

¿Tienes problemas con los estudios? Concéntrate.

¿Tienes problemas para concentrarte?

Aquí están algunas formas de traer tu atención de nuevo al estudio.

Mira lo que influye en la concentración y termina con eso. Muchos de los problemas van más allá de la mera pereza.

Consigue una noche completa de descanso. La privación del sueño puede hacer que sea muy difícil concentrarse en un tema por largos períodos de tiempo. Asegúrate de que estás recibiendo por lo menos ocho horas de descanso por noche.

Elimina el estrés y la ansiedad. Preocuparse por otras cosas, puede hacer que sea difícil poner esas cuestiones a un lado y concentrarse en los estudios. Es posible que desees considerar eliminar algunas de estas tensiones y hacerles frente. ¿Está tu agenda demasiado cargada? ¿Estás tratando con algún tipo de presión? Dale prioridad a tu horario.

Adopta una dieta más saludable. Tu cuerpo necesita una buena comida con el fin de que siga funcionando bien. Las dietas pobres pueden estar vinculadas a la energía baja y la depresión, y esto puede hacer que sea difícil concentrarse. Por otro lado, la cafeína puede estimular en exceso y dar lugar a nerviosismo.

Evita los síntomas de aburrimiento. El aburrimiento viene de hacer algo que carece de significado o motivación para ti. Trata de encontrar una manera de hacer tus estudios más interesantes, o al menos crear buenas recompensas que te harán motivarte más para terminar.

Como estudiar mejor y rápido

En la escuela enseñan de todo, excepto como estudiar mejor y rápido.

Al menos yo no lo aprendí...

Hoy los estudiantes tienen suerte, existen sitios web que hacen guías para aprender a estudiar. ¿Te gustaría dedicar menos tiempo a estudiar, más a jugar, y sacar muchos 10? Sigue leyendo.

Estudiar no es solo memorizar datos. Es una tarea integral en la que pones en práctica diferentes capacidades, como la lectura, la memoria, la asociación, la síntesis, etc.

Todo eso lo haces intuitivamente.

Pero si logras desarrollarlo al máximo, obtendrás mejores y más duraderos resultados. En las páginas que siguen, explicaremos una serie de técnicas de estudio y procedimientos para incorporar como hábitos.

Son estrategias que apuntan a todos los pasos de un buen aprendizaje.

Aprender a estudiar es la base de todo desarrollo intelectual. Esperamos que a través de estas páginas lo logres.

Como estudiar en lugares públicos

A veces, tienes que ponerte a estudiar en el bar del colegio o en la sala de una biblioteca, o hacerte un tiempo en el club, antes del entrenamiento.

Aquí todo se complica: no puedes controlar el ruido del ambiente ni el movimiento alrededor de ti, que actúan como distracciones y te hacen perder la concentración.

No encuentras la comodidad de tu casa, todo parece interferir. Algunos consejos pueden serte útiles para estas situaciones anormales. Te ayudamos a estudiar en lugares públicos.

Lleva lo indispensable: cuantos menos objetos tengas encima, mas fácil va a ser acomodarte y tendrás menos preocupaciones.

Concéntrate en leer un solo material, ya sea un libro, un apunte o un resumen; no intentes trabajar con varios textos.

Si puedes, llévate unos auriculares para escuchar música en volumen bajo, así atenuaras los sonidos ambientales.

Fija tu atención en el texto por un periodo de diez minutos sin levantar la vista; al cabo de este tiempo, mira a tu alrededor, como descanso, antes de volver a la lectura.

No inicies en esta situación el estudio de temas que desconoces o que lees por primera vez; déjalos para estudiar en casa. En lugares públicos solo puedes conformarte con repasar o releer cosas sobre las cuales ya tienes bastante conocimiento.

Marca y señala lo más importante de cada texto para luego darle otra mirada cuando estés mas tranquilo.

Cuando veas que no entiendes bien lo que dice el texto, suspende por unos minutos y vuelve a intentarlo. Si aún sigue siendo difícil, márcalo y estúdialo en casa.

Como estudiar en casa

En tu casa tienes lugares favoritos, los que usas cuando juegas o cuando quieres estar solo. Ese lugar a donde vas cuando viene un amigo, tu lugar privado, predilecto.

Ese espacio donde te sientes más cómodo es el lugar adecuado para el estudio en casa

Para lograr una buena concentración, el lugar de estudio tiene que tener algunas condiciones elementales:

Ser bastante silencioso y bien iluminado.

