiasmo mueve montañas...
¿Cómo puedo entusiasmarme con mis estudios?*

Por qué son necesarios y qué te aportan los métodos de estudio

¿Es el estudio un arte? ¿Es la inteligencia decisiva para triunfar en el estudio?
¿Puedo mejorar?

Sin duda la inteligencia ayuda. Pero no es decisiva. La motivación y las técnicas de estudio pueden hacer que un estudiante supere año tras año con brillantez sus estudios sin estar dotado de unas cualidades mentales específicas que le hagan diferente a los demás.



Algunas investigaciones vienen a demostrar que la inteligencia y las facultades especiales solo determinan de un 50-60% el éxito de los estudios. Queda, pues, la otra mitad para el esfuerzo y las técnicas de estudio y algunos factores ambientales ej. (Motivadores o desmotivadores). Suficiente para que empleemos nuestro tiempo en técnicas que nos permitan mejorar sustancialmente nuestro rendimiento y eficiencia en los estudios.

¿Soy un buen estudiante? Las respuestas deseables...			
Mantengo hábitos regulares	Sí	Hago deporte y ejercicio regularmente	Sí
Planifico mi tiempo: día, semana...	Sí	Estudio hasta altas horas de la madrugada	No
Me ajusto a lo planificado	Sí	Me sitúo en las primeras filas de la clase	Sí
Me cuesta trabajo ponerme a estudiar	No	En los exámenes imprevistos suspendo	No
Hablo en mi tiempo libre de mis estudios, con mis amigos, padres...	Sí	Cuido mi alimentación, es variada, sin comidas o cenas pesadas.	Sí
Tengo ordenados mis materiales de estudio: libros, apuntes...	Sí	Concentro de mi estudio antes de los exámenes sin repasos iniciales o intermedios?	No
Presto atención a los títulos, subtítulos cuando leo un capítulo	Sí	Duelmo una media de ocho horas de forma regular	Sí

Puedes mejorar tu rendimiento en el estudio si te preocupas por dominar un conjunto de técnicas que favorezcan su eficiencia en el aprendizaje ligados a un conjunto diverso de factores.

Los métodos y técnicas de estudio te pueden convertir en un excelente estudiante y te permitirán descubrir nuevas potencialidades en ti que no te imaginabas.

Estudio: La Planificación de tu tiempo

¿Ajusto mi trabajo a un horario? ¿Adopto con regularidad mis tareas día a día? Diez minutos perdidos "tontamente" cada día equivalen a ¡60 horas desaprovechadas al año!

El análisis de los hábitos de los estudiantes nos proporciona casos muy frecuentes en los que pasan más de cuatro horas desde que un estudiante se levanta por la mañana y se pone a estudiar. Si se analizan todas las actividades realizadas durante ese tiempo, en la mayoría de los casos, la pérdida de tiempo que generan determinadas "costumbres" es realmente muy notable...

Se ha de comenzar por un análisis de las costumbres personales. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, incluyendo las horas que pasamos en la cama.

Imprime esta página con esta tabla:

Distribución actual de mi tiempo en las siguientes actividades (horas):								
Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Dormir								
Comidas								
Clases								
Estudio								
Deporte								
Distracción, ocio...								
Acciones necesarias								
Tiempo malgastado								

Tras una semana analizando en que empleas cada hora de tu tiempo, estarás en condiciones de conocer el tiempo que malgastas y de hacer una reflexión personal de si la distribución de tu tiempo está acorde con tus necesidades, prioridades u objetivos.

Un Plan, consejos:

1. Diseña **un plan** con lo quieres alcanzar cada curso o cada año.
2. **Planifica el horario de cada semana y de cada día**, intentando con fuerza **cumplir el plan** que te has trazado.
3. **Lleva una AGENDA** en que apuntes todas las incidencias que sean importantes en el

- cumplimiento de lo que planificas.
4. Procura que tu familia, amigos y compañeros te ayuden a respetar el Plan. Hazlo público. Propóntelo como un reto personal.

El Plan en Marcha, más consejos.

