

Ciclo de conferencias sobre: **“Enseñar a aprender: cómo motivar para el estudio”**

Pilar Feijoo Portero – Licenciada en Pedagogía - pilarfeijoo@sorkari.com

Temas
La motivación para estudiar: un asunto de pertenencia
Inteligencia Emocional y rendimiento académico. La importancia de las normas y de la disciplina.
Aprender a estudiar: organización del tiempo y mapas mentales
Aprender a estudiar: Reglas para la memoria, Gimnasia para el cerebro y visualizaciones para el éxito

APRENDER A ESTUDIAR: ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y MAPAS MENTALES

1. LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Una de las habilidades más importantes a ir adquiriendo a lo largo de la escolaridad es la aprovechar el tiempo de estudio y mantener la concentración de la mente. Empezar a hacer las tareas escolares sin saber cuándo se dejará el trabajo es el mejor medio para desperdigarse y alargarse innecesariamente. Es preferible marcarse un tiempo máximo para el trabajo y dividir ese tiempo en periodos más pequeños que se dedicarán a las actividades.

Para habituarse al aprovechamiento del tiempo es importante considerarlo como una bandeja donde caben como máximo, por ejemplo, seis vasos y que dentro de cada vaso cabe una cantidad máxima de agua. Los vasos pueden llenarse menos cuando hay poca tarea de algún área concreta y entonces, ese tiempo “sobrante” se puede destinar a otras áreas, pero si el tiempo acaba, entonces hay que asumir que algo quedará sin hacer. No importa que, excepcionalmente, el tiempo se alargue, pero esto no debería ser la norma.

El buen uso del tiempo de estudio requiere de tres pasos:

- Determinar lo que hay que hacer y establecer prioridades
- Determinar el orden en que se hará y el tiempo que se destinará
- Seguir el plan con cierta flexibilidad (no hay que cumplirlo “al minuto”)

a) Determinar qué hay que hay que hacer y establecer prioridades

En el tiempo diario de estudio, hay que atender a diferentes tareas. Algunas son inmediatas (en el sentido de que son deberes que han de hacerse de hoy para mañana) y otras que hay que hacerlas poco a poco (por ejemplo, trabajos o manualidades). También hay que tener en cuenta las materias donde hay que ir estudiando poco a poco para no tener que darse un atracón antes de la prueba de evaluación.

En todo caso, para planificarse el tiempo de estudio hay que establecer prioridades. Las prioridades pueden determinarse teniendo en cuenta su importancia y su urgencia.

- **Tareas importantes** son las que van a requerir concentración, reflexión, investigación y creatividad. También las que no gustan demasiado y hay que hacer un esfuerzo para manejarse con ellas. Ejemplos de tareas importantes son: Estudiar textos, buscar información para redactar un trabajo, resolver problemas complejos de matemáticas, diseñar experimentos, etc.
- **Tareas no tan importantes** son las que no hace falta concentrarse demasiado porque son rutinarias, o porque gustan y resultan fáciles. Por ejemplo, dibujar y colorear, pasar un trabajo al ordenador, hacer ejercicios de aplicación de gramática o de física.
- **Tareas urgentes** son las que se encargan para el día siguiente o al otro.
- **Tareas no urgentes** son las que nos las dan con tiempo suficiente para realizarlas (a una semana o un mes vista). En este apartado hay que considerar no solo los trabajos para los que hay que ir recopilando información y redactando temas. También están las actividades de tipo creativo o plástico y, sobre todo, lo que hay que ir repasando cada cierto tiempo de cara a exámenes.

		Importancia	
		Poca	Mucha
Urgencia	Poca	Flecos Tareas poco importantes y poco urgentes. Dejarlas para el final de la sesión de estudio.	Peritas en dulce Tareas importantes pero no urgentes. Dedicarles el tiempo anterior a los flecos-
	Mucha	Alfileres Tareas urgentes pero no importantes. Hacerlas antes de las peritas en dulce.	Torpedos Tareas urgentes e importantes. Empezar por ellas.

Así que el orden de una sesión de estudio de, por ejemplo, dos horas será:

- 1) Torpedos: a los que se dedicará el mayor tiempo de estudio (1 hora)
- 2) Alfileres: a los que se dedicará poco tiempo (20 minutos)
- 3) Peritas en dulce: a las que se dedicará algo más de tiempo (30 minutos)
- 4) Flecos: a los que se dedicará el tiempo final, si se puede.