Estar alejado en lo posible del centro de ruidos de la casa, es decir, del lugar de reunión de la familia, donde habitualmente se reúnen para conversar o ver televisión.

Debe estar próximo a una ventana para recibir buena luz natural (que siempre es la mejor luz: nada ilumina como el sol), o debajo de una lámpara con luz ni muy fuerte ni muy débil.

Estudiar en casa tiene otras ventajas:

Recurrir a numerosos elementos de apoyo.

Si tienes computadoras, puedes usarla para acceder por la red a fuentes de información.

También tienes la posibilidad de recurrir a un diccionario, una enciclopedia u otros textos.

En casa también estás cerca del teléfono: fundamental para llamar a un compañero si no tomaste buenos apuntes de la clase o si dudas de los temas que debes abordar.

Si tu casa es pequeña, o si compartes el cuarto con hermanos, debes proceder a dividir claramente el espacio. Conviene delimitar cual es tu área de estudio y acordar con ellos que no invadan ese espacio, para evitar de ese modo el desorden de tus materiales, lo que produce confusiones y pérdidas de tiempo.

Si te ves obligado a estudiar en un lugar público, tenemos la solución por allí.

Como concentrarse y prestar atención

Cuando finalices de leer este artículo, darás un paso gigante hacia adelante en tu camino de estudiar mejor y más rápido.

Las técnicas de concentración son un requisito esencial para alcanzar óptimos resultados en los estudios. No se consigue únicamente con voluntad.

Hay distintos factores que pueden favorecer o perjudicar esta disposición. Uno de ellos es estar motivado, es decir, tener interés por lo que estamos haciendo, por estudiar y aprender, y que lo hagamos con ganas y fuerza.

La motivación

Es muy importante tener claras las metas. No pienses en estudiar para dar bien un examen únicamente, aunque sea tu objetivo inmediato.

Trata de estudiar para aprender, para acceder algún día a mejores trabajos, más interesantes o mejor pagados; también, para sentirte seguro frente a los problemas y saber que cuentas con una buena base: tus conocimientos sobre cada tema que abordes.

Esta decisión va a fortalecer tu concentración y lograrás estudiar más en menos tiempo reteniendo información.

Por último, los hábitos y métodos de estudio serán un aliado para mejorar tu poder de concentración. Leer más rápido, saber cuales son las partes más importantes, poder esquematizarlas, y tener un acceso más veloz a los temas centrales, todo es un combo para saber como concentrarse y prestar atención.

Como estudiar en grupo

Estudiar en grupo es ideal si te mata el aburrimiento en solitario. Con compañeros puedes charlar, hacer bromas, debatir; pero sin salirse del tema de estudio. ¿Como organizarse para

estudiar en grupo?, en eso estaremos enfocados con este tutorial, mantener el orden y obtener resultados.

En la primera reunión, es necesario fijar las metas y el plan de estudio. Estas son algunas propuestas de funcionamiento para garantizar que tengan buenos resultados mediante el estudio grupal.

Antes de comenzar, deben debatir entre todos el método de estudio que van a utilizar. Por ejemplo, puede ser útil leer por turnos un fragmento del texto.

Al finalizar la lectura, quien leyó realiza un resumen, y los demás integrantes del grupo de estudio agregan otros elementos que no hayan sido señalados.

Luego se efectúa un breve debate para precisar los ejes del texto que se acaba de leer.

Una vez alcanzado el acuerdo, cada uno, con sus propias palabras, lo vuelca en su papel de notas como resumen del tema. A continuación, otro compañero comienza a leer el nuevo párrafo.

Antes de concluir la tarea del grupo, es bueno realizar un resumen entre todos. Esto refrescará los conceptos y evitará “olvidos” importantes a la hora de rendir un examen.

Como prepararse para leer más

¿Tienes en cuenta la posición del libro, tu postura, la luz, la elección del papel y letra? ¿Y los ojos? Aprenderás como prepararte para leer más y mejor si continuas con esta lección de lectura.

Cuando te dispones a leer –tarea fundamental para estudiar mejor-, tienes que poner atención hasta el último detalle.

Posición para leer

¿Como estudias? Habitualmente te sientas y ubicas el libro o material de estudio sobre un escritorio o una mesa. Ahora bien, si lo dejas completamente horizontal debes doblar tu columna para inclinarte sobre él y leer, lo que te hará doler la espalda y el cuello al poco tiempo de lectura.