- Pregunta a tus profesores, compañeros cuantas horas de estudio son necesarias a la semana para tu nivel de estudios.
- Evita el horario nocturno, especialmente las últimas horas de la noche.
- Dedicar mayor cantidad de horas a las asignaturas que sean más complejas y difíciles, aunque no sean tus preferidas.
- Es muy importante intercalar breves periodos de descanso cada hora de estudios (cinco minutos). Algún movimiento físico moderado puede ser muy recomendable.

5 minutos

La experiencia de un estudiante que realizaba 15 flexiones cada hora de estudio dio muy buen resultado en un Centro en el que fue imitado por la mayoría de sus compañeros.

Estiramientos o ejercicios suaves pueden ser recomendables. Otra buena costumbre pueden ser los ejercicios de respiración.

Motivaciones para estudiar

El entusiasmo mueve montañas... ¿Cómo puedo entusiasmarme con mis estudios?

1. Los estudios son interesantes. Admitamos que no son tan divertidos como la tele, jugar a la play, una charla con los amigos, un baño a la piscina... Pero me esfuerzo en verlos interesantes y hacerlos interesantes yo mismo con mi imaginación y mi esfuerzo. Soy consciente de que este esfuerzo me ayuda.
2. Estudiar y aprovechar bien el tiempo me deja más tiempo libre para divertirme y pasártelo bien.
3. Mis profesores y mis padres me van a estimar, premiar y valorar mucho más...
4. Me he dado cuenta que cuando conozco bien un tema, me gusta.
5. Cuando hago las cosas bien, me siento más seguro.
6. Disfruto más en mi tiempo libre, con mis amigos, la tele, Internet si previamente he hecho mi trabajo bien.
7. Cada vez que alcanzo un pequeño triunfo me animo y me hace sentir más seguro y con ganas de ir más lejos...
8. Ver **101 razones para ser un buen estudiante**.

Padres y motivación

Los **padres** y los profesores tienen la inmensa obligación de esforzarse imaginativamente en hacer ver a sus hijos que estudiar, conocer... es útil, asombroso, entretenido...

Los padres tienen que poner miles de ejemplos sobre la utilidad de las temas de estudio y relacionarlos con cosas que sus hijos ya conocen.

Una relación fluida entre padres y tutores es fundamental

No me puedo concentrar... ¿soy así?

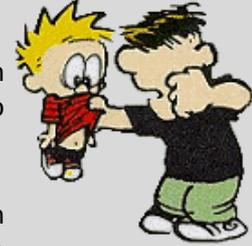
- El estudio me produce desinterés, cansancio.
- El sitio donde estudio me distrae: mis hermanos, la tele, mi familia habla fuerte...
- No sé trabajar rápido... Hago las cosas muy lentamente...
- No me ajusto a un horario, se me queda todo para el final y me desborda...

No eres el único, algunos genios de la humanidad también tuvieron fracasos estrepitosos de jóvenes, pero no se rindieron.

Mis conflictos

Conflictos con otras actividades: deseo hacer otra cosa.

Conflictos emocionales. Son frecuentes y requieren de un análisis con personas de vuestra confianza para solucionarlos.



En ambos casos el control de la atención hacia el estudio se hace muy difícil.

Truco para el control de la atención: **Trabajar muy rápido**

1. Contra la distracción: **RAPIDEZ**. Ponte un reloj y oblígate a un reto cada 10 minutos.
2. Contra la inercia de ponerse a trabajar: coger papel y lápiz y ponerse a escribir.
3. Contra la indecisión: planes y horarios.
4. **LA AUTOMOTIVACIÓN**. Nadie mejor que tu sabes lo que te motiva, lo que te induce al esfuerzo. Es conveniente que encuentres razones muy convincentes e importantes que te automotiven y no te dejen la menor duda de que el esfuerzo que vas a hacer merece la pena.

Ventajas de estudiar y sacar buenas notas.

