

TÉCNICAS DE ESTUDIO: “CÓMO ESTUDIAR BIEN Y DIVERTIRSE”

INTRODUCCIÓN

Encontrar el momento ideal para aislarse de la diversión y estudiar es el paso más difícil. ¿Quién se encuentra en la misma situación? Hay algunas preguntas que me gustaría que respondieras: ¿Qué implica estudiar para ti? ¿Qué palabras usarías para describir tus hábitos de estudio? ¿*Desorganización, inconstancia, algo tedioso?*

Tal vez te identifiques con estas respuestas, sin embargo recuerda que existen otras palabras para describir un buen hábito de estudio, aunque estas no se escuchan con frecuencia entre los estudiantes. Pero hay buenas noticias, hay esperanza para ti. *Existen principios y prácticas fundamentales que te serán de gran utilidad si tú las aplicas.*

Comencemos aclarando conceptos sobre lo que significa ser un buen estudiante, o mejor dicho un estudiante con las calificaciones altas. Por años ha prevalecido el mito de que dependiendo de la *cantidad de horas* que dedicas para estudiar serán tus calificaciones, sin embargo esto *no es necesariamente cierto*. Un estudio realizado por la universidad de Michigan a 424 estudiantes universitarios por un período de 10 años, demostró que la cantidad de tiempo dedicada al estudio no hace una gran diferencia en las calificaciones, por lo tanto *al dedicar demasiadas horas a los estudios y a los libros no es garantía de que obtendrán las mejores calificaciones que aquellos estudiantes que sólo estudian 2 horas diarias*. Sorprendente, ¿verdad?, y puede ser peor si al acercarse el momento del examen el profesor te recuerda que más que unas horas de estudios no pueden hacer la diferencia en este examen.

La diferencia entre sacar buenas notas o calificaciones y ser un estudiante promedio no está en las horas que dediques a estudiar, sino en *cómo enfrentas el momento de estudiar, cómo tú participas en la clase, cómo llegas a comprender las explicaciones de tu maestro, tu concentración en la clase y como estudias*, son la clave.

LA REGLA 80/20

Para iniciar tenemos la regla 80/20. Esta regla significa que *el 80% de los beneficios del aprendizaje provienen del 20% de las actividades que realizamos como estudiantes*.

Esto no quiere decir que solamente tenemos que hacer la quinta parte del proceso de estudiar sino debemos concentrarnos en 20% que nos van a dar los beneficios del aprendizaje. Esto fue descubierto por un sociólogo Italiano quien *probó que existen muchas cosas en un conjunto dado pero que sólo algunas de ellas realmente son significativas o importantes*. Esta idea también fue estudiada a fondo por un hombre llamado Gerald, quien es un experto en administración, él descubrió que *existen pocas cosas vitales dentro de muchas triviales* es decir no todo lo que hacemos es importante para llevarnos a cumplir una meta o un objetivo en la vida. De aquí el nombre de 80/20.

Así que, posiblemente, la mayoría de lo estás haciendo no está produciendo y no te ayudará a ser el mejor o al menos buen estudiante. El asunto, entonces, es saber cuáles son las cosas importantes que te llevarán a sacar buenas calificaciones. A continuación se presentan algunas guías básicas que te ayudarán a aplicar la regla 80/20.

ASISTE SIEMPRE A CLASE

Está comprobado que *los estudiantes que asisten siempre a clases sacan mejores salificaciones que aquellos que no asisten*. El mismo estudio hecho por la universidad de Michigan a los estudiantes universitarios reflejó que aquellos estudiantes que asistieron a clases en un 79% sacaron calificaciones bajas, los que asistieron en un 90% o más obtuvieron un buen promedio.

No te engañes, indiscutiblemente *el estudiante saca más provecho de las explicaciones que le da el maestro durante las clases, que tratando de leer y entender el libro de texto*. Además en clase tienes la oportunidad de aclarar dudas acerca del tema. Claro que está muy bien que leas en casa el material correspondiente a la clase, los libros de texto, son la mejor manera de reforzar la información discutida.

