

¿POR QUÉ SON NECESARIOS Y QUÉ TE APORTAN LOS MÉTODOS DE ESTUDIO?



Sin duda la inteligencia ayuda. Pero no es decisiva. La motivación y las técnicas de estudio pueden hacer que un estudiante supere año tras año con brillantez sus estudios sin estar dotado de unas cualidades mentales específicas que le hagan diferente a los demás.

Algunas investigaciones vienen a demostrar que la inteligencia y las facultades especiales solo determinan de un 50-60% el éxito de los estudios. Queda, pues, la otra mitad para el esfuerzo y las técnicas de estudio y algunos factores ambientales ej. (motivadores o desmotivadores). Suficiente para que empleemos nuestro tiempo en técnicas que nos permitan mejorar sustancialmente nuestro rendimiento y eficiencia en los estudios.

¿Soy un buen estudiante? Te recomendamos que hagas el Test ¿eres buen estudiante?			
Mantengo hábitos regulares	Sí	Hago deporte y ejercicio regularmente	Sí
Planifico mi tiempo: día, semana...	Sí	Estudio hasta altas horas de la madrugada	No
Me ajusto a lo planificado	Sí	Me sitúo en las primeras filas de la clase	Sí
Me cuesta trabajo ponerme a estudiar	No	En los exámenes imprevistos suspendo	No
Hablo en mi tiempo libre de mis estudios, con mis amigos, padres...	Sí	Cuido mi alimentación, es variada, sin comidas o cenas pesadas.	Sí
Tengo ordenados mis materiales de estudio: libros, apuntes...	Sí	Concentro de mi estudio antes de los exámenes sin repasos iniciales o intermedios?	No
Presto atención a los títulos, subtítulos cuando leo un capítulo	Sí	Duermo una media de ocho horas de forma regular	Sí

Cuestionario - Test. ¿Eres buen estudiante?
¿Deseas averiguar si eres buen estudiante?

		Sí	No
1	¿Tienes un horario y un plan de trabajo para cada día y te ajustas a él?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	¿Te cuesta ponerte a estudiar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	¿Terminas tus deberes y trabajos en el tiempo que te has propuesto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	¿Encuentras aburrido el estudio y las clases?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	¿Sueles participar e intervenir frecuentemente en clase, o al menos con más frecuencia que la media?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	¿Intentas situarte en los primeros puestos o fila de la clase?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	¿Le planteas tus dudas frecuentemente a tu profesor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	¿Guardas juntos los apuntes y materiales de cada asignatura?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	¿Sigues activamente las clases, con las guías, tomando apuntes y notas de todas o casi todas las asignaturas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	¿Pasas a limpio, haces resúmenes y esquemas de las asignaturas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	¿Tienes dificultad en expresarte por escrito?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Si el profesor hiciera un examen imprevisto ¿lo aprobarías?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	¿Dejas el estudio para las últimas horas de la noche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	¿Dejas la mayor parte del repaso y estudio para los últimos días antes del examen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	¿Escatimas el sueño viendo TV y te levantas por las mañanas cansado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	¿Tienes unas horas determinadas para la distracción?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	¿Tienes un lugar limpio y ordenado para estudiar que te permita concentrarte sin distracciones e interrupciones?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	¿Desayunas todos los días abundantemente antes de ir a las clases?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	¿Lees todas las lecturas recomendadas en las clases?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	¿Tienes como meta sacar notas superiores al aprobado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cualquier estudiante puede mejorar su rendimiento en el estudio si se preocupa por dominar un conjunto de técnicas que favorezcan su eficiencia en el aprendizaje ligados a un conjunto diverso de factores.

Los métodos y técnicas de estudio te pueden convertir en un excelente estudiante y te permitirán descubrir nuevas potencialidades en ti que no te imaginabas.

Técnicas de Estudio

Métodos, hábitos y técnicas para mejorar el rendimiento en los estudios.

Estudio: La Planificación de tu tiempo

¿Ajusto mi trabajo a un horario? ¿Adopto con regularidad mis tareas día a día?
Diez minutos perdidos "tontamente" cada día equivalen a ¡60 horas desaprovechadas al año!

El análisis de los hábitos de los estudiantes nos proporciona casos muy frecuentes en los que pasan más de cuatro horas desde que un estudiante se levanta por la mañana y se pone a estudiar. Si se analizan todas las actividades realizadas durante ese tiempo, en la mayoría de los casos, la pérdida de tiempo que generan determinadas "costumbres" es realmente muy notable... Ver perder el tiempo.