Convéncete totalmente que puedes estudiar con éxito y sacar buenas notas

5. Tu lema: **NO TE RINDAS NUNCA**.
6. Por último: el **ESFUERZO Y LA CONSTANCIA**.

Los Hábitos y el estudio

Al hacer tus planes y horarios hemos pedido que hagas un análisis de tu tiempo en un semana. Seguro que si tienes la intención de hacer un mayor esfuerzo y dedicar más horas al estudio no será tarea fácil y tendrás que luchar contra viejos hábitos, cambiarlos y adquirir unos nuevos.

Problemas a la hora de ponerte a estudiar

Si tienes problemas a la hora de ponerte a estudiar tienes que analizar con sinceridad la causa o causas. Te indicamos algunas causas más frecuentes (H. Maddox):

1. No veis la utilidad de los estudios.
2. Materias con alto grado de dificultad y carencia de una base previa sobre las mismas.
3. Miedo al fracaso. Miedo a que el esfuerzo sea infructuoso.
4. Un entorno no adecuado (sitio de estudio, ruidos, interrupciones, TV, distracciones, hermanos, amigos...)
5. Demasiadas actividades fuera de los estudios.
6. No poseéis materiales adecuados para el estudio (libros, buenos apuntes...).
7. Preocupaciones de tipo emotivo (pareja, familia...)

Una vez identificada la causa o causas debes considerar las determinaciones que hay que tomar para solucionar el problema y si necesitas ayuda para resolverlo.

Formar hábitos nuevos

La necesidad de tener éxito cuanto antes, repetir, repetir...

1. Los nuevos hábitos se adoptan como fijos si las consecuencias que llevan consigo conducen al éxito y son satisfactorias.
2. El **hábito se fija con la repetición continuada del mismo**.
3. Los hábitos que se oponen a apetitos personales fuertes solo pueden formarse si nos imponemos una fuerte iniciativa.

Las tres máximas de H. Maddox

- **Emprender un nuevo hábito con toda tu fuerza y determinación.** Para la adquisición de un nuevo hábito o para abandonar uno viejo tienes que emprenderlo con la mayor decisión y coraje posible.
- **No permitas ninguna excepción hasta que el nuevo hábito este plenamente arraigado** e implantado en tu vida.
- **Aprovecha y busca todos los aliados posibles**, automotivación, tu familia, tus amigos, tus profesores.. Rompe con tus viejos comportamientos.

SQ3R (EPL2R)

(Survey, Question, Read! Recite! Review)

Se trata de una de las **técnicas de estudio americanas** más tradicionales (Robinson, 1970) que ha dado buenos resultados a generaciones de estudiantes en Estados Unidos.

-EXPLORAR (Survey)
-PREGUNTAR (Question)
-LEER (Read)
-RECITAR (recite)
-REPASAR (Review)

Consejo previo: **La comprensión es clave en estudio y la lectura de un tema.**

Captar + Comprender... en vez de.... Leer + Repetir mecánicamente

Recuerda que la comprensión se lleva a cabo mediante:

- Relacionando los nuevos conocimientos con conocimientos que ya se poseen.
- Clasificando y recordando de forma sistemática los nuevos conocimientos.

William James: *"A cuanto más datos se asocia un nuevo dato en nuestra mente, tanto mayor es el dominio que nuestra memoria tiene sobre el mismo"*

Por tanto:

- Busca en tu mente y relaciona los nuevos conocimientos con todo aquello que encuentres...
- Comenta con tus amigos, tus compañeros, tu familia los nuevos conocimientos, quizás ellos te den ideas en todo caso y a ti te servirá para fijar mejor en tu mente todo lo quieres aprender.

EXPLORAR

Antes de leer, el capítulo de un libro hay que hacer una exploración con el objetivo, **hacerse una idea global, de lo que se va a estudiar**. Para hacer esto:

- Fijarnos muy bien en **título, encabezados, y subtítulos** del capítulo.
- Inspeccionar las informaciones bajo cuadros, diagramas, gráficos o mapas (el autor del libro nos quiere llamar la atención por su importancia)
- Prestar a atención la orden de los títulos y subtítulos, lo que está junto.
- Tener presentes las notas, apuntes, recomendaciones... del profesor.
- Leer la introducción y las conclusiones (final del capítulo)"
- Leer cualquier resumen que haya al principio o al final del capítulo.

