

Estudiar en la universidad

Técnicas y consejos basados en la experiencia, que te ayudarán a estudiar mejor



“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.”

Albert Einstein

Tu vida de estudiante universitario es –posiblemente– la etapa vital con más oportunidades para la realización personal. Hemos elegido unos estudios, que queremos que nos preparen profesionalmente. Esperamos que nos abran caminos atractivos y enriquecedores. Aprendemos técnicas. Descubrimos teorías que explican la realidad. Aprendemos a pensar científicamente.

Tres cualidades son necesarias para llegar a ser universitario, y las encontrarás en estas páginas. Ser curioso, para descubrir siempre algo nuevo. Ser competitivo, para aceptar los nuevos retos que beneficien la ciencia y la sociedad. Ser tenaz, para no detenerse ante los obstáculos.

Este breve escrito sobre el estudio quiere ayudarte a reflexionar sobre lo que significa ser estudiante universitario. Espero que te sirva y motive a querer aprender cada día algo nuevo.

Aprender en clase

El elemento básico para el estudio eficaz comienza en clase: con la toma de apuntes. Procurar tomar buenas notas en clase ayuda a centrar la atención, a la vez que son muy útiles para el estudio posterior. Las notas de clase recogen el enfoque de cada tema por parte del profesor o profesora, y sugieren qué es lo más importante de cada sesión. El

primer paso para aprovechar el estudio es saber aprovechar las clases. Merece la pena destacar una idea obvia, pero que no quiero que pase por alto. Cuando se está en clase, se debe estar en clase de verdad. No sólo presente, sino con la cabeza en clase, sin estar



pendiente del móvil, ni distraído con otros compañeros o compañeras, o navegando por internet buscando informaciones complementarias. Para estar en clase se necesitan cinco capacidades: la de atender, la de escuchar, de analizar, de juzgar y la de resumir.

Los apuntes son la base sobre la que un estudiante construye el saber, pero no son la única ni principal fuente del aprendizaje. Hay apuntes y apuntes. Unos mejores que otros, pero hay algunos que sirven para muy poco. Los apuntes inútiles son aquellos que no tienen estructura, contienen lagunas no cubiertas, abusan de abreviaturas que los hacen ininteligibles a la hora de ponerse a estudiar. Es importante tener claro qué es lo que no he entendido en el aula, para llegar a entenderlo y reflejarlo en nuestros apuntes. Cubrir las lagunas debe hacerse después de clase, cuanto antes, cuando tenemos frescas las explicaciones. Un buen truco es apuntar las dudas que surgen durante la clase -basta en el margen del folio- para resolverlas después, ya sea yendo a ver al profesor, con el manual o preguntando a compañeros.

También son de muy poca utilidad los apuntes que resultan ser resultado de notas exclusivas de las clases, no contrastados con otras fuentes de información como son manuales de la asignatura u otra bibliografía, o la discusión de ideas con otros compañeros. La disposición para la consulta de otras fuentes y la conversación sobre los temas de las clases con otras personas (compañeros, profesores...) son un complemento necesario al que vale la pena dedicarle tiempo. Lo más peligroso que puede hacer un estudiante es basar su conocimiento sobre unas notas incompletas, que limitan, y pensar que son todo lo que tiene que estudiar. Los peores apuntes son aquellos que no se han entendido al ser tomados, y no se ha corregido ese error, asumiendo que ya es suficiente. Todo lo que podamos construir sobre ello será inestable.

