

# Study Less, Study Smart

#estudio #aprendizaje

- A la mayoría de estudiantes no se les enseña cómo estudiar, y se confunde memorización con aprendizaje.
- **Tiempo de concentración:** al principio, la mayoría de estudiantes pueden estar 20-30 minutos concentrados. Esto se puede entrenar.
- **Si tratas de persistir después de exceder tu máximo:** aprendes a odiar el estudio.
- **Primera regla:** después de cada segmento de estudio, descansa y refuerza positivamente la conducta de estudiar.
  - *descanso:* un período de cinco minutos, preferiblemente con un cambio de entorno.
  - Al final del período total de estudio, planea un reforzador mayor.
  - Busca siempre oportunidades de estudiar, en los pequeños descansos.
- **Segunda regla:** crea mediante condicionamiento un entorno propicio a estudiar (un "estudio mental")
  - *estímulo de estudio:* una lámpara que marcas como lámpara de estudio, que enciendes al comenzar y apagas al terminar.
  - *música de estudio:* sólo aquella que pueda ser verdaderamente música de fondo.
  - Nunca tengas el teléfono a mano.
  - Señala con un estímulo o conducta el final del segmento de estudio.
- **Tercera regla:** el aprendizaje debe ser intencional y atencional. Debes recordarte que pretendes recordar el material, de forma explícita (crear una regla verbal).
- **Cuarta regla:** el aprendizaje es mucho más probable y sencillo si nos esforzamos en buscar un significado a lo que estudiamos, en vez de memorizarlo.
  - *ejemplo:* letras desordenadas (WAEDPNPESYDYA) vs letras que hemos ordenado (HAPPYWEDNESDAY)
- **Quinta regla:** descubre el significado de lo que estás estudiante.
- **Sexta regla:** siempre trata de procesar más a fondo lo que estás estudiando.
  - *procesar a fondo:* pensar en cómo lo que estudias se relaciona con lo que ya conoces. Dónde o para qué puede ser útil.
  - Puede ser útil pedir ayuda o comparar notas con otras personas.
  - Cuanto más entiendes, más fácil es aprender material nuevo. Porque todo está conectado.
- **Séptima regla:** trata de usar reglas mnemotécnicas cuando has de memorizar hechos, y no aprender conceptos. Puedes usar acrónimos, acrósticos o imágenes.
  - *acrónimos:* palabras inventadas con abreviaturas.
  - *acrósticos:* frases que recitar.
  - *imágenes interactivas:* imágenes que asocias con lo que intentas recordar.
- **Octava regla:** usa SQ4R
  - *survey (echa un vistazo):* mira todo el material por encima, tratamdo de coger una idea general.
  - *question (preguntas):* hazte preguntas que tratarás de responder cuando estudies.
  - *read (lee), record (anota), recite (recita), review (repasa):* cuanto más activo seas mejor.
- **Novena regla:** toma buenas notas.
  - *elaborar material:* No tienes que anotar todo, debes usar tus propias palabras.
  - Haz una línea vertical en medio de la página. El lado izquierdo es para los conceptos clave, en el derecho los desarrollarás.
- **Décima regla:** elabora las notas tan pronto te sea posible, preferiblemente al acabar la clase.

- *elaborar*:: significa usar el lado derecho de la página para anotar detalles, ejemplos y similares que recuees
- **Undécima regla**:: no subrayes, es contraproducente.
  - *ilusión de reconocimiento*:: cuando subrayamos y volvemos a leer lo subrayado, lo que sucede no es que recordamos mejor el material, sino que lo reconocemos. O sea, como tenemos la sensación de haberlo visto antes (reconocimiento) pensamos que lo hemos aprendido y no lo procesamos más.
  - Es más interesante hacer notas en el margen o en un papel que subrayar.
- **Duodécima regla**:: si tienes que subrayar para hacer notas luego, asegúrate de que puedes recordar lo que acabas de subrayar (por ejemplo, recitarlo en tus propias palabras sin mirar el texto, después de subrayar).
- **Decimotercera regla**:: hay evidencia de que asistir a clase mejora el rendimiento independientemente de si la clase se consideró aburrida o amena.
  - **Woody Allen**:: el 80% del éxito es simplemente aparecer por allí #citas
- **Decimocuarta regla**:: si te es posible, forma grupos de estudio para la asignatura que estás haciendo. El aprendizaje se beneficia de explicar a otras personas.
- **Decimoquinta regla**:: duerme lo suficiente. El sueño es necesario para aprender y recordar.

▶ 1 Reference - : | [Libros](#)



▶ 1 Text Reference - : | [Libros](#)