Tras esto debemos tener **una perspectiva general** del capítulo.

Práctica: Explora algún capítulo de algún libro que tengas a mano y que tengas que estudiar, fíjate muy bien en los títulos, subtítulos, los cuadros, mapas, gráficos... busca el resumen ... las conclusiones.

PREGUNTAR

Esta parte os estimula y os obliga a pensar y a ordenar los conocimientos que ya poseéis. Para ello rápidamente:

- Anotar todas las preguntas que se os ocurran sobre cada Título, títulos, y/o subtítulos.
- Intentar recordar los comentarios del profesor sobre cada apartado
- Echa a volar la imaginación durante unos segundos si no se ocurre nada.

Las Preguntas

- Ten en cuenta que cuanto mejor sean las preguntas que hagas, mejor va a ser la comprensión de la lectura.

- Cuando empieces a leer tu mente estará activa buscando respuesta a tus preguntas y enganchada más fácilmente y más eficazmente en el proceso de aprendizaje.

Consejos sobre el tipo de preguntas que te deben venir a la mente cuando lees cada título o subtítulo...

- Qué significa una frase o palabra
- Qué significa en ese contexto en particular
- Estar atento a las preguntas que los autores hacen en cada capítulo.

Con el tiempo los estudiantes que ejercitan este paso llegan a desarrollar una **actitud crítica** muy útil.

LEER

Consejos previos:

- Una **lectura lenta y completa**, teniendo siempre en mente cuando se lee el **título o subtítulo** del capítulo.
- Otro consejo frecuente: **LEER ACTIVAMENTE** (Harry Maddox). La lectura tiene que ser activa. Hay que subrayar, para resaltar los conceptos más importantes, poner señales - una cruz, una estrella - para personalizar el texto, para hacerlo tuyo y para que no sea una sopa de letras...

Lectura activa:

- Pensar en lo que estás leyendo. A veces puedes estar leyendo algo y estar pensando en otra cosa. Hay que leer y analizar a la vez para que sea lectura activa y **no perder una alta concentración**.
- Uno de los objetivos debe ser **mantener a toda costa la concentración**. Ser activo y rápido puede contribuir decisivamente a ello.
- Trata de **responder a las preguntas** que te has hecho. Reformula tus preguntas si es necesario.
- Responde a la preguntas que hace el autor del libro.
- Hacer **un reto contigo mismo** relacionado con el texto que estás leyendo. Rétate contigo mismo, continuamente sobre si estás entendiendo lo que lees.
- **Anota activamente**. Por ejemplo: los términos que deduzcas de tu lectura que son importantes.
- Presta atención sobre todo lo que el autor intente llamar tu atención (itálica, subrayados, gráficos, recuadros...). Analízalos lenta y cuidadosamente.
- Detente y relee aquellas partes que no estén claras. Anotar al margen.
- Cada vez que lees una palabra que no comprendes, busca su sentido en un diccionario. Hay muchos diccionarios en Internet gratis. Utilízalos.

RECITAR

Por "recitar" no debe entenderse pues la repetición palabra por palabra, o "aprender de carrerilla".

Debemos evitar aprender memorizando algo aisladamente como una unidad sin sentido.

Según algunas experiencias se requieren de **cuatro a cinco lecturas** antes de poder dominar el contenido de lo que se ha leído. Pero hay que insistir que la repetición no tiene ningún valor, si no se lee de una forma **activa y atenta**.

Ideas para "recitar" inteligentemente:

- Tracemos un objetivo más ambicioso para cada lectura. Ej. Dominar mejor esta u otra cuestión.
- Hagamos cada "recitación" poniendo énfasis en algo distinto (subrayados propios, esquemas...).
- Subraya y resalta aquello que encuentres más importante **en cada lectura**. Intenta descubrir en cada lectura nuevos matices que enriquezcan lo que ya sabes.
- Si un tema es importante, nos gusta, o lo encontramos interesante, profundicemos un poco por nuestra cuenta.
- Diseñemos "un incentivo" cada vez que leemos. Incluso el tiempo que tardamos en leerlo de forma activa, atenta y comprensiva.
- Aprendamos de memoria aquello que no nos quede más remedio. Aún así no dejemos de leer activamente y estableciendo pequeños retos.