Las clases son una muy buena oportunidad para aprender. Sin embargo se les puede sacar más provecho, todavía, si se participa de manera activa: se puede preguntar al profesor o profesora. Preguntar en clase parece, en algunas ocasiones, ponerse en un aprieto. Si pregunta el docente parece que pone en evidencia al alumno, si pregunta el alumno parece que se quiere hacer notar o que el profesor no se explica bien... ¿Cómo queremos establecer una comunicación entre ellos en el aula si no se hablan? Por ello, es un error que te animo a evitar el sentarse en clase con la misma predisposición que cualquiera se puede sentar delante del ordenador, de un televisor. Estas son acciones de recepción de información (unidireccional), pero que enriquecen mucho menos que la comunicación bidireccional. Las clases están para formular preguntas, plantear problemas, intervenir en una discusión, aportar ideas e iniciativas en el trabajo en equipo, etc. Puede parecer una afirmación romántica, pero es lo que debería ser en la realidad y debemos perseguir. Para

ello, tanto alumnos como profesores, vamos a la clase: para que enriquezca el conocimiento, aporte valor y valga la pena.

Las clases, como todo lo que se quiere hacer bien, deben estar preparadas. Lo ideal sería que los alumnos vayan a clase habiendo leído, previamente, un manual o un artículo relacionado con la exposición del día. De ese modo en clase se tomarían las notas necesarias para completar el tema, y la aprovecharíamos para comprender la explicación o aclarar lo que no se ha entendido en la lectura previa. La realidad acostumbra a distar de lo óptimo, y no siempre es posible llegar con la clase preparada. Pero lo que sí es más asequible -y casi siempre posible- es activar las clases mediante la conversación y el diálogo.

El estudio personal

Después de clase viene el estudio. Si has conseguido aprovechar la clase, ya tienes mucho ganado. Pero sigamos con algunas reflexiones sobre el estudio personal.

Haz un horario de estudio, un calendario, para cada uno de los diferentes días de la semana, con horas para cada asignatura. Este horario debe ser equilibrado, concediendo más tiempo para las materias más extensas y difíciles. Elige bien el lugar y el momento de estudio, de forma que te faciliten la concentración y el rendimiento. Intenta, si es posible, estudiar habitualmente en el mismo lugar y a las mismas horas, el orden ayuda más de lo que uno puede suponer a priori.



Busca algún motivo que despierte y mantenga el interés por aprender, y algún objetivo concreto en cada sesión de estudio. Algo que quieras aprender: dale un motivo a ese tiempo que vas a dedicar al estudio. Pueden servir, como ejemplo, formular algunas preguntas para las que te gustaría encontrar buenas respuestas a lo largo del tiempo de estudio, inquietudes relacionadas o cosas que no sepas explicar por qué suceden.

Es interesante tener muy claro qué voy a estudiar en cada rato de estudio. No basta con ir a estudiar: conviene saber qué quiero aprender y cuánto tiempo necesita entenderlo. De lo contrario es como salir de casa sin saber dónde quiero llegar, y no es una comparación exagerada y casi seguro que no llegaré donde debía, aunque el lugar sea interesante. Saber lo que quiero estudiar no supone tener identificada la asignatura a la que le voy a dedicar tiempo, sino qué puntos de teoría quiero revisar, cómo lo voy a poner en práctica ... Es decir, tener claro el objetivo de estudio antes de empezar. De lo contrario, podemos estar los primeros minutos de estudio organizando... y final de las semanas sumaremos horas perdidas de lo que pensábamos que era estudio.

El estudio y el trabajo es un hábito, y se genera con la repetición y el esfuerzo. Los hábitos no se improvisan, y se adquieren con constancia. El estudio requiere tiempo, horas diarias y bien distribuidas en el tiempo disponible. Este plan de estudio debe ser personal, y cada uno lo deberá adaptar a sus necesidades y condiciones particulares. No es igual para todas las asignaturas ni para todas las personas. También a las necesidades que requiere cada materia a estudiar, y la mayor o menor facilidad que tengas en comprenderlas. En algunas materias los problemas pueden parecer sencillos en clase, pero se complican ante un folio en blanco, ahí está el reto. Necesitamos haber entendido, y eso es lo que hace la cabeza. Requiere tiempo y revisar donde no he entendido, ya sea la teoría, la metodología o las relaciones entre variables del problema.