Pero *asistir a clases es sólo el principio*, lo que en verdad cuenta es estar en clase en cuerpo y alma. Debes concentrarte en los que el profesor dice, para que lo comprendas, para que lo aprendas. El beneficio de recordar lo aprendido durante el examen es importantísimo como en cualquier otro momento de tu vida.

SIÉNTATE SIEMPRE EN LAS TRES PRIMERAS FILAS

Así como es importante asistir a clases también debes buscar sentarte en las tres primeras filas cercanas al profesor y así *lo tendrás tan cerca que no tendrás oportunidad de dormirte*. En realidad necesitas concentrarte en lo que el profesor expone durante la clase, tu contacto visual con él debe ser directo lo que te mantendrá activo, despierto. Mientras estás en esa posición, estoy seguro que vas a utilizar más tus sentidos y esto te va a facilitar el proceso de aprendizaje.

Tal vez no te guste sentarte adelante por miedo a que el profesor te pregunte algo que no sepas. Pero en ningún lugar está escrito que el profesor le haga preguntas únicamente a los estudiantes que se sientan adelante, lo que sucede es que *generalmente los estudiantes que se sientan en las primeras filas son los que acostumbran a contestar las preguntas del profesor, porque se han mantenido alertas y receptivos a lo que éste está enseñando*. Ves, aún esto refuerza la regla 80/20, no es que el profesor solo pregunte a los estudiantes que se sientan adelante sino que ellos responden porque han aprovechado esta situación para retener y aplicar todas las enseñanzas.

O.P.E.E.: Observar, Preguntar, Enfocar, Explorar

Para pensar agresivamente debes aprender a *observar, preguntar, enfocar y explorar*, esto forma las siglas O.P.E.E. Estos principios te ayudan en la aplicación de la regla 80/20. Recuerda que el proceso de aprender es más efectivo cuando mantienes tus sentidos alertas.

- **Observar**, *es mantener la mente alerta a los hechos que suceden a tu alrededor*. El observar te mantiene alerta y al estar alerta te cuestionas los hechos, en el salón de clase primero debes preguntarte: ¿De qué es lo que está hablando el profesor? Sólo si bloqueas tu mente te será difícil comprender al profesor. Si tú piensas que es muy complicado entender al profesor o saber lo que está hablando, te convencerás de ello y probablemente nunca sabrás de lo que él está hablando. *Creo que es más difícil mantenerse receptivo a lo que dice el profesor que auto convencerse de que es difícil de entender*. Mi mejor sugerencia es que leas en la hoja de descripción de objetivos del curso que te entregó el profesor el primer día de clases, y manteniendo este objetivo en mente tomar apuntes breves sobre lo que él está hablando o está discutiendo la clase.

Algunas veces es muy fácil saber lo que el profesor considera importante porque él mismo lo anota en la pizarra y durante la clase da claves de lo más sobresaliente. Debes estar atento a cuando él dice cosas como: “los objetivos de la clase son...”, “lo importante que ustedes deben saber...”, “lo que ustedes deben recordar...”, etc. Si esto no sucede, entonces debes usar la segunda letra de nuestro acróstico **O.P.E.E.**

- **Preguntar**, esto te ayudará a comprender mejor los conceptos discutidos en la clase, esas ideas ya aclaradas serán las mismas que escribirás en tu cuaderno de notas. *Hacer anotaciones mientras la clase se desarrolla es muy importante porque serán estas notas las que tú releerás durante los días antes del examen y esto va a refrescar tu memoria sobre los conceptos aprendidos.* Cuidado con anotar todo lo que diga el profesor, es imposible hacer esto y entender realmente lo que se está hablando en clase. Este tipo de anotaciones es el que hacen las secretarías al tomar un dictado, pero tu clase está muy lejos de ser un dictado, por lo tanto deben entender primero lo que el profesor está hablando en clase y al comprenderlo hacer tus anotaciones.