Levanta el libro levemente unos 45° con lo que encuentres, de esta manera quedará perpendicular a tus ojos y puedes mantener la espalda pegada al respaldo del asiento.

Postura para leer

Apoya los antebrazos sobre la mesa como si estuvieras comiendo con cubiertos, y la espalda derecha. Lograrás el perfecto ángulo de lectura.

Jamás debes doblar la espalda ni ponerte en posturas extrañas, como recostado o sentado en el piso. Así solo lograrás cansarte y abandonar rápidamente la lectura.

Iluminación para leer

Ni muy fuerte ni muy débil. Cada uno de nosotros debe aprender a elegir la luz que le es más conveniente para leer.

Cuando encuentres la posibilidad tienes que aprovechar la luz natural, nada ilumina mejor que el sol y cansa menos la vista. Lo que tienes que evitar es que el sol ilumine directamente el papel o tus ojos.

Elegir papel y tipografía

No siempre podemos elegir el tamaño de la letra de un texto, pero cuando compras un libro mejor elige las tipografías de mayor tamaño y de formas más simples.

El papel también es importante. Resultan perjudiciales para la lectura las hojas muy amarillentas, ásperas, demasiado brillantes. Conviene siempre leer sobre papel blanco.

Descansar los ojos

Cuando sientas la vista cansada debes interrumpir la lectura, y no seguir forzando los ojos.

Cambia el enfoque de los ojos, es decir, mira a lo lejos unos segundos.

Luego gira los globos oculares para descontracturar los músculos del ojo. Es como una gimnasia del ojo.

Pero el método para descansar los ojos mas efectivo es cerrarlos durante algunos minutos, apoyando los dedos sobre ellos sin presionar.

Como organizar los tiempos de estudio

No somos todos iguales; por lo tanto, cada estudiante tiene un tiempo y un horario en los que rinde más el esfuerzo dedicado al aprendizaje. Lo que es muy malo y nunca resulta es dejar todo para leer en los últimos días y pretender aprender todo junto.

Elige los mejores momentos

No es bueno estudiar en cualquier momento. Cuando estás cansado, recargado de tareas o tuviste un día difícil, es conveniente descansar en lugar de ponerse a estudiar. Las horas que puedas descansar hoy te rendirán el doble mañana, ya que estarás con todos tus sentidos al cien por ciento. Como leemos con los ojos, es muy importante elegir los horarios del día en que están más descansados y dispuestos.

Las horas de la mañana, en este sentido, son las más rendidoras. Es mas difícil mantener mucho tiempo de lectura de noche, trabajando con luz artificial y después de utilizar la vista todo el día. Tampoco es recomendable ver mucha televisión los días de estudio, ya que inevitablemente producirá un cansancio en la vista y tendrás menor cantidad de tiempo en el que puedas fijar la visión.

Además, las mañanas tienen otra ventaja: son el momento del día con mejor iluminación natural, cuando el aire está menos contaminado y limpio.

Por lo tanto, conviene comenzar la tarea cuando respiramos y vemos mejor, cuando estamos descansados.

Planifica tu día

La planificación del tiempo de estudio debe adaptarse a tus horarios. Si vas a la escuela durante el turno de la mañana, debes planificar tus tiempos de estudio para las primeras horas de la tarde; a la inversa, si tus turnos escolares son a la tarde.

Seguramente varios días de la semana los tienes ocupados, ya que vas a gimnasia, o estudias música, computación, idioma u otra materia extra, o practicas algún hobby o deporte. Entonces conviene que dejes dos o tres tardes o mañanas libres para dedicar al estudio en tu casa.

Si cuentas con todo el día para estudiar, por ejemplo, el fin de semana o algún día feriado, o en periodos de vacaciones, para preparar alguna materia, lo mejor es dividirlo en cuatro bloques de tiempo, dejando espacio para alimentarte, descansar y distraerte, que también forman parte de la jornada de estudio.

Luego, vuelve a dividir cada bloque horario en periodos de máxima concentración y otros de relajación.

Como estudiar mejor (técnicas de estudio)

Siempre en el colegio tenía un profesor que me aconsejaba diciendo que si aplicara las técnicas de estudio, hiciera resumen, cuadros sinópticos y diagramas; me iría mejor en el colegio, no me llevaría materias. Y con los años no hay dudas que me doy cuenta cuanta razón tuvo, es más, hace un tiempo atrás lo encontré y se lo dije.