Es necesario repartir el trabajo de acuerdo a un plan, y tener claro en cada sesión de estudio qué se va a estudiar. Digerir una materia cuesta tiempo, y algunas veces se hace necesario repetir problemas parecidos hasta entender el impacto de cada variable en el modelo o solución. En un apartado posterior hablaremos de la conveniencia de comprobar lo que hemos entendido, y si estamos en condiciones de demostrarlo. Es muy recomendable estudiar unidades enteras (temas o conjuntos de temas), de modo que se entienda el global y cada parte en el contexto que se estudia. Eso implica tener un poco de tiempo por delante. También va bien tener el programa de la asignatura a mano, y saber cuáles son las partes más importantes. Estudiar en breves períodos de tiempo hace más



difícil ponernos en situación de aprender. La planificación del estudio necesita reservar horas seguidas, sin interrupciones, en las que centrarnos en la materia a aprender aunque esta labor sea ardua. Horas todos los días, así se genera un hábito de estudio.

Es muy frecuente concentrar todo el estudio en los días que preceden a un examen. Como es lógico ese estudio es útil para superar una prueba, pero para mantenerse en forma es necesario el estudio constante.

Para entender y relacionar se necesita tiempo

y constancia. Cuando el esfuerzo se realiza al final es fácil que no se asimile, aunque se obtenga un “buen resultado”. Tampoco es raro encontrarse estudiantes que abandonan al darse cuenta de que “no llegan” –se les ha echado el tiempo encima– y deciden realizar otras actividades más placenteras.

Condiciones que facilitan el estudio

¿Podemos estudiar con el ordenador o la tablet? Cada uno tiene que encontrar su método, lo importante es que le ayude y provoque un trabajo activo en el proceso de aprendizaje. Lo cómodo acostumbra a no ser lo mejor para estar activos aprendiendo algo nuevo, pero cada uno tiene que comprobar qué le va bien, y qué disminuye su asimilación conceptual. No es lo mismo dibujar, que resolver problemas o entender un proceso. Algunos alumnos

leen los apuntes, pero esto no es estudiar. Subrayan, los pasan a limpio, los ordenan,... pero eso no es estudiar. El estudio es una actividad por la cual incorporamos de manera ordenada –y eso requiere comprensión– unos conocimientos para poderlos aplicar cuando corresponda. Estudiar es entender.

Acostumbra a ser un método efectivo hacer esquemas después de entender cada tema. Esquema entendido como un guión, dividido en varios puntos, donde aparece la estructura del tema y los elementos que lo integran. Es como la “chuleta”, pero que va destinada al intelecto. Debe ayudar a entender, a hacer un mapa mental de problema que intentamos solucionar. Estudiar sin sentido crítico es algo parecido a comer sin digerir, termina con un dolor de barriga.

La falta de reflexión en el aula se transmite después en el tiempo de estudio personal de cada alumno. Se hace difícil entender para qué sirve algo si no tomamos posición frente a ello. Pero ahora estamos hablando de la fase de ejecución del estudio, y no se trata de ocuparnos en como han sido las clases sino de cómo me propongo estudiar.



Las horas de estudio deberían ser activas. Nos ayudará si conseguimos que entren en juego todos los sentidos que podamos. Es fácil que nos ayudemos de tres de ellos: la vista, leyendo; el tacto, tomando breves notas, y el oído, repasando. Cuando necesitamos aprender no es un buen método escuchar música, por mucho que nos guste, y lo haga mucha gente. Una vez aprendido, y cuando hay que aplicar la cosa es distinta, aunque sigue siendo discutible. La música distrae un sentido –el oído–, rebajando el rendimiento y acostumbra a distraer sin que seamos conscientes de ello. Cuanto más nos concentremos mejor, por ello no es una buena estrategia tener la cabeza dividida por los sentidos, leyendo una materia ardua y escuchando una música agradable por otro lado, o con pantallas de redes sociales que nos reclaman la atención. Siempre la actividad más placentera dominará nuestra atención, y más cuando estamos estudiando algo arduo y no siempre motivante. No conviene estudiar en casa si hay distracciones: prensa, música, TV, internet, teléfonos... WhatsApp, Twitter o otras redes sociales... Quizá mejor una biblioteca, o basta con aislarse. Cada persona tiene sus experiencias, y ya sabe de que estamos hablando.