Se ha de comenzar por un análisis de las costumbres personales. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, incluyendo las horas que pasamos en la cama.

Distribución actual de mi tiempo en las siguientes actividades (horas):								

Actividad	Lunes	Martes	Miercol	Jueves	Viernes	Sábado	Doming	Total
Dormir								
Comidas								
Clases								
Estudio								
Deporte								
Distracción, ocio...								
Acciones necesarias								
Tiempo malgastado								

Tras una semana analizando en que empleas cada hora de tu tiempo, estarás en condiciones de conocer el tiempo que malgastas y de hacer una reflexión personal de si la distribución de tu tiempo está acorde con tus necesidades, prioridades u objetivos.

Un Plan, consejos:

Diseña un plan con lo quieres alcanzar cada curso o cada año.

Planifica el horario de cada semana y de cada día, intentando con fuerza cumplir el plan que te has trazado.

Lleva un diario en que apuntes todas las situaciones que sean importantes en el cumplimiento de lo que planificas.

Procura que tu familia, amigos y compañeros te ayuden a respetar el Plan. Hazlo público. Propóntelo como un reto personal.

El Plan en Marcha, más consejos.

- Pregunta a tus profesores, compañeros cuántas horas de estudio son necesarias a la semana para tu nivel de estudios.
- Evita el horario nocturno, especialmente las últimas horas de la noche.
- Dedica mayor cantidad de horas a las asignaturas que sean más complejas y difíciles, aunque no sean tus preferidas.
- Es muy importante intercalar breves periodos de descanso cada hora de estudios (cinco minutos). Algún movimiento físico moderado puede ser muy recomendable.

La experiencia de un estudiante que realizaba 15 flexiones cada hora de estudio dio muy buen resultado en un Centro en el que fue imitado por la mayoría de sus compañeros.

Estiramientos o ejercicios suaves pueden ser recomendables. Otra buena costumbre pueden ser los ejercicios de respiración y las técnicas de meditación.

MOTIVACIONES PARA ESTUDIAR



“Estudiar no es divertido... me aburre... No me puedo concentrar.
Ya que no es divertido... ¿Podemos hacerlo interesante? “

Las razones que pueden motivar a un joven universitario no son las mismas que pueden motivar a un niño de primaria o a un joven de secundaria. Vamos a considerar algunas motivaciones a corto plazo. Además, a cada persona le motiva algo diferente o algo en un grado distinto que a los demás.

El entusiasmo mueve montañas...
¿Cómo puedo entusiasmarme con mis estudios?

Los estudios son interesantes. Admitamos que no son tan divertidos como la tele, jugar a la play, una charla con los amigos, un baño a la piscina... Pero me esfuerzo en verlos interesantes y hacerlos interesantes yo mismo con mi imaginación y mi esfuerzo. Soy consciente de que este esfuerzo me ayuda.

Estudiar y aprovechar bien el tiempo me deja más tiempo libre para divertirme y pasártelo bien.

Mis profesores y mis padres me van a estimar, premiar y valorar mucho más...

Me he dado cuenta que cuando conozco bien un tema, me gusta.

Cuando hago las cosas bien, me siento más seguro.

Disfruto más en mi tiempo libre, con mis amigos, la tele, Internet si previamente he hecho mi trabajo bien.

Cada vez que alcanzo un pequeño triunfo me animo y me hace sentir más seguro y con ganas de ir más lejos...

Ver 101 razones para ser un buen estudiante.

Padres y motivación

Los padres y los profesores tienen la inmensa obligación de esforzarse imaginativamente en hacer ver a sus hijos que estudiar, conocer... es útil, asombroso, entretenido...

Los padres tienen que poner miles de ejemplos sobre la utilidad de las temas de estudio y relacionarlos con cosas que sus hijos ya conocen.

Una relación fluida entre padres y tutores es fundamental

No me puedo concentrar... ¿soy así?

El estudio me produce desinterés, cansancio..

El sitio donde estudio me distrae: mis hermanos, la tele, mi familia habla fuerte...

No sé trabajar rápido... Hago las cosas muy lentamente...

No me ajusto a un horario, se me queda todo para el final y me desborda...