En fin, después de mucho tiempo, encontré una web sobre el ingreso a medicina unca, y tiene algunas técnicas de estudio interesantes. También habla sobre el lugar de estudios, como concentrarse mejor, técnicas de subrayado, perder miedo al examen, y tomar café para no dormirse.

Ahora aprenderás a estudiar mejor, estudiar más rápido, leer más rápido, y poder aprobar el examen con menos esfuerzo. Agilizar la memoria, memorizar cosas, y poder hasta incluso levantar tu promedio y tus notas en la universidad o la facultad.

Como aprobar un examen

Si quieres aprobar un examen, y ya no te quedan mas excusas (porque en tu casa te prometieron cortarte muchas cosas en caso de no pasarlo) hoy vamos a darte algunos consejos para que puedas pasar un examen, por mas difícil que sea.

Consejos para pasar una prueba

No traspases la noche del examen: Dormir poco o mal hará que tu cerebro no funcione correctamente. Para que tu mente esté al 100% duerme al menos 8 horas la noche anterior a la prueba. Hayas estudiado o no lo suficiente.

Llega antes: Llegar justo hará que te desvíes del tema del examen y también te generen nervios cosas como no estar a tiempo. Los días de examen calculan llegar media hora antes. Ser uno de los primeros te dará cierta tranquilidad y de paso mira a los que llegan justo como pierden lucidez mental con sus nervios.

Come bien: Come muy bien y no temas a comer un poco más ese día si la ansiedad te lo pide. Lo único que debes hacer es comer al menos 3 horas antes así cuando llega el momento de rendir tienes el estómago bastante libre y no estás sufriendo la digestión.

Prepara los elementos 2 días antes: Nunca dejes a última hora el hecho de juntar todos los elementos: Hojas, otros papeles, lápices, lapiceras, reglas y calculadoras. Te lo digo por experiencia: Nunca dejes para la última noche porque las librerías están cerradas.

En el examen

Aléjate del profesor: Hay profesores que son insoportables cuando toman examen y te pueden poner sustancialmente nervioso. Lo mejor es irse al fondo o al medio del aula.

Busca lo fácil y hazlo: Cuando te dan el examen no pierdas el tiempo con lo difícil. Pero busca lo que sabes y puedes hacer y hazlo. Muchos exámenes terminan siendo un fracaso porque los alumnos se “traban” y se frustran con la primera pregunta o un ejercicio difícil y no terminan haciendo nada.

Como tomar apuntes

Si quieres aprender a tomar apuntes, aquí dejamos unos consejos que te van a ayudar a estudiar y mejorar las técnicas de estudio; ahora no tienes excusas:

Como anotar apuntes

Los apuntes son, justamente eso, apuntes. No es necesario que anotes todo y a eso vamos a apuntar: A saber filtrar las cosas que tenemos que recordar y las que no, por ejemplo.

Como hacer un resumen de un texto

Un resumen es un trabajo escrito, una redacción que condensa los conceptos centrales de un texto determinado.

Debe ser escrito con nuestras propias palabras, distintas a las utilizadas en el libro que estudiamos.

Es sencillo. Si te guías por tu resumen y, cuando vas a rendir el examen, encuentras que te preguntan justo lo que no anotaste, quiere decir que fallaste en la búsqueda de los conceptos principales.

Si por el contrario, tu resumen es de diez paginas y de ese tema te preguntan solo una cosa, quiere decir que debido a la meticulosidad con que lo elaboraste, pusiste de todo, anotaste de más.

Luego de leer un tema completo, un artículo o un párrafo, debemos parar y pensar sobre lo leído.

Sacar una conclusión de los conceptos asimilados y una evaluación de lo aprendido hará que los conceptos ajenos se transformen en conocimientos propios acerca del tema.

¿Como se hace un resumen?

Luego de una primera lectura global del texto, que nos da una idea general de los temas que estamos estudiando, realizamos una segunda lectura minuciosa en la que subrayamos partes importantes.

Expresamos y escribimos con oraciones cortas las ideas principales y secundarias, y las ordenamos lógicamente.

A continuación hacemos un esquema de contenido, numerando los temas principales y colocando debajo las ideas complementarias.

