

# Elementos del proceso de estudio



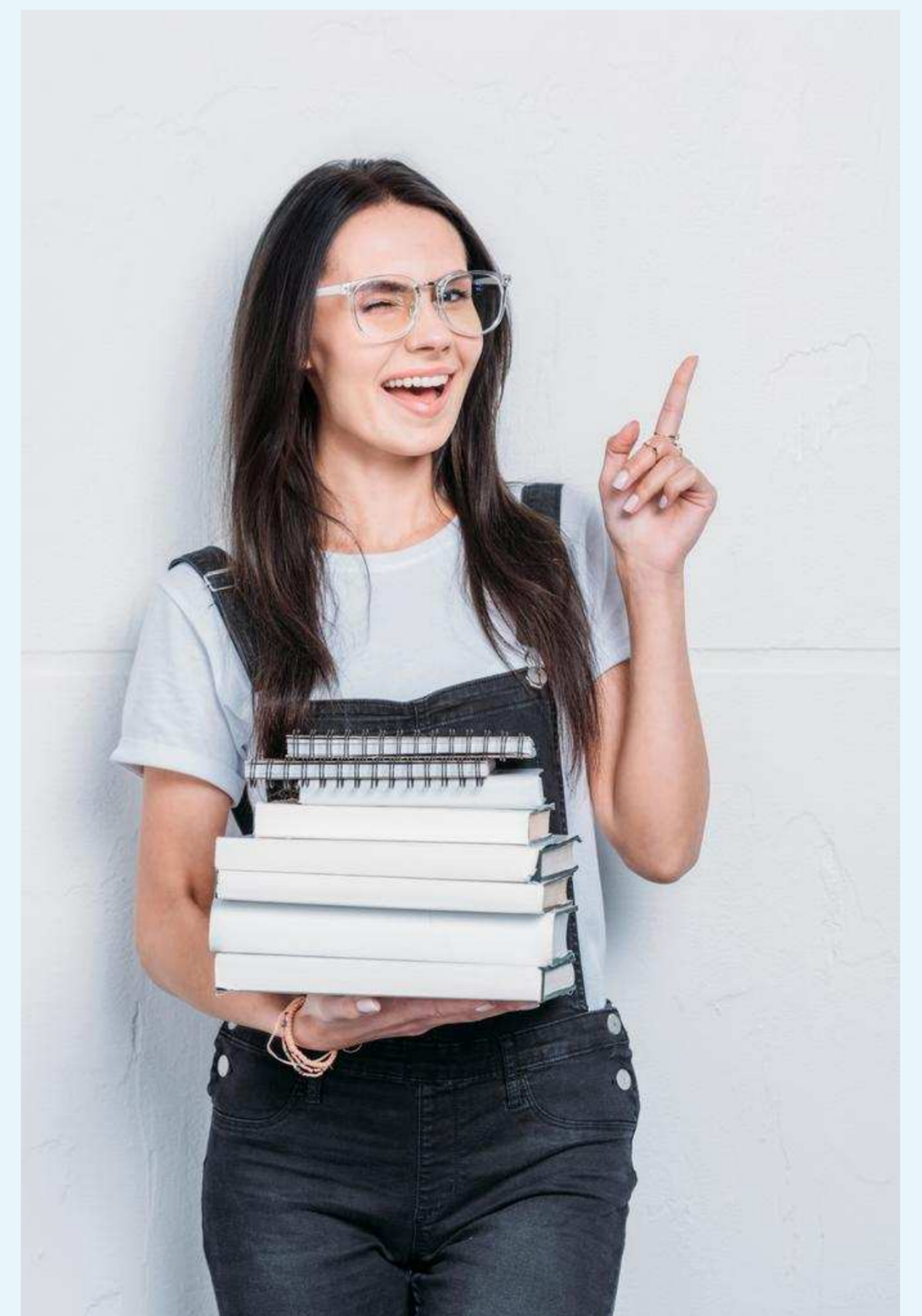
# ¿CÓMO EMPEZAR?

**Objetivo.** Identificar las debilidades y fortalezas del aprendizaje valorando aquellos detalles que facilitan y dificultan el proceso de estudio.

Si se reconoce uno mismo con objetividad, ninguno de nosotros es infinitamente sabio, ni infinitamente inteligente, ni infinitamente maduro psicológicamente, ni infinitamente nada. Pero dentro del ámbito del estudio, existen estrategias que se pueden desarrollar para obtener óptimos resultados, a partir de nuestras características específicas y particulares.

Para ello, un punto inicial y crucial, es identificar y eliminar aquellos obstáculos, que aunque parecen ciertamente superficiales, impiden y limitan grandemente nuestra capacidad de aprendizaje.