No eres el único, algunos genios de la humanidad también tuvieron fracasos estrepitosos de jóvenes, pero no se rindieron.

Mis conflictos

Conflictos con otras actividades: deseo hacer otra cosa.

Conflictos emocionales. Son frecuentes y requieren de un análisis con personas de vuestra confianza para solucionarlos.

En ambos casos el control de la atención hacia el estudio se hace muy difícil.

Trucos para el control de la atención: Trabajar muy rápido

- Contra la distracción: RAPIDEZ. Ponte un reloj y oblígate a un reto cada 10 minutos.
- Contra la inercia de ponerse a trabajar: coger papel y lápiz y ponerse a escribir.
- Contra la indecisión: planes y horarios.
- Ver también la automotivación.
- Tu lema: no te rindas nunca.
- Por último: el esfuerzo y la constancia.

LOS HÁBITOS Y EL ESTUDIO



Al hacer tus planes y horarios hemos pedido que hagas un análisis de tu tiempo en un semana. Seguro que si tienes la intención de hacer un mayor esfuerzo y dedicar más horas al estudio no será tarea fácil y tendrás que luchar contra viejos hábitos, cambiarlos y adquirir unos nuevos.

Problemas a la hora de ponerte a estudiar

Si tienes problemas a la hora de ponerte a estudiar tienes que analizar con sinceridad la causa o causas. Te indicamos algunas causas más frecuentes (H. Maddox):

No veas la utilidad de los estudios. Ver 101 ventajas de ser buen estudiante.

Materias con alto grado de dificultad y carencia de una base previa sobre las mismas.

Miedo al fracaso. Miedo a que el esfuerzo sea infructuoso.

Un entorno no adecuado (sitio de estudio, ruidos, interrupciones, TV, distracciones, hermanos, amigos...)

Demasiadas actividades fuera de los estudios.

No poseéis materiales adecuados para el estudio (libros, buenos apuntes...).

Preocupaciones de tipo emotivo (pareja, familia...)

Una vez identificada la causa o causas debes considerar las determinaciones que hay que tomar para solucionar el problema y si necesitas ayuda para resolverlo

Formar hábitos nuevos

La necesidad de tener éxito cuanto antes, repetir, repetir...

Los nuevos hábitos se adoptan como fijos si las consecuencias que llevan consigo conducen al éxito y son satisfactorias.

El hábito se fija con la repetición continuada del mismo. Ver constancia y esfuerzo.

Los hábitos que se oponen a apetitos personales fuertes solo pueden formarse si nos imponemos una fuerte iniciativa.

Las tres máximas de H. Maddox

Emprender un nuevo hábito con toda tu fuerza y determinación. Para la adquisición de un nuevo hábito o para abandonar uno viejo tienes que emprenderlo con la mayor decisión y coraje posible.

No permitas ninguna excepción hasta que el nuevo hábito este plenamente arraigado e implantado en tu vida.

Aprovecha y busca todos los aliados posibles, automotivación, tu familia, tus amigos, tus profesores. Rompe con tu viejos comportamientos, paradigmas.

Técnica de Estudio SQ3R: (Survey, Question, Read! Recite! Review) (Explorar, Preguntar, Leer, Recitar y Repasar)

Se trata de una de las técnicas de estudio americanas más tradicionales (Robinson, 1970) que ha dado buenos resultados a generaciones de estudiantes en Estados Unidos. Por ejemplo ver Virginia Polytechnic Institute and State University, la University of Arizona, Minnesota o incluso la prestigiosa Stanford University. Es sencilla y clara. Pincha cada palabra de la derecha.

Consejo previo: La comprensión es clave en estudio y la lectura de un tema.

Captar + Comprender... en vez de.... Leer + Repetir mecánicamente

Recuerda que la comprensión se lleva a cabo mediante:

Relacionando los nuevos conocimientos con conocimientos que ya se poseen.

Clasificando y recordando de forma sistemática los nuevos conocimientos.

William James: "A cuanto más datos se asocia un nuevo dato en nuestra mente, tanto mayor es el dominio que nuestra memoria tiene sobre el mismo"

Por tanto:

Busca en tu mente y relaciona los nuevos conocimientos con todo aquello que encuentres...

Comenta con tus amigos, tus compañeros, tu familia los nuevos conocimientos, quizás ellos te den ideas en todo caso y a ti te servirá para fijar mejor en tu mente todo lo quieres aprender.