¿Cuándo puedes considerar que has "recitado" suficientemente?

- Si eres capaz de establecer con claridad las principales ideas bajo cada título o subtítulo.
- Si puedes hacer un resumen completo y comprensivo sin mirar a las páginas del libro.
- Si has solucionado las omisiones y errores más significativos para comprender y dominar el tema.

Consejos:

- Mientras lees, haz paradas de vez en cuando para volver a recitar la parte más importante del capítulo.
- Cada vez que ves un nuevo titular, para, y vuelve a repasar todo lo importante de la sección que acabas de terminar.
- Haz esto para cada sub-capítulo, y cuando llegas a un nuevo capítulo, hazlo dos veces

El tipo de asignatura y los materiales cuentan

Si estás aprendiendo material suelto sin demasiado significado (por ejemplo, reglas, cosas, normas, fórmulas...), tu forma de estudio principal habrá de utilizar la recitación para tratar de memorizar, y esta técnica (memorizar) ocupará desde 90 hasta 95% de tu tiempo de estudio. El vocabulario de un idioma, las unidades del sistema nervioso, el sistema oseo, los nombres de los ríos...

Para otros materiales como la historia o la filosofía, este tipo de método solo supondrá el 20% a 30% del tiempo global del estudio.

REPASAR

Una vez que el tema de estudio se domina hay que **repasar**. Debe evitarse a toda costa repasar solo antes de los exámenes.

Generalmente se tiende a olvidar un porcentaje importante muy rápidamente. Una forma de evitarlo es el triple repaso: **inmediato intermedio y final** (antes de los exámenes).

Regla general:

- El **primer repaso** general debería tener lugar **lo más pronto posible**. Mejor inmediatamente después de dar por dominada la materia tras la "recitación". Si la materia es difícil harán falta otros repasos periódicos para "reforzar".
- Antes del examen es importante **planificar la disponibilidad de tiempo** para un repaso a fondo. Se debería prestar atención a lo primero que se aprendió.

Trata en todo momento, incluso en los repasos, de llevar cabo un **estudio inteligente** -frente al puramente memorístico- .

Recuerda que el primero favorece la retención mediante la organización de los materiales y le establecimiento de conexiones entre sí.

TÉCNICAS Y CONSEJOS

Consejos para memorizar mejor

Algunas recomendaciones:

1. **Si necesitas memorizar algo, trata de entenderlo primero.** La simple memorización de las cosas se almacena en tu memoria a corto plazo. Una vez que vienen las distracciones se suele olvidar todo muy rápidamente. Por el contrario, si has estudiado a fondo una cosa, profundizando en ella y comprendiéndola se introducirá en tu memoria a largo plazo y será más difícil que la olvides.
2. **Crea "pistas" para ayudarte a recordar las cosas.** He aquí algunos ejemplos:

Tipos de pistas:

• **Reglas Mnemotécnicas**

o Son especialmente útiles si tienes que memorizar algo en materias como las matemáticas o las Ciencias.

o Uso de abreviaturas, acrónimos, ritmos, imágenes o números asociados al material que necesitas memorizar.

• **Fichas rápidas ("chuletas").** Las chuletas son muy efectivas. Muchos estudiantes tras trabajar a fondo, nos las necesitan durante el examen.

o Se trata de escribir un concepto o una fórmula matemática en una cara de la ficha; y en el otro más detalles o la demostración formal. Se examina uno así mismo viendo la ficha y tratando de recordar los detalles de la otra cara.

Trucos para memorizar

Hay algunos trucos o consejos que te ayudarán a memorizar mejor. El mejor truco es que te convanzas de que se recuerda mejor aquello que se comprende.

También se recuerda mejor aquello que hemos trabajado más (lo que hemos subrayado, hecho resúmenes, esquemas mapas conceptuales...).