La siguiente carpeta contiene breves consejos de temas específicos que se pueden retomar de manera general o particular, considerando las necesidades del alumno, así como una breve actividad para reflexionar.



---

# Cuestionario

**Instrucciones:** Contesta brevemente las siguientes preguntas. Sé sincero en tus respuestas.

1. ¿A lo largo de tu trayectoria escolar, por qué a veces sí recuerdas lo que estudiaste y por qué a veces no lo recuerdas?

2. ¿Cómo te das cuenta que ya aprendiste algo?

3. ¿Qué métodos o estrategias utilizas para estudiar?

Ahora lee nuevamente tus respuestas y analízalas.

---

## CASO DE MIGUEL

Miguel estudia actualmente el tercer año de la carrera en ingeniería. Hoy por la mañana se enteró, por un amigo, que mañana habría un examen de matemáticas. Miguel no se acordaba de él y se intranquilizó un poco, pues por la tarde tenía entrenamiento de fútbol; después había quedado con su mamá en acompañarla al doctor. Pensó en lo que tenía que hacer, y planeó estudiar, primero en la sala de espera del doctor, y lo que faltara llegando a casa.

Por la tarde, el entrenamiento estuvo más fuerte que otras veces y acabó muy cansado, tanto que se le olvidó la mochila en los vestidores. Se acordó de ello cuando llegó al doctor con su mamá y se disponía a bajar sus apuntes del coche para estudiar en la sala de espera.

Cuando salieron del doctor le pidió a su mamá que fueran a la universidad por su mochila, lo cual molestó de sobremanera a la mamá (pues tenía una cena y no le iba a dar tiempo de prepararla con calma).

A su casa llegaron ya cuando había oscurecido. Entonces fue cuando Miguel decidió comenzar a estudiar. Cuando abrió la mochila, se dio cuenta que se le había olvidado traer consigo el libro de ejercicios para estudiar. Decidió estudiar con sus apuntes, pero cuál fue su sorpresa cuando vio que le faltaban apuntes de dos sesiones (a las cuales había faltado cuando estaba enfermo de gripa).

Le hablo a Valeria, la niña más aplicada del salón, para pedirle sus apuntes. Ella le dijo amablemente que se los prestaría, pero que a esas horas de la noche ya no habría papelerías abiertas para sacar fotocopias. Miguel lo resolvió rápidamente, pues en la oficina de su papá había fotocopidora.

Cuando Miguel terminó de recoger los apuntes de Valeria, sacarles fotocopia, regresárselos y llegar a su casa, ya eran las 11 de la noche. Miguel estaba demasiado nervioso, porque no iba a dormir en toda la noche, pues tenía que estudiar.

Cuando comenzó a estudiar, no comprendía nada, es más, los apuntes de Valeria tenían letra demasiado pequeña y no les entendía mucho. Nervioso, cansado por todo lo que hizo durante el día, Miguel se quedó dormido a eso de las 12 de la noche y por la mañana se despertó tarde. Apenas le daba tiempo para llegar al examen que era a las 7 de la mañana. Obviamente, Miguel lo reprobó.

---

# BREVES CONSEJOS PARA ESTUDIAR PERFECTAMENTE MAL

---



1. Ten la certeza de que la manera en que siempre estudias es la mejor, que no puedes mejorar nada.

2. Cree firmemente que solamente hay una manera de estudiar: aprenderse las cosas de memoria.

3. Debes saber que la manera en que siempre has estudiado no la puedes cambiar, pues es un hábito que ya adquiriste.

4. El mejor lugar para estudiar es la cama, acostado o sentado, como mejor te acomodes.

5. Nunca estudies con tiempo antes de los exámenes, hazlo un día antes, para que no se te olvide nada.

6. Es preferible estudiar toda la noche, así nadie te va a interrumpir; desvelate hasta las 3 o 4 de la mañana y toma coca o café para no quedarte dormido.

7. Si sacas una buena calificación, significa que verdaderamente aprendiste. Por eso, lo único que importa, son las calificaciones.

8. Lo más importante es pasar el examen; si todo se te olvida después, no importa.

9. Si no tienes los apuntes o éstos están incompletos, no te preocupes. Sácales una fotocopia y estudia de ellos; esto es suficiente.

10. No trates de estudiar ni de organizarte a tiempo; si lo haces a última hora, todo saldrá bien.

11. No uses agenda, ni la compres; pues en realidad

12. No tengas un lugar específico para estudiar; hazlo en cualquier lugar (en la cocina, en la sala); no importa, tú podrás concentrarte donde quieras.