SQ3R - Explorar

Antes de leer, el capítulo de un libro hay que hacer una exploración con el objetivo, hacerse una idea global, de lo que se va a estudiar. Para hacer esto:

Fijarnos muy bien en título, encabezados, y subtítulos del capítulo.

Inspeccionar las informaciones bajo cuadros, diagramas, gráficos o mapas (el autor del libro nos quiere llamar la atención por su importancia)

Prestar a atención la orden de los títulos y subtítulos, lo que está junto.

Tener presentes las notas, apuntes, recomendaciones... del profesor.

Leer la introducción y las conclusiones (final del capítulo)"

Leer cualquier resumen que haya al principio o al final del capítulo.

Tras esto debemos tener una perspectiva general del capítulo.

Mira el capítulo de este libro:

Observa que sus autores han puesto con letras grandes el Título. Los encabezados y subtítulos están resaltados con negrita y utilizando otro color...

También hay mapas con lecturas e ilustraciones que están llamando nuestra atención

A la derecha hay un recuadro explicando algo en particular de forma resaltada. Los autores nos quieren llamar nuevamente la atención ¿qué es?

Explora algún capítulo de algún manual que tengas a mano y que tengas que estudiar, fíjate muy bien en los títulos, subtítulos, los cuadros, mapas, gráficos... busca el resumen ... las conclusiones..

SQ3R - Preguntar

Esta parte los estimula y obliga a pensar y a ordenar los conocimientos que ya poseéis. Para ello rápidamente:

Anotar todas las preguntas que se os ocurran sobre cada Título, títulos, y/o subtítulos.

Intentar recordar los comentarios del profesor sobre cada apartado.

Echa a volar la imaginación durante unos segundos si no se ocurre nada.

Las Preguntas

- Ten en cuenta que cuanto mejor sean las preguntas que hagas, mejor va a ser la comprensión de la lectura
- Cuando empieces a leer tu mente estará activa buscando respuesta a tus preguntas y enganchada más fácilmente y más eficazmente en el proceso de aprendizaje.

Consejos sobre el tipo de preguntas que te deben venir a la mente cuando lees cada título o subtítulo...

Qué significa una frase o palabra

Qué significa en ese contexto en particular

Estar atento a las preguntas que los autores hacen en cada capítulo.

Con el tiempo los estudiantes que ejercitan este paso llegan a desarrollar una actitud crítica muy útil.

Lectura recomendada: Preguntar dudas al profesor.

Preguntar dudas al profesor

Para hacer el Test pincha : Test ¿Eres buen estudiante?

¿Le planteas tus dudas frecuentemente a tu profesor?

La respuesta de un buen estudiante es sí. Quizás en la pregunta ¿Sueles participar e intervenir frecuentemente en clase? quizás tenías alguna escapatoria alegando tu timidez

e introversión. Pero aquí, ni eso. Puedes preguntar a tu profesor fuera del horario de clase, en el pasillo, durante el recreo, o en la hora de tutoría.

Preguntar tus dudas es una garantía total de que vas avanzando y "escalando" en la preparación de la asignatura.

Recuerda lo que comentábamos en la pregunta sobre la participación en clase y alguna cosa más:

Si preguntas al profesor tus dudas le estarás demostrando que estás estudiando a fondo su asignatura. Que llevas al día el estudio, sus apuntes, etc. etc.

La resolución de tus dudas te permitirá avanzar más rápidamente en el estudio de la asignatura y en una buena preparación del examen.

La respuesta a una duda inteligente, puede llevar consigo una respuesta del profesor muy rentable para ti.

En el método SQ3R, puede ser de gran ayuda en la fase "preguntar" y podrás pasar a la fase "repasar" con todas las garantías.

Test:

¿ Eres buen estudiante?

Lecturas recomendadas - Preguntar tus dudas a los profesores

Las clases

Clases divertidas

Adivinar las preguntas del examen

Cómo llevarse bien con los profesores (y no morir en el intento)

SQ3R - Leer

Consejos previos:

Una lectura lenta y completa, teniendo siempre en mente cuando se lee el título o subtítulo del capítulo.

Otro consejo frecuente: LEER ACTIVAMENTE (Harry Maddox). La lectura tiene que ser activa. Hay que subrayar, para resaltar los conceptos más importantes, poner señales - una cruz, una estrella - para personalizar el texto, para hacerlo tuyo y para que no sea una sopa de letras...