Es posible que cuando empecemos a estudiar nos vengan a la cabeza un montón de cosas que tenemos pendientes, y que hay que hacer. En todo caso, para quedarnos tranquilos y no olvidarnos, podemos ir haciendo una lista para cuando llegue el momento de hacerlos una vez terminadas las horas de estudio. También es muy recomendable enseñar a los demás (amigos y familia) a respetar el horario de trabajo. Cada uno debe vigilar el rendimiento que obtiene de su estudio. Debe ser capaz de ver en qué se va el tiempo: sueño, distracciones, interrupciones. El estudiante es víctima frecuente de las incitaciones del ambiente, siendo incapaz de evitar o vencer las distracciones.

Concentración y rendimiento en el estudio

Sacar horas de estudio, es una de las actividades importantes del estudiante. Es muy recomendable controlar las horas para no engañarse, pensando que estamos estudiando y la realidad dista bastante de lo que firmemente pensamos. Acostumbra a ser un buen recurso apuntar día tras día cuanto tiempo hemos dedicado hoy al estudio. Algunos alumnos me han comentado que es importante apuntar, también, a qué asignatura le hemos dedicado ese tiempo de estudio. La realidad nos lleva a que sólo se estudia la que mas agobia en cada momento, se tiende al desorden y dejar el resto de asignaturas para más tarde, cuando “tenga tiempo”.



Siguiendo el símil anterior, el estudio es una "digestión" de conocimientos: hay que asimilar todos los días. Los empachos no son buenos. Después de unas semanas con esta contabilidad será fácil evaluar lo que he hecho, y tener datos reales. Con frecuencia nos sorprendemos, pues no somos conscientes que no dedicamos tantas horas como pensábamos. Esta sencilla medición nos puede ayudar a identificar por dónde se escapa el tiempo, a qué lo dedicamos, y qué puede estar desplazando el estudio a un segundo lugar. La jornada laboral de una persona -también un universitario- debería ser de ocho horas, entre clases y estudio, como cualquier trabajador.

En la actualidad muchos profesores piden trabajos e informes, como técnica de motivación y aprendizaje. Es una técnica correcta, pero con el riesgo de dedicar más tiempo a coleccionar datos que a estudiar y entender cómo se relacionan los conceptos entre sí. Hoy en día, hay que aprender a estudiar con sistemas de evaluación continuada, para que no se coma el tiempo, y tengamos que dedicar horas a reuniones de grupo altamente improductivas. Sobretudo cuidado con los trabajos en grupo. Es necesario, también, aprender cómo hacer los trabajos sin perder mucho tiempo, y mejoran mucho cuando alguien dirige el grupo. Un buen consejo es preparar cada reunión de trabajo, sabiendo que se va a realizar y asignado una hora para terminar. Conviene finalizar dejando claras las responsabilidades de cada uno, los plazos y el modo en cómo compartiremos la información. Si lo haces así, verás como se aprovecha mejor el tiempo, y el trabajo en grupo enriquece. A modo de síntesis, te pueden ser de utilidad estas siete ideas:

- Empieza a trabajar pronto, con hora fija. Sin aplazamientos. Esfuérzate por fijar la atención en el período inicial, partiendo de algún problema que centre el estudio de la lección. El periodo mínimo de estudio no debería ser menor a media hora, entendiéndose que es este tiempo no se mira ni el el móvil, ni se habla, ni te levantas...
- Repasa previamente el tema anterior. Esto ayuda a descubrir el sentido de lo nuevo y a comprenderlo mejor.

