

ORIENTACIÓN AL ESTUDIO

Cómo estudiar en casa
Cómo mejorar la memoria
Cómo preparar y hacer exámenes

Cómo estudiar en casa

1.- Entorno

Antes de sentarnos a estudiar, tenemos que observar una serie de circunstancias que a simple vista pueden significar irrelevantes, pero que constituyen una influencia directa en el rendimiento. Es el entorno, aquello que tienen que ver con tu lugar de estudio y las distintas condiciones del mismo: silencio, limpieza, iluminación, disposición de los materiales, etc.

Organizar adecuadamente el entorno puede influir de manera favorable en los resultados obtenidos. De lo contrario, estaremos añadiendo más dificultades a las que 'naturalmente' podemos encontrar en una sesión de estudio.

Lugar de estudio

* Procura que sea siempre el mismo. A ser posible, que se trate de una habitación destinada exclusivamente a ello, al menos aislada del resto de estancias. Si no tienes lugar en casa, elige la biblioteca antes que la cocina.

* La mesa ha de estar limpia y despejada. Es decir, vacía de cualquier objeto que provoque nuestra distracción y con el material que vamos a necesitar al alcance de la mano.

La silla debe de ser cómoda, pero no tanto. Estudia con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo a una distancia de alrededor de 30 cm. del libro o los apuntes.

Factores ambientales

* Estudiar con música puede no ser una buena idea. Sobre todo si se trata de canciones estridentes.

* Lo mismo en cuanto a la televisión. Si te apetece ver la tele, incluye el programa en la sesión de estudios, como un descanso más.

* Lo ideal es estudiar con luz natural. Si es artificial, que sea una luz blanca (flexo) ubicada del lado contrario a la mano con la que escribes, y otra tenue para iluminar el resto de la estancia.

* Temperatura adecuada: entre 17 y 20 grados. El frío te impedirá concentrarte y el exceso de calor puede adormecerte. Procura ventilar la habitación cada cierto tiempo, coincidiendo con los descansos.

Organización

- * Es conveniente planificar adecuadamente la sesión de estudio. Sé realista y flexible a la hora de confeccionar el cuadro horario y riguroso cuando vayas a aplicarlo.
- * Olvídate del teléfono y el timbre. Ahora estás estudiando.
- * Es conveniente que tengas a la vista calendario, plan de trabajo y horario.
- * Procura comenzar por una asignatura que te resulte fácil, para luego pasar a las más difíciles y terminar con otras también sencillas.

Algunos consejos

- * La actitud positiva es lo primero. Podemos tener todo preparado, pero si no queremos estudiar, resultará imposible.
- * Si hay asignaturas que se te resisten esfuérate de un modo especial. Obtendrás tu recompensa.
- * Resérvate un 'premio' para el final de la sesión. No se trata de nada material, sino de concluir con el estudio de aquella materia que te resulte más agradable.

2.- Condiciones fisiológicas

Eres joven y tu salud es buena. Pero ello no significa que debamos de olvidar la importancia que tienen las condiciones físicas a la hora de afrontar una sesión de estudio. Tanto el régimen alimenticio como la calidad de nuestro descanso influyen de manera directa en el rendimiento en los estudios.

No dormir las horas suficientes o llevar adelante una dieta inadecuada reduce nuestras defensas, disminuye la capacidad de concentración y aumenta considerablemente el estrés, ya que no se produce la necesaria recuperación de energía. Observa, pues, las siguientes normas generales de alimentación y descanso.

Normas de alimentación

- * En líneas generales, es importante comer de todo: proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas, etc.
- * Evitar comidas pesadas o mucha cantidad: producen somnolencia y pesadez. Lo ideal sería hacer un desayuno fuerte, una comida normal, una merienda regular y una cena suave.
- * La ingesta de alimentos no constituye ninguna carrera. La comida debe de ser un momento relajado. Procura masticar bien los alimentos.
- * Cuando se acerca la hora de los exámenes, conviene enriquecer nuestra dieta

3.- Horario y planificación

Cuántas veces has dejado tu tarea para el fin de semana; cuántas veces ha llegado el domingo por la tarde y aún lo tenías todo pendiente. Seguramente ha habido una incorrecta, o nula, planificación de tus horas de estudio. A menudo no basta solamente con la voluntad de estudiar: hay que crear hábito.