Lectura activa:

Pensar en lo que estás leyendo. A veces puedes estar leyendo algo y estar pensando en otra cosa. Hay que leer y analizar a la vez para que sea lectura activa y no perder una alta concentración.

Uno de los objetivos debe ser mantener a toda costa la concentración. Ser activo y rápido puede contribuir decisivamente a ello.

Trata de responder a las preguntas que te has hecho. Reformula tus preguntas si es necesario.

Responde a las preguntas que hace el autor del libro.

Hacer un reto contigo mismo relacionado con el texto que estás leyendo. Rétate contigo mismo, continuamente sobre si estás entendiendo lo que lees.

Anota activamente. Por ejemplo: los términos que deduzcas de tu lectura que son importantes.

Presta atención sobre todo lo que el autor intente llamar tu atención (itálica, subrayados, gráficos, recuadros...). Analízalos lenta y cuidadosamente.

Detente y relee aquellas partes que no estén claras. Anotar al margen.

Cada vez que lees una palabra que no comprendes, busca su sentido en un diccionario.

Hay muchos diccionarios en Internet gratis. Utilízalos... Ej, Historia.

Recursos y lecturas recomendadas:

Aprender a leer bien

Leer y aprender (leer y subrayar)

Lectura rápida

Es bueno subrayar y hacer anotaciones mientras se lee. En una segunda lectura estas anotaciones te ayudarán mucho.

Anexo: Un poco más... sobre la lectura

Es interesante que nos demos cuenta de que no todas lecturas tienen el mismo fin.

Te recordamos "otras lecturas"...

Lectura como diversión - por ejemplo una novela o una revista. Cada uno aplica la fórmula que más le relaja. No hay reglas.

Lectura exploratoria - leer algo rápido para hacerte una idea de qué va. Leer rápido teniendo en cuenta tus preguntas, no leas cada palabra, presta especial atención al primer párrafo de cada capítulo o sección y lee todas las primeras frases. Intenta captar frases claves.

Lectura como repaso - buscar algo en un texto que ya te es familiar para confirmar un concepto, una fecha u otro tipo de conocimiento.

Lectura como búsqueda - buscar la respuesta a una pregunta, una información que no sabes, un hecho etc. Piensa qué tipo de información es la que buscas. ¿Es un número? ¿una palabra? ¿con qué empezará? Visualiza cómo será el número o la palabra o la frase, lee rápido hasta que te aproximas al tipo de información que buscas, luego ir más despacio para encontrarla.

Lectura para corregir un texto propio - céntrate en la redacción, la ortografía, la puntuación y la estructura gramatical.

Lectura para dominar un tema - leer con mucha atención para conseguir información detallada sobre un tema, o para aprenderlo. Es importante leer pausadamente, con mucho cuidado, y de forma repetida (al menos 3 veces). Es la que se puede asimilarse a la que recogemos arriba en nuestro método.

Lectura crítica - leer para cuestionar un texto y escribir un artículo, una crítica de las ideas que contiene, una reseña de un libro etc. Primero, leer todo muy rápido. Luego volver a repasarlo, haciendo preguntas. ¿Porqué dice tal cosa el autor del texto? ¿Qué siento yo sobre eso? ¿Qué opiniones, sentimientos o actitudes están siendo expresados? ¿Son hechos o opiniones? ¿Es lógico? ¿Qué tipo de palabras de utilizan. Mientras lees, anota cosas en el margen y sobre papel para ayudarte escribir el trabajo después. Volver a leer en voz alta (al ser posible) varias veces. Lo más importante en la lectura crítica es HACER PREGUNTAS.

SQ3R - Recitar

Harry Maddox recuerda que la recitación como tal es un método anticuado.

Por "recitar" no debe entenderse pues la repetición palabra por palabra, o "aprender de carrerilla".

Debemos evitar aprender memorizando algo aisladamente como una unidad sin sentido.

Según algunas experiencias se requieren de cuatro a cinco lecturas antes de poder dominar el contenido de lo que se ha leído. Pero hay que insistir que la repetición no tiene ningún valor, si no se lee de una forma activa y atenta.

Ideas para "recitar" inteligentemente:

Tracemos un objetivo más ambicioso para cada lectura. Ej. Dominar mejor esta u otra cuestión.