Trucos para recordar o memorizar mejor tu estudio:

1. **Concentrarse en el estudio.** Se memoriza y recuerda mejor aquello a los que prestamos una mayor atención. Trata de motivarte para prestar el máximo de atención.
 2. **Tener conocimientos previos o relacionados.** Aquello de lo que sabemos algo ya, o bien hemos pensado (discutido, hablado, escrito, etc...).
 3. **Comprender y saber su significado.** Aquellas cosas que hemos comprendido o que tiene un significado para nosotros es mucho más fácil memorizarlas.
 4. **Utilizar técnicas de memorización** Hay materias que nos exigen esfuerzos de memorización (vocabularios en idiomas, listas de cosas).
- Trucos efectivos para **memorizar listas** pueden resumirse en tres:
 - **Repetir.** Repetir las palabras hasta aprenderlas es un viejo truco y funciona. Aunque sea aburrido hay que tener paciencia,; podemos calcular con cuantas repeticiones memorizamos y si nos cronometramos ¡hasta puede ser divertido si nos imaginamos que estamos en un concurso!.
 - **Agrupar en categorías.** Se agrupan por conjuntos de significados por ejemplo mobiliario (mesa, silla, armario...).
 - **Asociar cada palabra a algo que conocemos.** Mejor a cosas que podemos visualizar y que nos sean fáciles de recordar. Por ejemplo clorofila (una piscina llena de un cloro verde).
 - Trucos efectivos para **memorizar conceptos y temas.** Para memorizar más fácilmente hemos ido aportando numerosos métodos. La escritura en el estudio ayuda mucho a memorizar, también nuestra actitud en clase. A modo de recordatorio:

Subrayar.



El subrayado de textos es una excelente fórmula para aprender y sacar mucho partido a la lectura. Dentro de las técnicas de estudio, todos los estudiantes tienen que saber que **el subrayado es una pieza clave a la hora de ponerse a estudiar.**

Cómo subrayar textos: las preguntas

Decíamos que en el subrayado debíamos **destacar** las **palabras claves y las frases más importantes.** Pero ¿cómo las identificamos?

La lectura general antes del subrayado nos habrá dado una visión general muy útil, pero hay

además algunas **preguntas que podemos hacernos en cada apartado**, incluso párrafo, dependiendo de la temática de la lectura en cuestión:

¿Qué?, ¿Dónde?, ¿Quién?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿De qué se compone?, ¿En qué se diferencia? ¿Cuántos?...

Si nuestro subrayado puede responder a estas preguntas estaremos dando un gran paso. Incluso es interesante anotar estas palabras-preguntas en los márgenes del texto. El repaso y la comprensión del texto serán mucho más fáciles.

El subrayado

Algunos estudiantes practican con éxito el doble, incluso el triple subrayado.

Uno. Tras la primera lectura general se hace otra lectura con un primer subrayado que también tiene un carácter exploratorio, pero que permite una mayor y mejor comprensión del contenido del estudio. Se hace con lápiz levemente, marcando áreas de interés (también sirven subrayados al margen, cruces, etc).

Dos. A través de una segunda lectura, algunos estudiantes llevan a cabo el segundo subrayado. Con lápiz de otro color más intenso vuelven a subrayar el texto esta vez dejando bien marcadas las **palabras claves e ideas claves**.

Tres. Los hay que todavía hacen una lectura complementaria en la que subrayan **elementos complementarios** que le permiten mejorar sus calificaciones de cara al examen. Esto es, un tercer subrayado.

No te apures si tus libros y apuntes quedan "muy subrayados" será una buena señal:

- Dobles subrayados (ideas fundamentales)
- Anotaciones al margen con:
 - explicaciones con tus propias palabras de párrafos poco comprensibles,
 - significado de determinadas palabras que has buscado en el diccionario,
 - cuestiones que ha resaltado el profesor en clase,
 - las preguntas: qué, cómo, cuándo, quién, por qué, en qué se diferencia...
 - cruces y otras señales etc. etc.