Quizá el de la autodisciplina sea uno de los capítulos más difíciles de cumplir. Pero sin duda estamos ante una de las claves para obtener un rendimiento óptimo. Alumnos muy capaces han sucumbido ante la desorganización, mientras que otros a priori menos dotados han obtenido el éxito en base a una disciplinada planificación.

Para organizar un horario de estudios, siempre debes de adaptarlo a tus circunstancias personales. De nada sirve un plan estricto imposible de cumplir. No obstante, la frecuencia recomendada es la siguiente:

4 a 6 años	15-30 minutos/día	3 ó 4 días/semana
7 a 12 años	1-2 horas/día	5 días/semana
13 a 18 años	2-3 horas/día	5 ó 6 días/semana

Siempre en función de tu edad y tus características te aconsejamos que observes las siguientes recomendaciones:

- * Hay que estudiar siempre a la misma hora y todos los días.
- * Planifica bien los trabajos. No los dejes para el final.
- * Es preferible comenzar con objetivos pequeños que aspirar muy alto y no poder cumplirlo.
- * La constancia es una condición fundamental para adquirir un correcto hábito de estudio.
- * Planifica también los descansos. Son parte importante de una sesión de estudios.
- * Ordena las materias en función de su dificultad. No comiences con la más difícil, tampoco con la más fácil. Las asignaturas neutras sirven de calentamiento.
- * Deja para el final aquello que te resulte más grato. Quedarás con buen sabor de boca.

4.- Normas de descanso

- * Para mantener la mente despejada, hay que dormir un mínimo de ocho horas. De lo contrario, al día siguiente el cuerpo pasará factura.
- * Fija y respeta un horario para acostarte y levantarte. Todo es cuestión de hábitos.
- * La cama no debe ser excesivamente blanda ni dura.
- * Un baño de agua tibia antes de acostarse a dormir ayuda a la relajación.
- * Una cena muy abundante nos impedirá conciliar el sueño con facilidad.
- * La música sinfónica o muy suave invita a un descanso completo.
- * Si llevamos nuestros problemas a la cama seguramente el descanso no será satisfactorio. En caso de que dormir se haya convertido en un problema de difícil solución, te recomendamos apliques las siguientes técnicas de relajación y respiración, también útiles en los momentos previos a una sesión de estudio.

Cómo mejorar la memoria

Memorización

La memoria es la facultad de retener imágenes de objetos, experiencias, sentimientos o ideas en ausencia de las fuentes que les dieron origen.

Hemos dicho que su aplicación en el ámbito de los estudios provoca ciertas controversias. Es claro que su utilización de forma mecánica provoca la repetición de conceptos que no siempre se han comprendido.

Sin embargo, cuando se pone al servicio del aprendizaje, constituye una de las herramientas más poderosas con que puede contar el estudiante.

- * Con la memoria repetitiva acumulamos datos sin conexión ni contexto.
- * La memoria comprensiva asocia, relaciona, conserva los conocimientos.

Para conseguir un proceso de memoria comprensiva, debemos contemplar tres pasos o fases de la memorización:

1. Fijar.

Adquirir los contenidos y fijarlos en nuestra mente. Constituye la primera lectura o acercamiento al tema. En esta fase utilizaremos subrayados, esquemas y resúmenes.

2. Retener.

La retención está íntimamente ligada a la atención. También puede adquirirse con la repetición. La relectura se hará a partir de los subrayados y notas anteriores.

3. Evocar o recordar.

Aquello que hemos almacenado se encuentra en algunos de los "cajones" de nuestra mente. Para utilizarlo precisamos sacar a la luz los conocimientos que ya hemos apprehendido a través de la fijación y la retención.

No olvidar:

- * Para recordar algo hay que querer recordarlo.
- * Cualquier esfuerzo memorístico es inútil sin comprensión.
- * Conviene hacer pausas mientras estudias.
- * Entrena la atención para captar detalles "ocultos".
- * Piensa en imágenes: la imaginación también es memoria

Reglas mnemotécnicas: los acrósticos

La memoria es el aspecto relacionado con el estudio que más necesita de la utilización de pautas estrictas. Por ello, una vez introducidos en el tema, nos centraremos en la aplicación de las reglas mnemotécnicas.

Hay una serie de técnicas que consisten en aumentar y potenciar el uso de la memoria.

Cómo se hacen

Se trata de crear acrósticos (palabras o "frases gancho") en las que la inicial o primera sílaba de cada una de ellas sea también la inicial o primera sílaba de los ítems que vamos a memorizar.