Hagamos cada "recitación" poniendo énfasis en algo distinto (subrayados propios, esquemas...).

Subraya y resalta aquello que encuentres más importante en cada lectura. Intenta descubrir en cada lectura nuevos matices que enriquezcan lo que ya sabes.

Si un tema es importante, nos gusta, o lo encontramos interesante, profundicemos un poco por nuestra cuenta.

Diseñemos "un incentivo" cada vez que leemos. Incluso el tiempo que tardamos en leerlo de forma activa, atenta y comprensiva.

Aprendamos de memoria aquello que no nos quede más remedio. Aún así no dejemos de leer activamente y estableciendo pequeños retos.

¿Cuándo puedes considerar que has "recitado" suficientemente?

Si eres capaz de establecer con claridad las principales ideas bajo cada título o subtítulo.

Si puedes hacer un resumen completo y comprensivo sin mirar a las páginas del libro.

Si has solucionado las omisiones y errores más significativos para comprender y dominar el tema.

Consejos:

Mientras lees, haz paradas de vez en cuando para volver a recitar la parte más importante del capítulo.

Cada vez que ves un nuevo titular, para, y vuelve a repasar todo lo importante de la sección que acabas de terminar.

Haz esto para cada sub-capítulo, y cuando llegas a un nuevo capítulo, hazlo dos veces

El tipo de asignatura y los materiales cuentan

Si estás aprendiendo material suelto sin demasiado significado (por ejemplo, reglas, cosas, normas, fórmulas...), tu forma de estudio principal habrá de utilizar la recitación para tratar de memorizar, y esta técnica (memorizar) ocupará desde 90 hasta 95% de tu tiempo de estudio. El vocabulario de un idioma, las unidades del sistema nervioso, el sistema óseo, los nombres de los ríos...

Para otros materiales como la historia o la filosofía, este tipo de método solo supondrá el 20% a 30% del tiempo global del estudio.

SQ3R - Repasar

Una vez que el tema de estudio se domina hay que repasar. Debe evitarse a toda costa repasar solo antes de los exámenes.

Generalmente se tiende a olvidar un porcentaje importante muy rápidamente. Una forma de evitarlo es el triple repaso: inmediato intermedio y final (antes de los exámenes)

Regla general:

El primer repaso general debería tener lugar lo más pronto posible. Mejor inmediatamente después de dar por dominada la materia tras la "recitación". Si la materia es difícil harán falta otros repastos periódicos para "reforzar".

Antes del examen es importante planificar la disponibilidad de tiempo para un repaso a fondo. Se debería prestar atención a lo primero que se aprendió.

Trata en todo momento, incluso en los repastos, de llevar cabo un estudio inteligente - frente al puramente memorístico- .

Recuerda que el primero favorece la retención mediante la organización de los materiales y le establecimiento de conexiones entre sí.

ESTUDIAR CON ENTUSIASMO



Una vez escuché al alguien cuando era niño que el entusiasmo movía montañas. Me hizo pensar mucho. Ya de niño me daba cuenta de lo importante que era el entusiasmo. Mi entusiasmo por algo contagiaba a mis padres y me permitía conseguir algunas cosas que deseaba. Desde entonces cada vez me ido convenciendo cada vez más de que si quiero conseguir algo que merece la pena tengo que hacerlo con verdadero entusiasmo.

El entusiasmo y la motivación lo mueven todo:

- El entusiasmo abre la mente, hace más fácil lo difícil.
 - El entusiasmo incrementa nuestra productividad, nos permite trabajar mucho más rápido y con mejores resultados.
 - El entusiasmo hace más fuerte nuestra voluntad y la constancia en el trabajo.
 - El entusiasmo nos lleva a no rendirnos nunca (ver no te rindas)
 - El entusiasmo nos convierte en más fuertes, nos hace más optimistas, más seguros de nosotros mismos, más convencidos de que alcanzaremos nuestras metas.
 - El entusiasmo multiplica nuestras capacidades, hace que nuestros coeficientes de inteligencia parezcan muchos mayores e incluso tal vez lo sean, si consideramos la inteligencia emocional como una aliada.
- El entusiasmo es contagioso, hace posible lo imposible.
Estudiar con entusiasmo

Las técnicas de estudio pueden ayudarte a mejorar tu rendimiento. Pero créeme, el bálsamo, la piedra filosofal, es el entusiasmo. Con entusiasmo obtendrás los mejores resultados.

¿Cómo estudiar con entusiasmo? Se preguntará un auto convencido "mal" estudiante.
- Precisamente cuando intento estudiar me aparece cualquier sensación menos el entusiasmo. Pensará.

Los humanos tenemos la suficiente fuerza de voluntad para auto motivarnos a la hora de hacer cosas. Alguien que tenga hambre escalará montañas si el alimento únicamente es posible encontrarlo en la más alta cima. Si algo realmente nos interesa somos capaces de no dormir, de luchar, de no parar hasta conseguirlo.

Cómo desarrollar entusiasmo, motivación con los estudios

Comer, amar, pasarlo bien quizás te motive enormemente. Bien, pues intenta convencerte que estudiar es tan importante para ti como todo lo que te motiva. Hace algún tiempo escribimos las 101 razones para ser un buen estudiante (que por cierto nos ha copiado en toda la red, espero que se aprovechen). Es importante que encuentres las razones que te motiven, que te entusiasmen a ti.

Utiliza tu imaginación y tus sentimientos más íntimos. ¿Qué te gustaría ser? ¿Primer ministro? ¿Millonario? ¿El mejor médico del mundo?. Todo vale si llegas a la convicción de que estudiar es el medio para alcanzar tus objetivos.

Cuando te pongas a estudiar, aunque no tengas ganas, las clases sean aburridas, los profesores no te gusten, etc. Todo eso será anecdótico si te has convencido de que lo que más deseas en tu vida pasa por estudiar.

Estudiar con entusiasmo incrementará tu capacidad de concentración y tu rendimiento cada segundo que emplees en estudiar. Te ayudará a volcarte a atender en las clases. A recoger los mejores apuntes y contrastarlos con los tuyos. A aprovechar cada minuto y no perder el tiempo. A preparar con mucha antelación los exámenes...

Así que, no lo dudes: enciende el motor de tu entusiasmo y motivación.

FORMAS DE MOTIVAR A LOS ESTUDIANTES



Ya dimos algunos consejos generales para educadores sobre cómo motivar a un alumno. Lo cierto es que del excelente libro *Tools for Teaching* de Barbara Gross Davis (Jossey-Bass Publishers: San Francisco, 1993), se pueden sacar mil ideas para motivar a los estudiantes. Recomendamos la lectura de *Motivating students*, un capítulo online (en inglés de su libro *Tools for Teaching*).

Se nos ocurrió contrastar algunas de las ideas contenidas en dicho capítulo con un grupo de estudiantes y de esta experiencia surgió la idea de llegar a 101 maneras de motivar a los estudiantes. De momento ya tenemos las 27 primeras basadas en la citada fuente. Comentarios al final de esta entrada son muy bienvenidos.

CÓMO AYUDAR A MI HIJO EN SUS ESTUDIOS

Son muchos los padres que se dirigen a nosotros vía e-mail preguntándonos cómo pueden ayudar a los hijos en sus estudios. De hecho eso fue lo que inspiró hace unos años la Guía de padres. Para los adolescentes también dimos unos consejos generales en *Cómo ayudar a mi hijo con sus deberes*.

Vamos a tratar de dar algunos consejos más concretos centrándonos en edades incluso más tempranas distinguiendo en lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer.

Qué hacer (o cómo ayudar)

- Dirigirle y aconsejarle en la planificación y organización del tiempo de estudio. Ver Planes para estudiar.
- Revisar tanto el trabajo realizado como la asimilación del mismo. Nunca haga el trabajo por él.
- Orientar en vez de imponer. Sea paciente; debe esperar a que progresivamente su hijo vaya tomando sus propias decisiones.
- Valorar más el esfuerzo de su hijo que sus resultados (calificaciones, notas...).
- Cuidar las condiciones en las que estudia (el sitio adecuado, horas de sueño, la alimentación...).

Lo que no hacer:

- No compararle con otros hijos o amigos.
- No criticarle como persona, sólo corregirle sus errores.
- No inculcarle una visión negativa de la vida. Esfuércese en ser positivo con su hijo.
- No proyectar sobre nuestros hijos nuestras propias frustraciones, temores o ansiedades.
- No hacerle culpable de los problemas o tensiones familiares.

Recuerde que es mejor ganarse como aliados a sus profesores y llegar a la mayor coordinación posible entre padres y profesores.