

10 SENCILLOS CONSEJOS PARA ESTUDIAR CON EFICACIA.

Por: Alejandro Cimas Fernández. Plataforma Reivindicativa. 27/12/2016

1. Establece una meta, busca y conoce tu propósito de estudio.

¿A cuánta gente conoces que aún dedicando un montón de horas al estudio no consiguen lograr sus objetivos? Aunque te parezca mentira, es muy posible que muchas de esas personas no hayan establecido un objetivo real a esta acción, y por lo tanto, no están realmente motivados ante todo este trabajo que están haciendo.

La relación entre motivación y productividad es directamente proporcional. A mayor motivación, mayor productividad y por lo tanto mejores resultados.

Conocer tu propia meta, saber el camino que tienes que recorrer para alcanzarla, identificar las dificultades que pueden aparecer y saber cómo actuar cuando estas se hagan presentes, son factores determinantes para lograr que cumplas tus objetivos.

2. Establece un límite de tiempo para el estudio.

Vale, esto no significa que tengas que ponerte un límite estricto y que todos los días, cuando el reloj marque la hora de finalización, tengas que tirar el bolígrafo para dedicarte a otras cosas.

En realidad, ***establecer un límite de estudio se relaciona más con ser constante en tu hábito de estudio y en saber aprovechar ese tiempo de estudio.*** Mirar todo el tiempo el reloj deseando que llegue el momento de levantarte de la mesa no parece una buena técnica, al igual que tampoco lo es pasar todos los días cinco horas frente a tus apuntes aún cuando no tengas gran cosa que hacer.

Asegúrate de aprovechar tu tiempo de estudio al 100% y determina con la mayor exactitud posible, de acuerdo a tus posibilidades y a tus características únicas, el tiempo que necesitas para estudiar cada una de las materias que has trabajado en clase.

Para conseguirlo, elimina de tu campo de visión, siempre que puedas, todos aquellos elementos que puedan distraerte. El móvil, la tablet (si no son para el estudio), los cómics... ¡Todo lo que te distraiga, fuera de la mesa de estudio!

3. Selecciona las mejores fuentes.

¡La cantidad de información que hay en la red!, ¡y no pone lo mismo en todas partes! Si quieres optimizar tu tiempo de estudio, ***aprende a seleccionar las mejores fuentes para informarte y para utilizarlas en tus trabajos.***

Recuerda también que la mejor fuente es aquella que mejor se adapta a tu nivel de conocimientos. Sin duda, hay fuentes con un gran nivel de exactitud y que son referentes a nivel mundial, pero antes de plantearte utilizarlas piensa: ¿presentan los contenidos con un lenguaje, y en un nivel, que es el adecuado para ti? Si no es así, descártalas (de momento) y utiliza otras que te ayuden a profundizar en los contenidos para, en un futuro, poder emplear aquellas que son más complejas.

4. ¿Te han dicho que memorizar no es bueno? Es posible que a lo mejor no sea tan malo...

El estudio no es solo memorizar, ni tampoco es solo comprender, sino que es, dependiendo de la materia y del contenido, ***una mezcla de ambas cosas.***

No descartes memorizar ya que esos contenidos, en un futuro, pueden ser la base que necesites para comprender otros contenidos y para establecer puentes entre ellos.

5. Apóyate en las enseñanzas de tus profesores, y busca tu auto-aprendizaje.

Los profesores son esenciales en cualquier proceso de aprendizaje. Quien niegue esto, sin duda alguna, no sabe gran cosa de educación. Sin embargo, debes saber que ***los mejores profesores son aquellos que saben ser el centro de la clase cuando es necesario y que saben cuándo tienen que quedarse a un lado para ayudar a sus alumnos utilizando otras metodologías.***

No tengas miedo a investigar, a preguntar, a profundizar en aquellos contenidos que más te gusten, y sobre todo piensa en cuáles son tus propios intereses (¿recuerdas el punto 1 de este artículo?).

Los mejores estudiantes son los que no tienen miedo a aprender por ellos mismos.

6. Utiliza reglas reglas mnemotécnicas para optimizar el proceso de aprendizaje.

El estudio puede ser mucho más sencillo cuando utilizas algunas reglas que te ayudan a recordar y a conectar mejor los contenidos que estás aprendiendo.

No todas las reglas funcionan igual para todos los estudiantes, ni todas son igual de válidas para todas las materias. ***Encuentra las que mejor se adaptan a tu estilo de estudio y aprendizaje y entrénalas con constancias hasta saber utilizarlas con maestría.***

Estas reglas, lo creas o no, te acompañarán toda tu vida y te serán siempre de gran ayuda.

7. Practica, practica y practica.

El mejor aprendizaje es el que se aprende haciendo. ¿Estás estudiando matemáticas? intenta dibujar las gráficas que representan a las ecuaciones con las que estás trabajando. ¿Estás estudiando Lengua? lee todo lo que caiga en tus manos y busca en esas lecturas aquellos contenidos y conceptos que estás estudiando. ¿Estudias Filosofía, Física, Música...? todos los contenidos tienen su aplicación práctica. Búscala y practícala para comprender más y mejor de qué manera la teoría se conecta con la práctica, y jamás olvidarás lo que estás estudiando.

8. Planifica. Si no lo haces, el estrés y la ansiedad serán tus peores enemigos.

Que sí, que los exámenes son a principios de diciembre y todavía queda mucho tiempo... ¡ERROR! Si quieres pasar con nota esos exámenes, deberías estar estudiando ya, y deberías haber elaborado un plan personal de estudio de aquí hasta el final del trimestre, y si es hasta el final de curso, ¡mejor que mejor!

Si no planificas, créeme, el estrés y la ansiedad del estudio del último momento va a hacer mella en tu rendimiento. ¡Es tan fácil evitar este problema!

9. Aprende a pensar.

¿Cuántas horas pasas al día sin que tu cerebro sea realmente productivo? A lo largo del día hay que hacer muchas cosas diferentes y no todas ellas exigen estar en pleno proceso de concentración, e incluso es bueno pasar algunos momentos de ocio en un proceso total de desconexión para refrescar y descansar el cerebro.

Sin embargo, un exceso de estos momentos no es positivo y hace que te sea más difícil volver a conectarte para empezar a producir de nuevo.

Aprende a pensar, a buscar en cada actividad la reflexión, a buscar la conexión de tus conocimientos con la vida real, y descubrirás lo fácil que será estudiar después de esos momentos de descanso.

10. El estudio es un hábito diario, no una actividad para realizar al final de cada trimestre.

Ya te lo dije en los puntos anteriores, pero no está mal recordártelo porque en esto es en lo que falláis la mayoría de los estudiantes. Hacer los deberes todos los días no es estudiar, y en tu planificación diaria tiene que caber tanto el tiempo que necesitas para hacer esas tareas que te mandan para casa, como para repasar y poner en limpio tus apuntes, para buscar otras fuentes de información con las que profundizar, de utilizar reglas mnemotécnicas para crear un sistema de aprendizaje que es único y válido para ti, de memorizar si es necesario, de reflexionar sobre lo aprendido...

¿Cómo dices?, ¿que no es sencillo? Pues permíteme que te diga que es mucho más fácil de lo que crees, y para conseguirlo está en tu mano (y solo en la tuya, no busques excusas donde no las hay) en dar el primer paso para lograr la excelencia en tus estudios.

Si te lo propones, ¡puedes conseguirlo!

Fuente: <http://www.laeducacioncuantica.org/educacioncuantica/SEducacionCuantica?PN=16>

Fotografía:Plataforma Reivindicativa

Fecha de creación

2016/12/27