Por ejemplo, para recordar los colores del espectro, los alumnos ingleses usan el siguiente acróstico:

ROYGBIV (Red, Orange, Yellow, Green, Blue, Indigo Violet)

Cuándo se utilizan los acrósticos

Si bien su uso se puede extender a todos los aspectos de nuestros estudios, se obtendrán mejores resultados si se aplican a la memorización de:

- * Números
- * Fechas
- * Listas de elementos
- * Nombres propios

No olvidar los números

Quién no conoce los versos que nos ayudan a recordar cuántos días tiene qué mes.

Treinta días trae noviembre, con abril, junio y septiembre. Los demás traen treinta y uno, menos febrerillo mocho que sólo trae veintiocho.

Y a quién no le ha ocurrido que, al querer recordar un número de teléfono, nos distraemos, dejamos de repetirlo... Y lo olvidamos.

Por su carácter abstracto, los números plantean grandes dificultades para ser memorizados. Las reglas mnemotécnicas aplicadas al recuerdo de listas de números coinciden en transformar los números abstractos en imágenes concretas. Siempre que, como en el caso de los meses, no podamos construir rimas.

Por ejemplo, para recordar nuestro número de DNI:

52817061-F

Dedos de una mano (5) / en nuestro portal (28) / la edad de mi hermano (17) / teléfono de urgencias (061) / ¡Fantástico! (F)

Organizar la información

Ya hemos visto que uno de los principios de la memoria comprensiva es establecer asociaciones entre la información nueva que deseamos aprender y los conocimientos de esa materia con los que ya contábamos.

Bajo esta premisa se desarrolla otra de las reglas mnemotécnicas más utilizadas: la de la asociación de elementos comunes. Ésta consiste en:

- * Repetir grupos de palabras a través de su procedencia.
- * Ordenar los nombres por familias o afinidades.
- * Dividir la materia en pequeñas unidades a fin de que su estudio resulte menos denso.

Por ejemplo. Si debemos recordar esta lista de elementos para realizar la compra:

pera, apio, lechuga, manzana, calamares, pollo, patatas, fresón, acelga, merluza.

Podríamos inventar un acróstico (PALMA CAPO PAFRESAME), aunque parece un poco largo. Tal vez convenga clasificar previamente la información:

Frutas (pera, manzana, fresón).
Verduras (apio, lechuga, acelga, patatas).
Carnes (calamares, pollo, merluza).

Memoria asociativa

La memoria asociativa o unión lógica es otro de los pilares de las reglas mnemotécnicas.

Se basa en relacionar una serie de parejas de palabras que posteriormente nos ayude a recordar una lista entera.

También se la conoce por técnica de la cadena y se encuentra muy relacionada con la memoria imaginativa

Repasar

No se trata de una técnica concreta. Pero el repaso es, simplemente, un paso imprescindible para retener lo aprendido. Un repaso efectuado a tiempo puede garantizar que nuestro esfuerzo llegue a buen puerto. O, por el contrario, echar por la borda horas y horas de estudio.

Si bien cada uno de vosotros es quien tiene que decidir la periodicidad de los repasos, podemos clasificarlos de la siguiente manera:

* Repaso inicial: el más importante. No dejéis pasar más de un día desde la memorización. Y si se hace momentos antes de irse a dormir, tanto mejor. Eso sí, procurando dejar unos minutos de descanso entre el repaso y el sueño.

* Repasos intermedios: variados (cuantos más mejor) y dependiendo de la proximidad del examen. No obstante, los momentos ideales son:

- A los tres días del repaso inicial,
- una semana después de éste,
- semanalmente,
- mensualmente, una vez sabido.

El sprint final

El repaso a última hora ha sido y es objeto de un acalorado debate, entre quienes lo consideran un "atracción final" completamente desaconsejable, y aquellos que optan por recomendarlo, a fin de aprovechar el tiempo hasta el final.

Lo que parece claro, según lo hemos visto durante todo el apartado de memorización, es que el aprendizaje efectivo es un proceso de largo recorrido. Desconfiemos pues de nuestras posibilidades cuando creamos que en una noche podremos estudiar el equivalente a un mes.