Todo esto le dará un excelente **valor añadido** a tus lecturas (libros apuntes y otros materiales), te facilitará la comprensión y la memorización de los textos de cara a los exámenes.

- ✓ **Hacer resúmenes**
- ✓ **Hacer esquemas**
- ✓ **Hacer mapas conceptuales.**
- ✓ **Tomar notas en clase.**
- ✓ **Hacer preguntas en clase.**

Técnicas para mejorar la lectura

El defecto más generalizado la que se enfrentan los lectores más jóvenes es un excesivo análisis de las palabras o **la lectura palabra por palabra**.

A veces esta costumbre se acompaña por movimientos de labios y de boca. Algo que hay que corregir a toda costa si se quiere mejorar la velocidad de lectura.

La lectura rápida

Una lectura rápida no solo se consigue con un movimiento adecuado de los ojos, se debe:

- Ampliar el vocabulario y con ello incrementar capacidad de la comprensión de lo que se lee.
- Hacer una lectura inteligente.

La lectura rápida solo es posible cuando estamos muy familiarizados con el lenguaje y su contenido. Algunos consejos adicionales para mejorar la comprensión de la lectura y la velocidad.

Tomar bien los apuntes en clase (el método 5R)

Sabías que....

- **Sentarse en la primeras filas** es muy productivo.... tomarás mucho mejor tus apuntes.
- Los apuntes ayudan a reforzar tu atención sobre lo que dice el profesor. La propia acción de tomar unas notas refuerza nuestra capacidad de prestar atención.
- Aprendemos a fijarnos en detalles que más tarde seremos capaces de recordar a través de nuestros apuntes.
- Sabremos la importancia que le concede un profesor a un tema, una cuestión... Más allá de lo que recogen nuestros libros.
- Los alumnos que toman apuntes y los toman bien tienen garantizado el éxito en un porcentaje muy elevado respecto de los que no los toman (o lo hacen de forma muy deficiente...).

El método 5R ó 6R

Cada hoja para tomar apuntes se divide en tres zonas: la **columna de apuntes**, **columna de observaciones** y parte de abajo destinada a un **resumen**.

1. **Registra.** En la columna de apuntes, registra tantos hechos e ideas significativas como puedas. Utilice las oraciones telegráficas pero, cerciórese de que puedas reconstruir el significado completo más adelante. Escribe legible.
2. **Resume.** Después de clase, resume tus notas escribiendo en la columna de observaciones palabras clave y frases cortas. Resumir clarifica significados, revela relaciones, establece continuidad, y consolida la memorización.
3. **Recita.** Tapa la columna de apuntes con una hoja del papel. Entonces, mirando las palabras y las frases en la columna de observaciones solamente, el recita en voz alta y con tus propias palabras la clase o tema completo.
4. **Reflexiona.** El Profesor Hans Bethe, físico nuclear y Premio Nobel afirma, "... la creatividad viene solamente con la reflexión." Debes reflexionar haciéndote preguntas como las siguientes, por ejemplo. ¿Cuál es el significado de estos hechos? ¿En qué principio se basan? ¿Cómo puedo aplicarlos? ¿Cómo los integro con lo que sé ya?
5. **Revisa.** Pasa diez minutos cada semana repasando tus notas. Si los haces podrás retener mucho mejor su contenido de cara a los exámenes.
6. **Recapitulación.** Deja un espacio al final de cada hoja para una síntesis a modo de recapitulación.

Preparar un examen

Hay que hacerse la idea de que la preparación de un examen se inicia a principio de curso. Tener el programa de la asignatura, conocerlo, mentalizarse del programa y de su temario durante todo el año, asistir a las clases, libros, materiales de apoyo....

Vamos a darte algunos consejos para la preparación de exámenes que ya hemos recogido en otros apartados:

Preparación de los exámenes

- Para aprender bien la materia de cada asignatura:
 - Tomar buenos apuntes en cada clase. Hemos hecho referencia al método 5R - 6R
 - Aplicar una buena estrategia de aprendizaje de cada materia. El método de estudio explorar, preguntar, leer, recitar y repasar (SQ3R) nos proporciona una buena estrategia para asentar por fases y gradualmente los conocimientos y su comprensión de cara a un examen.
- Si hemos cuidado otros aspectos (Técnicas de memorización, motivación, hábitos, etc.) hemos sentado las bases para planificar convenientemente la realización de un examen sin dejarlo todo para última hora.
- Si hemos mantenido una buena relación con los profesores...