Para hacer su plan de trabajo, el/la estudiante se preguntará:

- 1) ¿Qué torpedos tengo hoy? (Cosas urgentes e importantes) ¿Cuánto tiempo dedicaré de la primera hora a cada uno?
- 2) ¿Qué alfileres tengo? (Cosas urgentes y poco importantes) ¿Cuánto tiempo les dedicaré a cada uno e relación con los 15 minutos que siguen?
- 3) ¿Qué peritas en dulce tengo? (Cosas importantes pero no urgentes) ¿Cómo distribuiré la media hora que les corresponde?
- 4) ¿Qué flecos tengo? (Ni urgentes ni importantes) ¿Qué tiempo destinaré a cada uno de los 15 minutos finales?

Con esto, escribe su plan a modo de lista:

Plan de estudio:

- 1) TORPEDO: Ejercicios de matemáticas – de las 18,00 a las 18,20
- 2) TORPEDO: Ejercicios de lengua – de 18,20 a 18,30
- 3) TORPEDO: Repaso exámen de literatura – de las 18,30 a las 19,00
- 4) ALFILER: Revisar ortografía del trabajo de lengua e imprimirlo – de 19,00 a 19,10
- 5) ALFILER: Hacer preguntas para el debate de ecología – de 19,10 a 19,15
- 6) PERITA: Hacer mapa mental del tema 15 de *natura* – de 19,15 a 19,30
- 7) PERITA: Memorizar fechas y nombres del tema 8 de *gizarte* – de 19,30 a 19,45
- 8) FLECO: Pintar la figura de escayola

Y a medida que va acabando el tiempo, hace una marca o tacha la línea y pasa a la siguiente. Si no da tiempo a terminar la tarea completa, se quita tiempo de flecos. Si hace falta más, se disminuye el tiempo de alfileres de cara a hacer lo más imprescindible y aunque no quede muy bien (o se deja sin hacer por completo). Solo excepcionalmente se quitará tiempo a las peritas en dulce, ya que son tareas importantes que, si no se hacen poco a poco, provocan sobrecarga de torpedos.

Pero solo muy excepcionalmente se ampliará el tiempo total diario destinado a las tareas escolares.

2. LOS MAPAS MENTALES: UN RECURSO PARA LA CREATIVIDAD Y PARA LA MEMORIA¹.

EL PENSAMIENTO IRRADIANTE.

¿Cómo funciona nuestro cerebro? ¿De qué está compuesto? El cerebro está compuesto por palabras clave. Cada sensación, recuerdo, imagen, pensamiento que accede a nuestro cerebro se puede representar con una esfera central de la cual irradian decenas, miles de enlaces. Cada eslabón representa una asociación y cada asociación tiene su propia red de vínculos y conexiones.

¹ Tony Buzán: *El libro de los mapas mentales*



El cerebro está compuesto de dos hemisferios. El izquierdo, en el que se localizan las funciones que tienen que ver con la lógica, lenguaje, razonamiento, números, linealidad y análisis; y el derecho, en el que se localizan las funciones relacionadas con el color, ritmo, música, imagen, imaginación, colores, sueños... ¿cuál de ellos es el implicado en el aprendizaje?

En el aprendizaje están implicados ambos. Por tanto, las herramientas de aprendizaje que enseñemos a nuestros hijos permitirán que estén utilizándose simultáneamente las capacidades de cada hemisferio. Pero, ¿Cómo? La mejor herramienta es acostumbrarles a estudiar haciendo Mapas Mentales

LOS MAPAS MENTALES.

Como hemos visto, son una herramienta útil para mejorar la capacidad de aprendizaje del cerebro. Es una expresión del pensamiento irradiante y por tanto, es expresión de una función natural de la mente humana. "Es como sacar una fotografía a nuestro cerebro y plasmarla en un papel".

CÓMO SE HACE UN MAPA MENTAL

- El asunto/tema cristaliza en una imagen central.
- Los principales temas del asunto irradian de la imagen central en forma ramificada.
- Las ramas comprenden una imagen o una palabra clave impresa sobre una línea asociada.
- Cada rama principal del tema se pinta de una color diferente al resto, para diferenciarlas. Se pueden dibujar símbolos asociados a esa palabra clave.

BENEFICIOS DEL USO DE MAPAS MENTALES PARA ESTUDIAR:

- Ahorro de tiempo. Porque sólo se escriben las palabras que interesan, porque al memorizar sólo deben recordarse estas palabras.
- Aumento de la concentración.
- Mejora del recuerdo y memoria. Porque se usan colores y símbolos, porque sólo se memorizan las palabras clave.
- Se establecen asociaciones claras. No se estudia de memoria, se estudia dándoles sentido a los pensamientos.
- Permite al estudiante tener una visión global del tema, natural y propio del cerebro.

PARA QUÉ PUEDEN USARSE

- Para estudiar un tema para un examen.
- Preparar exposiciones orales.
- Para toma de apuntes.
- Para trabajar en grupo.
- Mapas mentales en familia (contar cuentos).

EJEMPLO DE MAPA MENTAL

PARA APRENDER EN LA ESCUELA, HACE FALTA:

