

6 CLAVES PARA ESTUDIAR MEJOR



21. NOV. 2018

6 CLAVES PARA ESTUDIAR MEJOR

El estudio está ligado a ciertos contenidos del aprendizaje académico que precisan de técnicas que permiten procesar la información de modo profundo y favorecen su asimilación y el consiguiente crecimiento intelectual. Estas técnicas son las denominadas técnicas de estudio.

Estudiar es muy importante pero no siempre es una tarea sencilla. En la mayoría de las ocasiones el estudio se hace por obligación, lo que conlleva esfuerzo por aprender un contenido, pero además gestión de tiempo. Esta carga psicológica a menudo puede generar ansiedad, ya que, en la mayoría de los casos se les pide a los niños y niñas que estudien, pero no se les enseña a hacerlo.

El estudio conlleva una serie de técnicas y claves que pueden enseñarse y aprenderse.

6 claves para estudiar mejor

Estudiar es una labor intelectual compleja de gran importancia para el aprendizaje y el rendimiento académico, pero para estudiar bien es mejor hacerlo de forma eficiente. Cuando se estudia de modo eficiente, se ahorran esfuerzos innecesarios, y se evitan aspectos negativos como el estrés o la frustración, consiguiendo aprovechar el tiempo.

Las claves para estudiar mejor están relacionadas con una mejor gestión del tiempo que conlleva un mejor aprovechamiento, así como una autogestión emocional y autocontrol.

1. Dividir el tiempo de estudio en intervalos cortos

Para estudiar es necesario centrar la atención al tema de estudio, pero la capacidad de atención del ser humano es limitada (en adultos y adolescentes está en torno a una hora, en niños, dependiendo de la edad puede variar entre los 20-30 minutos), extendernos

más de ese tiempo puede ser contraproducente, ya que no se aprovecha el tiempo, y se produce cansancio y frustración. Las investigaciones al respecto han demostrado que lo aconsejable es fraccionar el tiempo de estudio en intervalos en los que se pueda mantener la atención, poniendo un tiempo de estudio corto para cada sesión. En niños lo ideal es hacer que los ratos de estudio no superen los 30 minutos, ya que en este tiempo se muestra más facilidad para asimilar información.

2. Crear una rutina de estudio

Organizar un horario de estudio que se mantenga (más o menos estable), todos los días de la semana, contribuye a crear el hábito a través de la rutina. El cerebro se acostumbra a que a determinada hora cada día funciona en alto nivel para concentrarse y procesar la información, de modo que estará predispuesto a ello a medida que se acerca la hora. Además de hacerlo a la misma hora, es aconsejable emplear siempre el mismo lugar para el estudio.

3. Alejar las distracciones

Estudiar supone un esfuerzo e implicar auto-controlarse y dirigir la atención hacia algo que suele hacerse por obligación, es por ello que el cerebro tenderá a distraerse con diferentes elementos. Por ello es importante alejar las distracciones durante el intervalo de estudio, móviles, juguetes, televisión, ruidos, etc. También es conveniente preparar todo lo que se vaya a necesitar antes de comenzar la sesión de estudio, para evitar distracciones provocadas por tener que preparar el material una vez se ha comenzado el estudio.

4. Cuidar el organismo para que pueda responder a la actividad intelectual

Esto que parece básico, a menudo queda relegado a un segundo plano, no obstante, si el niño está preocupado por otras cosas no podrá concentrarse para estudiar. Es esencial dormir bien, llevar una buena alimentación y atender a posibles problemas o preocupaciones, ya que, si el niño tiene hambre, sueño o está preocupado difícilmente podrá concentrarse.

5. Evitar la memorización literal y lineal

En lugar de memorizar repitiendo la información sin sentido, es esencial entender y aprender los contenidos desde un nivel más profundo. Relacionar los contenidos con acontecimientos del día a día, y reformularlos usando las propias palabras es muy importante para favorecer la comprensión y crear el aprendizaje.

6. Practicar un estudio activo

El estudio puede ser una actividad aburrida y monótona, sobre todo si se hace de manera pasiva. El estudio activo ayuda a mantener la concentración, para ello es conveniente hacer cualquier cosa que mantenga la actividad: escribir, dibujar, tomar notas, subrayar, explicárselo a alguien, hacer resúmenes, etc.