



APRENDER A ESTUDIAR

Los exámenes siempre están ahí. La PAU siempre menos lejana. Miles de estudiantes españoles se preparan para la recta final. Muchas noches en blanco de Coca-Cola y café... Muchos nervios, tilas y mentes bloqueadas ante la hoja de papel...

Hoy por hoy los exámenes son un método de evaluación, pero para todos los estamentos de la comunidad educativa no constituyen un método infalible. Para los alumnos son la fuente de estrés más importante del colegio. La ansiedad está siempre omnipresente en estas pruebas de evaluación y especialmente en la adolescencia, edad en la que una cierta elevación del nivel de ansiedad es casi considerado como normal... Sin embargo y de momento, los exámenes son un método implantado en nuestras escuelas y aunque esto no justifique su utilización, hay que aceptar su existencia para poder cambiar los aspectos negativos que conllevan.

Sabemos sin embargo que a través de una planificación adecuada es posible aprender a hacer buenos exámenes porque si entendemos el estudio como una profesión, un oficio, es importante hacernos una serie de preguntas como por ejemplo ¿conocen nuestros escolares las técnicas elementales para su profesión, saben cómo utilizar las herramientas que tienen a su alcance? ... evidentemente no, si nos atenemos a las últimas cifras que hablan del fracaso escolar. Sabemos que en España hay un 37% de fracasos que son muy superiores a la media europea. En la enseñanza media un 32% de los alumnos repiten curso y un 35% no terminan los estudios primarios. Por otra parte en niveles superiores un 48% no superan el BUP y el abandono de los estudios en la universidad llega a la alarmante cifra del 50%.

Algún éxito en la escuela es imprescindible ,porque el no experimentarlo nunca probablemente generará una imagen negativa de sí mismo y el alumno puede llegar a pensar que no está capacitado para controlar nada de lo que le ocurre... por eso las experiencias de éxito son necesarias en el ambiente educativo...

¿Pero que son las técnicas de estudio?

Son aquellas herramientas que facilitan al alumno una serie de estrategias que van a permitir obtener el mayor provecho del trabajo escolar... sin embargo no debemos considerarlas como la panacea, ni sirven demasiado cuando se dan cursos acelerados. El esfuerzo y la constancia son imprescindibles para que dichas técnicas sean efectivas.

Pero ¿cuáles son las condiciones fundamentales para un estudio eficaz?

- Condiciones físicas y psíquicas del alumno: alimentación, descanso, deporte, relajación.
- Condiciones del ambiente en el que se estudia: Sitio de trabajo, iluminación, aislamiento sonoro.

- Planificación del estudio: Organización, planes de estudio a corto y largo plazo. Horarios.
- Utilización de las herramientas: lectura, memorización, esquemas, etc...

Vamos a detenernos en cada uno de estos apartados.

Nadie puede trabajar y obtener un buen rendimiento si no se está en plena forma física, y psíquica,... Para ello existen ciertas pautas que resultan imprescindibles para abordar el trabajo escolar:

- Dieta equilibrada: Esto implica desterrar las dietas que no son dirigidas por un profesional, atendiendo a los posibles trastornos alimenticios. Ha de existir una dieta rica en fósforo, calcio, y vitaminas. No deben ser comidas muy pesadas o excesivamente ligeras. Ha de ser una dieta equilibrada.
- Descanso nocturno: El estudiante debe dormir entre siete y 9 horas, más para los pequeños, evitar cenas abundantes, y bebidas excitantes, Coca-Cola, café, chocolate, antes de ir a la cama. Procurar respetar siempre el mismo horario. Dormitorio aireado. Baño tibio o vaso de leche caliente antes de ir a la cama para asegurar un buen descanso que resulta imprescindible para emprender al día siguiente el trabajo intelectual, repara las energías musculares y el equilibrio del sistema nervioso para poder captar y retener nuevas informaciones.
- Rendimiento según las horas: Hay que tener en cuenta que el rendimiento es mejor en las primeras horas del día, pero se olvida antes lo aprendido. Por la tarde o noche cuesta más estudiar pero se retiene mejor. Desde las 12 del mediodía hasta las 4 el rendimiento llega a los niveles más bajos.
- Establecer períodos de descanso entre horas de estudio. Es inútil sentarse a estudiar horas y horas porque nuestra mente no está preparada para asimilar demasiados datos sin descanso. En la primera hora de estudio ya puede aparecer la fatiga intelectual por eso se dejarán unos 10 minutos de descanso, quince después de la segunda hora y de veinte a veinticinco a partir de la tercera.
- Ejercicio físico: Al margen de practicar algún deporte es importante evitar la tensión muscular en el estudio. Para ello pueden hacerse suaves ejercicios, estiramiento general del cuerpo, flexiones, movimientos giratorios del cuello etc... también chorros de agua fría en la nuca, en la cara.
- Relajación: Es importante sobretodo a partir de la tercera hora de estudio. Tumbado durante unos diez minutos visualizando cada parte del cuerpo y sustituyendo la tensión por la relajación, fijándonos en la respiración tranquila, visualizando una imagen relajante como el mar en calma o un paisaje que nos guste...

Por supuesto partimos de que estamos hablando de un estudiante que no tenga problemas psíquicos puesto que cualquier alteración emocional, un trastorno del estado de ánimo incidirá sobretodo en la concentración y en el trabajo intelectual que evidentemente no podrá realizar.

Es por esto básico que observemos, sobretodo en la adolescencia, sus comportamientos, estando alerta ante cualquier signo de alarma.