13. La mejor hora para estudiar es en la noche, por la mañana estás muy dormido como para poder entender algo.

14. Si fumas al estudiar, procura que todas las ventanas estén bien cerradas, para que no se vuelen los papeles y no pierdas tiempo prendiendo el cigarro contra el aire.

15. No organices el lugar donde vas a estudiar, se pierde mucho tiempo, y además, vas a terminar por haberlo desorganizado nuevamente.

16. Trata de vestirte a la moda, sobre todo si vas a estudiar con otros compañeros.

17. Nunca te detengas una vez que hayas comenzado a estudiar, te distraes y vas a terminar más tarde; mejor descansa al final.

18. Cuando te vayas a dormir, una vez estudiado, trata de repasar todo en la cama, para que no se te olvide; si piensas en otras cosas vas a estar menos tenso, pero no vas a recordar nada al día siguiente.

19. Come cualquier cosa que te guste en la época de exámenes, por lo menos algo te va a alegrar el día. Come dulces o chocolates para tener energía mientras estudias.

20. No importa que no desayunes, si no te da hambre tu cuerpo te lo pedirá cuando lo necesites.

# BREVES CONSEJOS PARA LLEVAR MAL UNA AGENDA

Si ya decidiste comprar una agenda, aunque nunca la vayas a consultar, aquí te damos algunos consejos para que la lleves mal:



1. Solamente programa para estudiar aquellas materias difíciles, las fáciles las estudias en cualquier momento. Nunca contemples en la agenda los descansos ni las diversiones, es algo que nunca se olvida.

2. No contemples imprevistos, no les dediques ningún tiempo, pues al fin y al cabo son imprevistos, y siempre los resolvemos de alguna manera u otra.

3. Solamente marca las fechas de exámenes y de entrega de trabajo; no dediques tiempo previo para comenzar a estudiar o a realizar los trabajos, pues nunca hacemos caso de ello.

# BREVES CONSEJOS PARA NO RELAJARTE

Cuando estés cansado o tenso, no vayas a realizar el siguiente ejercicio, te vas a cansar mucho:

1. Párate derecho con las piernas abiertas en 45 grados y un poco flexionadas.
2. Deja caer tus manos y relaja tus brazos.
3. Inclina el cuello hacia la derecha, luego hacia la izquierda, al frente y hacia atrás. (10 veces)
4. Realiza movimientos circulares con el cuello, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. (10 veces)
5. Estira los brazos en posición horizontal y luego diagonal hacia arriba y hacia abajo. (10 veces)
6. Ponte en cuclillas y levántate. (10 veces)
7. Dobla la pierna derecha y estira la pierna izquierda. Tocando el piso con las dos manos. (10 veces)
8. Dobla la pierna izquierda y estira la pierna derecha, tocando el piso con las dos manos. (10 veces)
9. Dobla la cintura hacia la derecha. (10 veces)
10. Dobla la cintura hacia la izquierda. (10 veces)
11. Dobla la cintura hacia el frente y toca el piso con las manos. (10 veces)
12. Da unos 10 brincos en tu lugar. (10 veces)



# BREVES CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA PARA ÉPOCAS DE ESTUDIO

El estar bien alimentado es cosa de las mamás que siempre molestan con ello. A continuación te presentamos los consejos que siempre dan, los cuales no deberás seguir, pues es muy laborioso y en realidad nunca lo hacemos.



Conviene tener una alimentación bien balanceada que contenga proteínas, grasas, carbohidratos, minerales, vitaminas y agua. Puedes obtener estos elementos en una comida variada, rica sobre todo en:

- Verduras verdes y amarillas (vitamina A)
- Cítricos, tomates y col (vitamina C)
- Papas y otras verduras y frutas, para proporcionar vitaminas y minerales.
- Leche y sus derivados, por su rico contenido en calcio.
- Carne, pescado, aves de corral, huevos, nueces y legumbres maduras, para proporcionar proteínas.
- Pan y cereales, para aportar algunas vitaminas valiosas, por ejemplo, vitamina B, y para proveer al organismo de carbohidratos, la principal fuente de energía y calor.
- Mantequilla y margarina potenciada, por su contenido abundante de vitamina A.

También podemos recurrir a los complementos vitamínicos y a los extractos vegetales que proveerán al cuerpo de todo aquello que necesite. Este tipo de suplementos se pueden encontrar en cualquier tienda de alimentación natural, a saber:

- Algas azules
- Polen

Los dulces y los chocolates te dan mucha energía en un principio, pero esto es sólo por momentos pequeños. La coca y el café tienen químicos que te ayudan a estar despierto, pero dañan directamente las neuronas de la memoria.