

Estudiar para obtener un rendimiento efectivo

Partimos de la neurociencia con el objeto de modificar las habilidades cognitivas y mejorar la inteligencia mediante los procesos de aprendizaje.

Los 3 procesos del aprendizaje:

Codificación-Almacenamiento-Recuerdo (Evocación)

Definimos:

- ❖ Codificación: prestar atención y guardarlo en la memoria (leer y releer con atención y consciencia)
- ❖ Almacenamiento: guardarlo para mucho tiempo.
- ❖ Recuerdo (evocación): recuperar algo que está almacenado sin tenerlo delante, sin mirar.

Los mejores predictores del éxito académico de nuestros alumnos:

- ✚ Salud física y emocional
- ✚ Capacidad cognitiva-lingüística
- ✚ Entrenar las habilidades básicas de atender al profesor y finalizar las tareas.
- ✚ Fortaleza mental: tener resiliencia (Superar las frustraciones)
- ✚ Desarrollar el autocontrol y la fuerza de voluntad (Creación de hábitos)
- ✚ Planificar y flexibilidad cognitiva/FFEE

“SIN TRABAJO Y ESFUERZO EL TALENTO NO ES SUFICIENTE”.

- ✘ Los profes pueden enseñar a hacer listas de tareas (“cheslist” hay aplicaciones gratuitas)
- ✘ Profecía autocumplida o efecto Pigmalión (utilizar el placebo verbal de manera sincera)
- ✘ Tener en cuenta los cronotipos de los adolescentes: mejoran después de las 10:00 a.m.

Algunos consejos a nuestr@s alumn@s:

- ◆ Planifica tu horario de estudio diario y cúmplelo: debe contener tiempo para ejercicio físico y descansos breves para no distraerte (incluye los fines de semana).
- ◆ Los fines de semana aprovecha para adelantar trabajos, repasar nuevos conceptos y apuntar dudas.
- ◆ No estudies con música y mucho menos con música que tiene letra. El móvil debe estar fuera de la habitación y en silencio (mejor en modo avión).
- ◆ Realiza todas las tareas al día: esto te ayuda a entender y fijar conocimientos.
- ◆ Empieza por lo que más te gusta y lo que te resulta más fácil (motivación intrínseca).
- ◆ Aclara dudas (profesores y/o compañeros) y repásalas al día siguiente para cerciorarte de que las has solventado.
- ◆ Subraya (utiliza colores diferentes sobre todo en lo que tengas mayor dificultad).
- ◆ Sé activo en el estudio, utiliza todos los sentidos posibles (atención-vista-oído-mano) y explícatelo a ti mismo.
- ◆ Utiliza palabras clave-mapas mentales/conceptuales-esquemas-resúmenes...añade color y dibujos.
- ◆ Establece los repasos espaciados en el tiempo, es mejor para fijarlo en la memoria. Cuanto más esfuerzo hagas al recordar algo, con mayor fuerza se fijará en la memoria para ser recordado (evocado) la próxima vez.

Por último, pero no menos importante:

Duerme: mínimo 8 horas (sin tecnología al menos una hora antes de ir a dormir): el sueño es fundamental para que el cerebro pueda organizar y fijar lo que has aprendido (o has fijado en tu memoria) durante el estudio.

- ◆ Planifica las sesiones de estudio: 1 sesión de estudio/ 3 sesiones de repaso espaciadas en el tiempo (y días). Mejor 1 hora tres días a la semana que no el día antes del examen toda la tarde.
- ◆ Las sesiones de estudio deben ser de 30 minutos o menos con descansos breves (de 5 a 7 minutos). Y mejor estudiar materias alternas. Por ejemplo, en la misma tarde: estudio G^a-H^a * estudio Mates * estudio vocabulario de inglés * realizo tareas.

Ojo! Que algo te resulte familiar, y más si lo lees, no es recuperar de la memoria cuando no lo tengas delante. (*"lo tengo en la punta de la lengua"*).

Debemos tener confianza en nosotros mismos:



**TODOS PODEMOS MEJORAR NUESTRAS
HABILIDADES COGNITIVAS
CON ENTRENAMIENTO Y ESTUDIO.**

(el cerebro es un músculo que ha de entrenarse como cualquier otro músculo del cuerpo).

IMPORTANTE

La **Motivación** es necesaria para aprender:
(tanto la extrínseca como la intrínseca)

- Cuanto más motivado estés, más fácilmente memorizas, más pronto aprendes.
- Cuando aprendemos algo, más fácil aprendemos otras cosas (red neuronal conectada).
- Aprendemos durante toda la vida, desde que nacemos: vamos adquiriendo conocimientos y se van modificando otros (ampliando).
- Prémiate por el esfuerzo realizado y por todo lo que vas consiguiendo: así alimentas y fortaleces tu autoestima y autocontrol.
- Si fallas, persiste. Aprende del error, te da información sobre que has de modificar para hacerlo de manera correcta. Busca ayuda, persevera, no es falta de capacidad.
- Es normal equivocarse cuando se está aprendiendo algo (sean ecuaciones, sean fórmulas, sea hacer malabares ...).



**NO ES ESFORZARSE MÁS
¡¡¡ SINO ESFORZARSE MEJOR !!!**