Veamos ahora como debe ser su lugar de trabajo:

- Disponer siempre del mismo sitio de estudio: No andar de un sitio a otro, sino estar familiarizado con el mismo lugar que el estudiante pueda considerar como suyo.
- Debe tener la temperatura adecuada, ni muy frío ni mucho calor que disminuyen la atención y por lo tanto el rendimiento. El frío produce inquietud y nerviosismo y el calor sopor y fatiga.
- El lugar debe estar alejado de ruidos: es una forma de disminuir estímulos sensoriales que dispersan la atención. Procurar en la familia facilitar el silencio para su trabajo. Nadie puede centrarse en una casa llena de gritos, llamadas, música o portazos.
- Mobiliario adecuado que le permita tenerlo todo a mano y no levantarse para consultar un libro o buscar una goma, o tener los libros en el suelo porque no entran. Una mesa amplia y una silla a la altura adecuada. Estanterías cerca y todo en orden.
- Oxigenación: No se le da importancia y resulta básico que la habitación del estudiante tenga la adecuada ventilación. El adormecimiento y el sopor pueden aparecer cuando el aire está enrarecido y falta de oxígeno. Por eso es aconsejable estudiar con la ventana abierta cuando sea primavera, verano y otoño, mejor que con ella cerrada, aunque tengamos que abrigarnos algo más. En invierno si está cerrada ventilar cada una o dos horas, unos tres minutos.
- Luz: Es preferible siempre la luz natural, mejor entrando por la izquierda en sujetos diestros y por la derecha en los zurdos. En caso de luz artificial mejor una luz amarilla y con dos puntos uno general o de fondo ligeramente más débil y otro situado cerca de la mesa, un flexo por ejemplo.

Es también elemental tener una organización adecuada que nos permita enfrentarnos al trabajo sabiendo el tiempo del que disponemos y como repartirlo mejor:

- Hacer un horario en el que se incluyan todas las asignaturas
- Fijar un tiempo fijo de estudio y respetarlo, que dependerá de las necesidades personales del estudiante.
- Calificar los trabajos: A, aquellas cosas que hay que entregar a corto plazo. B, aquellas que se deben realizar en un plazo intermedio y C las que se pueden hacer a largo plazo.
- Incluir períodos de descanso, semanales y diarios entre cada período de estudio, utilizando el tiempo libre para hacer las cosas que le gusten. Es una forma de automotivarse, incluso escribiendo esas tareas para realizar después del estudio.. ver una película, ir a correr, salir a tomar algo, etc.
- Empezar por las asignaturas de mayor dificultad, o por memorizar datos antes de hacer los ejercicios escritos.

- No estudiar a continuación una de otra, materias que interfieran, por ejemplo inglés y vocabulario de francés.

Evidentemente para poder realizar un trabajo intelectual, un estudio adecuado hay algo imprescindible y a lo que a veces no le damos la importancia adecuada. Debemos tener unas herramientas adecuadas, debemos leer, subrayar, esquematizar, memorizar, etc... Veamos cuales son los requisitos para un aprendizaje sin problemas:

Veamos ahora los pasos adecuados para asimilar adecuadamente los contenidos de los que estamos estudiando:

- Lectura rápida de lo que se va a estudiar, para hacerse una idea. La velocidad lectora depende de la práctica y de la edad. Como norma se considera normal llegar a las 250 palabras por minuto a los 14 años. Es algo que se puede aumentar con ejercicios adecuados
- Lectura detenida, parándose en los puntos que considere más importantes. La comprensión es la capacidad de entender, asimilar y poder resumir lo que se ha leído
- Subrayado de los puntos importantes.
- Esquema escrito de lo leído. Es como el esqueleto del texto.
- Confección del resumen, que es el desarrollo del esquema.
- Repetición oral y escrita del esquema resumen hasta aprenderlo. Existe una curva de olvido, que indica que al día siguiente se pierde parte de lo estudiado, por lo que conviene repararlo, Otro repaso a la semana y otro más al mes, para que esa materia quede sólidamente afianzada.

Es lógico que al principio el estudiante crea que pierde el tiempo por dar tantos pasos, pero con el tiempo y la práctica , los propios alumnos pasan a ser defensores de este sistema que les ahorra agobios de última hora, puesto que se asimilan los contenidos mucho mejor.

¿Cómo abordar un examen? En estas fechas, más que nunca, es imprescindible que se empleen las reglas que hemos dicho sobre las horas de sueño, alimentación, orden y ambiente adecuado, que es imprescindible para el estudio. El día antes del examen no deben realizarse sesiones maratonianas ni estudiar temas nuevos, porque al día siguiente pueden encontrarse con la sorpresa de que no recuerdan nada. Cuando estemos en pleno examen es importante que analicemos y entendamos todas las preguntas leyéndolas con detenimiento. Planificar el tiempo necesario para cada cuestión, empezando por las que tengamos más seguras. Dejar para el final las que no se sepan después de leerlas con calma dos veces y volver a ellas si sobra tiempo, tener cuidado con la redacción de las respuestas, debe ser clara y concisa, y por último revisar todo el contenido del examen antes de entregarlo...

Espero que los estudiantes que nos están leyendo se den cuenta de la importancia que tiene el estudiar de una forma coherente y no memorizar, como muchos de ellos confiesan, sin haber entendido lo que estudian, lo cual es una auténtica aberración que desgraciadamente aún se da muy a menudo...