- Haz del estudio un trabajo reflexivo (localizando lo importante, viendo el por qué de algunas afirmaciones, descubriendo la relación que tiene con otras cuestiones...) y procura descubrir qué relación tiene lo que estás estudiando con lo que has vivido; considera en qué medidas las nuevas ideas y datos afectan a tu opinión habitual sobre las cosas.
- Trabaja de forma independiente (no pidas ayuda sin haber agotado antes la iniciativa y recursos personales). Subraya las ideas principales; acude al diccionario y a la bibliografía recomendada, por el profesor o por otros alumnos, para aclarar lo que no entiendes y completarlo. Formula preguntas para planteárselas posteriormente al profesor. Haz un esquema que refleje la estructura y contenido básico del tema.
- Proponte aprender y recordar y no simplemente leer e informarte. Usa la capacidad crítica: no aceptes por sistema todas afirmaciones; compara tu punto de vista con el del autor; intenta llegar a algunas conclusiones personales.
- Establece un plan de repaso diario para cada asignatura que quede incluido en el horario de estudio semanal. Emplea recursos diversos para facilitar la fijación y retención de lo aprendido; escribir y representar gráficamente las cuestiones más difíciles de recordar; hacer varias repeticiones; recitar oralmente y/o por escrito, etc.
- Intenta aplicar lo aprendido, cuanto antes, a situaciones que te sean familiares para comprobar cómo puedes mejorar el mundo con lo que has aprendido

Comprobar que has asimilado los conocimientos

Entérate de cómo es cada asignatura.

¿Qué se pide? ¿Cómo son los exámenes? ¿Qué suele preguntar? ¿Qué ha preguntado en años anteriores? Formas alternativas de resolver un problema, ... son maneras de comprobar el grado de conocimiento de la materia antes de que llegue la primera prueba.

Es una buena práctica hacer exámenes de años anteriores. No es infrecuente que muchos alumnos encuentren el primer test de conocimientos el día del examen, y no es fácil acertar a la primera. Con frecuencia es demasiado tarde, pues se hubieran podido mejorar los resultados con la corrección de errores y completar los conocimientos imprecisos. Personalmente recomiendo a los profesores que realicen alguna simulación de examen, pues ayuda a los alumnos a ponerse las pilas y a tener una interacción con la clase, y cada alumno. Si lo hace bien, pero si no lo hace cada alumno debería seguir este consejo por su cuenta.



Entrenarse para los exámenes. Especialmente si uno se pone muy nervioso, debe hacer exámenes por su cuenta: escribir preguntas importantes enteras, repetirlas de memoria, sin utilizar apuntes ni notas y controlando el tiempo, para acostumbrarse a ser rápido, claro y ordenado en las respuestas.

La memoria se refuerza a base de impresión, asociación y repetición. Por eso hay que interesarse por lo que se estudia (poner interés); relacionarlo con lo que se sabe (dándole estructura lógica); y repetir bastantes veces de memoria la estructura de los temas importantes. Conviene preguntarse por las relaciones de un tema con otro. Esto es estudiar. Acabo, con cuatro ideas, que completan las siete anteriores:

- Haz resúmenes y esquemas sin tener el libro delante y comprueba a continuación si hay errores o lagunas importantes. Si puedes pide a otras personas que te hagan preguntas sobre el tema estudiado.
- Recita el tema de forma oral o mentalmente (literalmente o no, según sus características). Si observas fallos corrígelo en una sesión de estudio complementaria.
- Comprueba en qué medida los fallos cometidos en la resolución de ejercicios y problemas obedecen a lagunas o errores en la teoría que exigen revisión de la misma.
- Cuando creas que ya sabes el tema...Contesta a las preguntas formuladas inicialmente sobre el tema, ante un folio en blanco. No es necesario hacer buena letra, céntrate sólo en los contenidos, sólo lo tienes que leer tu. Si hoy sacas un sobresaliente, también lo obtendrás el día del examen

Dr. Xavier M Triadó
Universitat de Barcelona
www.xaviertriado.net



Código de registro: 1801045275205
Fecha de registro: 04-ene-2018 11:27 UTC