Adivinar las preguntas de un examen

Prever el contenido de los exámenes

- **Pistas del profesor:** Si has estado atento de todo lo que el profesor ha dicho y hecho en clase seguro que tienes la posibilidad de "adivinar" el examen del profesor. En tus apuntes, si los has tomado bien, habrán "señales" muy valiosas que te ayudarán a identificar los temas y las preguntas que son claves. Algunas pistas frecuentes que va "soltando" el profe:
 - El profesor repite algo insistentemente durante una explicación.
 - El profesor utiliza la pizarra para insistir y aclarar.
 - El profesor hace preguntas a la clase sobre lo que está explicando
 - O incluso, recuerda de pasada... "esto irá para examen".

- **Pregunta a tu profesor.** No se trata de ir y preguntarle "Eh, oiga ¿me puede decir que va a salir al examen? Más bien así: *He estado revisando a fondo la materia de examen que usted ha mandado y estoy muy despistado sobre el tipo de preguntas que usted puede poner ¿Me puede orientar un poco sobre el tipo de examen: la importancia de los temas, el número de preguntas, si habrá problemas prácticos, si será corto, largo...?*

- **Pregunta a tus compañeros.** A tus compañeros de cursos superiores que hayan sacado buenas notas y puedan orientarte razonablemente bien, sobre todo es una magnífica opción si el profesor no da una mínima información.

- **Revisar exámenes anteriores.** No es mal consejo tener a mano exámenes que ha puesto en cursos anteriores el profesor de esa misma asignatura.

- **Piensa tus propias preguntas** tras aplicar los métodos de estudio y apuntes que te hemos recomendado. Seguro que acertarás bastantes veces.

Los Exámenes: Ansiedad, Nervios....

Cómo superar los estados de ansiedad, la tensión y los nervios en un examen

Una cierta ansiedad antes del examen es normal. Incluso te ayudará a reaccionar y te estimulará positivamente.

Una ansiedad fuerte puede ser un indicador del miedo al fracaso que aparece en aquellos casos en no se han preparado bien los exámenes. La solución es recurrir a la planificación de tu tiempo y a unos horarios realistas.

Una gran ansiedad puede afectar a estudiantes que han preparado bien sus exámenes y sin que, en principio, exista una razón explicativa de tal ansiedad. La explicación más común suele estar asociada a la tensión anormal provocada por el propio examen que revierte en aspectos muy negativos: deficiente lectura de las preguntas, confusión en las respuestas, lapsus mentales... que provocan un claro desaprovechamiento del esfuerzo realizado para la preparación de los exámenes.

Consejos para reducir al mínimo la ansiedad:

- No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen. Menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.
- Cumple tu programa de repaso EPL2R o Técnicas de apuntes. Los hemos resumido en preparar un examen y repasar un examen.
- Haz ejercicio físico en día antes. Te ayudará enormemente a ir relajado al examen. También alguna "actividad social moderada" puede contribuir a reducir sustancialmente la ansiedad.

Consejos adicionales:

- Dormir bien la noche antes.
- No ir con el estómago vacío al examen, aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (zumos...). No tomar alimentos con alto contenido en azúcar.
- Intenta pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del esfuerzo que has concluido.
- Practica técnicas de respiración y relajación antes del examen (la respiración puedes practicarla incluso durante el examen).
- Sigue las técnicas de examen que hemos recomendado. Esto es: lee las instrucciones y las preguntas cuidadosamente, haz un esquema de respuesta - borrador, etc.
- Si te quedas "en blanco" en una pregunta, salta a otra. Si te quedas totalmente en blanco, intenta escribir algo, lo que sea.... en tu mente está la respuesta y se puede abrir en cualquier momento con un pequeño estímulo.