Tus apuntes son datos significativos de lo que has aprendido, es tu interpretación sobre lo que se ha discutido en clase, en otras palabras representan el objetivo de la clase. Recuerda que en ocasiones el profesor resume su exposición enfatizando los puntos más sobresalientes. Asegúrate de tener esos apuntes. Sin embargo, no todos los maestros lo hacen, de manera que no permitas que finalice la clase y te quedes con alguna duda, pregúntale al maestro sobre lo más importante del tema. *Preguntar siempre es la clave.*

- **Enfocar**, es el tercer punto. Te ha sucedido que quieres expresar algo y cuando intentas decirlo no puedes y si lo haces no es exactamente como lo deseabas decir. No eres el único que pasa por eso, a veces es difícil enfocarnos. Sin embargo aprender a enfocar es crucial en la vida. ¿Por qué es tan importante? *Porque tu mente no se debe quedar nada más en el proceso de enfocar todo lo que hay a tu alrededor sin un propósito definido.*

Cuando el profesor discute un tema en clase, debes enfocarte en lo que él intenta decir, dicho en otras palabras, debes concentrarte en lo que él intenta enseñarte. Para poder concentrarte debes practicar algunas acciones, que para ayudarte están resumidas en el acróstico **C.O.P.E.**

C.O.P.E.: Causas, Objetivos, Patrones y Enfoque.

Comencemos con la C, que significa **Causas**. Cuando escuchas en clase, inmediatamente te preguntas: ¿Qué es lo que causa el problema? Así es como aprendes a pensar. Sabes que hay un problema, y *la mejor manera de resolverlo es encontrando las causas.*

Pasemos ahora a la O, que significa **Objetivos**. Todas las cosas que haces en el diario vivir tienen un objetivo. *Los objetivos de una clase, es todo aquello que el profesor les quiere enseñar.* Es el propósito de la clase. Solo debes tratar de explicarte por qué el profesor está explicando esto.

La P significa **Patrones**, es decir, buscar patrones. Buscar cosas que se relacionen entre sí de alguna manera. Tal vez son del mismo color, o tiene la misma forma, tal vez se relacionan entre sí porque tienen la misma función. Piensa en lo que te está compartiendo. Por ejemplo, hay cuatro palabras que se relacionan entre sí, y estas son: Observar, Preguntar, Enfocar y Explorar. Estas palabras se relacionan entre sí, porque te ayudan a pensar agresivamente y eso es un patrón.

Y por último tenemos la E, de **Enfocar** (80/20), que es otra manera de expresar *la importancia de estudiar sobre prioridades*. En otras palabras, al responder lo que **C.O.P.E.** significa, causa, objetivos, patrones y enfocar, estas en el camino hacia una buena concentración en clase. Y, al concentrarte, te mantienes pensando agresivamente, ¿verdad? Así es, todos se relacionan. Entendido esto pasemos a la última área de **O.P.E.E.**

- **Explorar.** Cuando exploras en un tema o en un área específica garantizas que la etapa de aprendizaje se desarrolla al máximo. ¿Cuál es la diferencia entre enfocar y explorar? *Cuando enfocas, observas y piensas, al explorar haces algo para alterar el ambiente y saber lo que realmente está sucediendo.* ¿Cómo exploras a medida que la clase se desarrolla? De manera muy sencilla, *preguntando.* ¿Sabías que en cierta etapa, un niño aprende 25 veces más rápido que un adulto promedio? Sabes por qué, porque el niño pregunta 25 veces más. Los padres y los adultos se vuelven locos pero ellos aprenden, y lo hacen muy bien; y a veces hacen preguntas capciosas y por eso, debemos estar alertas. *Preguntar es la clave para aprender, y además ayuda al maestro a profundizar en la discusión de la clase.*

La próxima vez que tengas clases no temas hacer preguntas, son la clave para mantenerte pensando agresivamente para concentrarte y para aprender. Existen tres tipos de preguntas básicas que te ayudarán en el proceso de explorar, estas son: **Aclarar, Aplicar y Atar.**

Las preguntas de **aclaración** son aquellas que sirvan para que *el profesor pueda ampliar su explicación sobre un tema que es importante.* Generalmente se relacionan con conceptos, o con ideas centrales del tema.

