LA COLUMNA

Los buenos hábitos de estudio: La Clave del Triunfo

Cuando reciban este periódico, ya habrá iniciado un nuevo curso lectivo y miles y miles de adolescentes, espero que con mucho entusiasmo, estén listos (as) para rendir al máximo durante el año. Pero para triunfar no hay duda que la clave será la buena organización.

Para ello será indispensable que además del horario de lecciones establezcamos un horario para el trabajo en el hogar, donde se incluyan por ejemplo, unas dos horas diarias para hacer tareas o trabajos y al menos una hora para ir estudiando al día, la materia nueva recibida. Este tiempo destinado para cada uno de estos componentes tan importantes, debe ser confrontado por ustedes, jóvenes, con la realidad. Es decir ver por ejemplo, si el destinar dos horas para trabajos o tareas es mucho, o más bien insuficiente, o si una hora para estudiar la materia nueva puede ser muy poco, sobre todo si ya se está en los años superiores, o en años particularmente claves como el noveno o el undécimo. Sin embargo el partir desde el primer día de clases con un horario, nos permitirá luego hacer los ajustes necesarios.

Otra ayuda muy importante es el uso de una agenda, o si no es posible adquirir una, el comprar un cuaderno o libreta extra, donde puedas anotar qué día debes entregar cada tarea o asignación, qué días tienes exámenes parciales o finales, pero también los llamados quizes o exámenes cortos.

Cada día antes de iniciar el horario de trabajo en el hogar es necesario empezar por revisar esta agenda o cuaderno, para recordar qué cosas tengo pendientes y a cuales darle prioridad ese día.

El no estudiar diariamente y hacerlo todo en vísperas de los exámenes es un pésimo hábito de estudio, que nos puede conducir al fracaso. El stress normal de saber que al día siguiente tengo un examen reduce mi capacidad de aprender. Por eso el día anterior al examen todos deberán conocer bien la materia y sólo hacer un repaso general, que les permita acostarse a una hora adecuada, que haga que puedan dormir al menos ocho horas y amanecer descansados (as) y sereno (as).

Otra cosa que es muy importante es que cada adolescente descubra cómo aprende él o ella mejor. Para algunas personas es posible memorizar y entender haciendo lectura silenciosa, lo cual implica que estamos usando un solo sentido, es decir la visión. Para otros esto no será suficiente y deberán leer y repetir en voz alta, permitiendo así que se involucren dos sentidos además de la vista, el oído.

Otras personas requieren ayudarse de la escritura y hacer esquemas, resúmenes o fichas. Estos últimos sin embargo, siempre resultan muy útiles para repasar la víspera del examen.

El lugar donde se estudia también es clave: debe ser un lugar tranquilo, con una mesa donde se tenga a la vista, solo lo que voy a usar en ese momento y no un montón de papeles u objetos que me puedan distraer. Debe ser alejado de ruidos, ventanas que den al exterior, etc.

Si esto es importante para todos, aquellos adolescentes que hayan descubierto que se distraen con facilidad, o que les cuesta mucho estarse quietos, deben seguir más aún esta recomendación.

Además, una inquietud frecuente es si es bueno o malo estudiar con música. Como desde luego todos somos diferentes, a algunos la música nos puede ayudar, sin embargo deberíamos ponerla suave y ser una música relajante. Para otros jóvenes la música solo será un factor más de distracción.

Una última recomendación: Es vital tomar un desayuno, que aunque simple sea nutritivo por ejemplo, un vaso de jugo de alguna fruta natural o comerse la fruta, acompañada de una barra de granola o una taza de cereal con leche. También puede ser una porción de gallo pinto con tortilla o pan, o un par de tostadas con margarina, o un huevo al gusto con pan o tortillas. El desayuno es la comida más importante del día, pues venimos de varias horas de ayuno, y es el que nos dará la energía para asistir a clases con entusiasmo, para poder poner atención y rendir.

Les deseo a todos los jóvenes, hombres y mujeres muchos éxitos y un gran disfrute al aprender cosas nuevas durante el año 2002.

Dra. Julieta Rodríguez Rojas

Directora Programa Atención Integral a la Adolescencia.
Línea Cuenta Conmigo: 800-22-44-911/
223-8948/295-2299/ 295- 2369 fax:223-5992
Consultorio Privado: 252-4302

E-mail: http://www.binasss.sa.cr / adolescencia/adolec.htm

Para uso educativo