Por ultimo, redactamos con nuestras propias palabras, de manera breve, lo que entendimos o aprendimos de cada tema o de cada capitulo.

Como crear un espacio de estudio en la casa

“Estudio” es sólo una palabra de 7 letras para algunos niños, pero como padre, es tu deber asegurarte de que la tarea se hace. Puedes incluso ayudar a los estudiantes más complicados a reforzar sus hábitos de estudio, ayudándolos a establecer una rutina.

Para comenzar a ir en la dirección correcta, trata de animar a los chicos a hacer la tarea a la misma hora cada tarde/noche. Tener una zona de estudio que está diseñada para satisfacer sus estilos individuales de aprendizaje también es importante.

Selección de un área

Al elegir un espacio de estudio, ten en cuenta la personalidad de tu hijo. ¿Es alguien que prefiere trabajar en silencio absoluto, o tiene más voluntad para hacer la tarea con algún tipo de actividad, ruido o movimiento cercano?

Discutir si el estudio debe hacerse antes o después de la cena, y qué hay de escuchar música mientras se estudia.

Tener en cuenta las personalidades de tus hijos en el diseño de sus espacios de estudio es una buena idea, de hecho, debes trabajar con tus hijos en el diseño de su área. Si haces que se involucren, es más probable crear un espacio que les guste y utilicen.

Si hay espacio para un escritorio en su dormitorio, un espacio personal dedicado a cada niño es ideal. Pero si no, puedes designar un área común como espacio de estudio. Una mesa de la cocina o un rincón de la sala de estar es una buena opción.

Sólo asegúrate de que es un espacio con pocas distracciones.

Accesorios

Una vez que tengas la superficie de trabajo establecida, hay algunos accesorios y útiles necesarios.

Una buena iluminación es importante, así que algún tipo de lámpara de mesa es una necesidad.

Una silla que los pone a la altura adecuada del escritorio es una buena inversión.

Van a necesitar un montón de materiales a su alcance para completar tareas y proyectos, trata de abastecerte con un montón de lápices, papel y artículos de escritorio apropiados para su edad.

Los estudiantes de primaria necesitan una buena cantidad de lápices de colores y tijeras infantiles, mientras que los estudiantes de secundaria requieren bolígrafos, grapadoras y cinta adhesiva.

Haz que se involucren en la compra de sus materiales y utiliza esto como una oportunidad para enseñarles a mantenerse ordenados y organizados.

Un calendario es también una herramienta útil para ayudarles a establecer prioridades y aprender a realizar un seguimiento de los plazos.

Además, un contador de tiempo es bueno para los niños que pueden necesitar un poco de ayuda para permanecer enfocados en la tarea.

Una silla cómoda o puf de lectura es una buena opción, e incluso la cama es ideal para la lectura, a menos que sea muy cómoda – no quieres que caigan dormidos a mediados de la página.

Nunca está de más colgar un tablón de anuncios lleno de logros para mantener el ánimo. Los pequeños pueden disfrutar de ver lo que han hecho, mientras que un estudiante de secundaria puede motivarse mirando su gran “10” en un difícil examen.

Como ejercitar la memoria

Tu memoria recibe información de los sentidos. Puedes leer como funciona la memoria para una explicación más amplia, pero para ejercitar la memoria alcanza con saber esto: Tu memoria recibe información de los 5 sentidos.

El objetivo es poner en marcha nuevos circuitos cerebrales. Por ejemplo:

Si eres diestro, el control de un lápiz, está a cargo del lado izquierdo de tu cerebro. Cuando cambias la escritura a tu mano izquierda, se activará el lado derecho de tu cerebro.

De repente tu cerebro se encuentra con una nueva tarea que es atractiva, interesante, desafiante y potencialmente frustrante. Sigue estos pasos para ejercitar la memoria:

Como funciona la memoria

Si bien no es posible definir con exactitud los procesos del funcionamiento de nuestra memoria, vamos a ver algunos aspectos, producto de diversos estudios, que nos acercarán a esta fantástica potencialidad de nuestra mente.

La función de nuestra memoria es recordar, es decir, ir al archivo donde están alojados los datos que en algún momento guardamos y traerlos a la actividad pensante actual.

A veces se realiza sin darnos cuenta: recordamos algo porque sí, o porque alguna cosa que vemos, escuchamos o vivimos, nos trae el recuerdo de otra que teníamos “escondida” en alguna parte de nuestra mente.