Las preguntas de **aplicación** son aquellas que *ilustran mejor un hecho.* Por ejemplo: ¿cómo puedo yo aplicar la regla 80/20 a mi clase de literatura? o, ¿cómo lo ha aplicado usted, profesor, en su vida o en su profesión?

Por último, las preguntas de **atar** ayudan a *visualizar los patrones.* Por ejemplo, esta semana estamos aprendiendo sobre la regla 80/20, la semana pasada aprendimos que necesitamos estudiar para lograr buenas calificaciones, podrías decirme, ¿cómo estos se relacionan entre sí? Las preguntas de **Aclarar, Aplicar y Atar ayudan a profundizar en la exploración** y este proceso es más efectivo, si previo a la clase has leído el material a discutir y haces una breve lista de las preguntas que te van a ayudar a profundizar mejor en el tema.

Resumiendo, explorar es la mejor manera para aprender, porque todos tus sentidos están enfocados en una misma idea y tus apuntes serán breves guías que reforzarán los conceptos ya aprendidos.

CONCLUSIÓN

Aplicar el método 80/20 es sencillo: *asistir a clase, sentarnos en las primeras filas y practicar el observar, preguntar, enfocar y explorar.* Sin duda, entender y aplicar la regla 80/20, te ayudará a tener mejores notas y estarás cumpliendo con tu rol de estudiante. Ahora compartiré contigo el último punto: ¿Cómo aprender a tomarle gusto a lo que hacemos? ¿Cómo aprender a estudiar! Parece imposible de hacer, pero lo haremos.

¿Te has dado cuenta que algunas actividades en la vida son como... algunas comidas? Absolutamente desagradables ¡Cómo deseáramos cambiar ciertos platos de comida por un helado o un postre! Así también pensamos cómo podríamos convertir nuestras actividades desagradables en algo agradable. Para ello hay dos ideas que te pueden ayudar:

Primer idea: *Recuerda por qué estás haciendo lo que estás haciendo.* A veces las actividades se vuelven aburridas, no me gusta correr a las 5.30 de la mañana, no me gusta hacer las tareas, etc. Lo que tienes que hacer es preguntarte por qué estoy haciendo lo que estoy haciendo, ¿Hago los ejercicios porque me gusta estar en forma? ¿Hago las tareas porque deseo pasar de curso o de año? ¿Quiero graduarme y recibir un título profesional?

Segunda idea: *Reclutar a un amigo.* Rodéate de buenos amigos o amigas y haz lo que no te gusta hacer. Al estudiar con otras personas descubrirás elementos nuevos que ayudarán a tu disciplina de estudio. Sin embargo, debes tener cuidado de que esa persona, o esas personas sean responsables, de lo contrario en vez de ayudarte, terminarán perjudicándote.

Mi responsabilidad fue enseñarte algunos principios de cómo puedes obtener mejores calificaciones y tener tiempo para divertirse más, pero todo lo que he dicho no sirve de nada si no tomas esos objetivos cuidadosamente seleccionados en serio. *Porque la clave no es leer y releer estos apuntes cada mañana, sino tomar acción sobre lo que tú has agarrado*, y tampoco sirve de mucho que sepas lo que tienes que hacer y lo dejes para mañana, siempre para mañana, porque el único perjudicado eres tú.

Así que mi última palabra para ti es: ¡¡¡HAZLO!!!