Sugerencias

- * Como su nombre lo indica, el repaso consiste en rever lo aprendido. No se puede repasar lo que no hayamos estudiado.
- * Repasar es recordar, que a la vez es relacionar. Así, el aprendizaje será permanente.
- * Repasa los libros, sí. Pero también notas, subrayados, esquemas y todo lo que creas que pueda serte de utilidad.
- * No dejes el primer repaso para el último día.
- * Confía en tus posibilidades.

Cómo preparar y hacer exámenes

Antes del examen

Llegó la hora tan esperada. Y tan temida. Ha llegado la hora del examen. Es el momento de poner en práctica todo lo que sabemos. Confiar en el azar, o en aquellos trucos que nunca fallan, no basta para afrontar una prueba con garantías de éxito.

Para preparar un examen correctamente es necesario que sepas previamente y con claridad los contenidos que tienes que estudiar. Para ello, tendrás que contar con todo el material necesario. Tener los apuntes actualizados nos permitirá ir estudiando día a día y así evitar los atracones de última hora. Estudiar el día o la noche antes del examen sólo nos provocará confusión.

Algunas pistas

- Es importante saber a qué tipo de examen nos vamos a enfrentar: oral, escrito, tests, práctico, teórico, elaboración de respuestas, verdadero o falso, etc.
- Repasar los exámenes anteriores para ver qué tipo de preguntas hace cada profesor.
- El día previo al examen se suelen hacer repasos y ejercicios que tienen mucho que ver con lo que posteriormente se os preguntará.
- Cuando un profe dice "esto es importante" es que tiene muchas posibilidades de caer en el examen.
- Procura ser puntual el día del examen. Te tranquilizará y te permitirá conocer las pautas generales que siempre se suelen dar al comienzo.
- Sé tu propio profesor. Extrae del temario 10 o 15 preguntas al azar, respóndelas y autoevalúate.

El examen

Como sabéis, existen distintos tipos de examen. Una primera clasificación podría hacerse entre orales y escritos. Y dentro de éstos contemplamos una serie de subcategorías que dependen del tipo de preguntas que nos hagan, de la manera de formular esas preguntas, etc. Estas son distinciones que veremos más adelante. Ahora nos ocupamos de las características comunes a todas las pruebas.

Indicaciones generales

Tanto si estáis frente a un examen oral como a uno escrito, es importante que recordéis estos consejos generales. Os ayudarán a afrontar la prueba con la máxima tranquilidad, el primer requisito para salir airosos de este importante reto.

- Debes llegar tranquilo y sereno. Si lo crees necesario, recuerda los ejercicios de

respiración . Te ayudarán a templar los nervios y agilizar la mente.

- Si el examen es a primera hora, no llegues con demasiada antelación. Y tampoco tarde, claro está. Los minutos inmediatamente previos al examen son propicios para ponerse (más) nervioso.

- Adopta una actitud positiva, independientemente de tu nivel de preparación. Si estás seguro de que vas a poner lo mejor de ti mismo, tienes más posibilidades de conseguirlo.

- Intenta hacer un esfuerzo y contestar a todas las preguntas. Aunque no sepamos demasiado. Los conocimientos están ligados entre sí, y seguro que aquello que no sabes tiene relación con un tema que conoces bien.

- Antes de contestar, asegúrate de haber comprendido bien la pregunta.

- Si te bloqueas con algún punto en concreto, pasa a otro tema. El "agujero negro" ya se aclarará.

- Tanto en el papel como oralmente, exprésate con claridad y coherencia.

- Cuida las formas: tanto la expresión oral como la caligrafía.

No olvides que...

- En principio, los exámenes orales pueden parecer más difíciles. Tal vez porque sean menos corrientes. O porque existen menos opciones de corregir nuestras respuestas. La clave para eliminar estas trabas está en llegar bien preparado.

- Sea como sea el formato de la prueba, de lo que se trata es de exponer nuestros conocimientos. Y el hecho de que lo hagamos de una forma u otra no debe de significar ningún obstáculo.

El examen oral

El objetivo de un examen oral es explicar verbalmente y de la mejor manera posible todo lo que se sabe. Por lo tanto, es especialmente importante cuidar las formas de exposición. Aunque su contenido sea un poco vago, una exposición convincente es la llave que os abrirá las puertas de la prueba.

No olvidéis que la improvisación es un enemigo mortal en esta clase de exámenes. El dominio y la serenidad sólo se consiguen planificando adecuadamente la exposición de nuestros conocimientos. Por ello, además de prepararse a conciencia, conviene ejercitarse en los modos de expresión.