

# **ESTUDIAR NO ES ABURRIRSE**

## **Entrenarse para el estudio**



Jóvenes guineanos estudiando bajo la luz de las farolas del aeropuerto de Gbessi. Sólo el 5% de la población tiene luz en casa

**Familia de**  
Terapia Familiar

# ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL CUADERNO QUE TIENES EN LAS MANOS?

**E**S una ayuda para quien quiere estudiar y tiene dificultades.

Es como el cuaderno de notas con los trucos para un mago, como el libro de recetas de pociones de un druida, como la guía de ejercicios de calentamiento para un deportista, como las partituras con borradores que guarda un compositor.



Este cuaderno te contará algunos descubrimientos que quizá no sepas sobre cómo otros han logrado estudiar bien. O sea, eficazmente, aprendiendo de verdad.

No es un método para aprender SIN esfuerzo, sino un método para esforzarse con resultados y cogerle gusto al asunto...

¿Te parece imposible?

¿Qué tal si sigues leyendo y lo intentas?

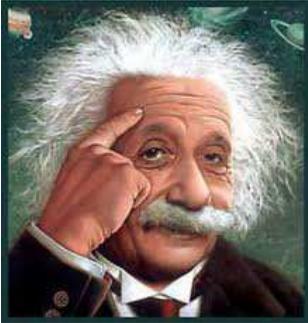
[www.familiae.es](http://www.familiae.es)

The logo consists of a stylized, abstract line drawing of three human figures in a family-like arrangement (one larger figure in the center, two smaller ones on either side). To the right of this drawing, the word "Familiae" is written in a large, cursive, handwritten-style font. Below "Familiae", the words "Terapia Familiar" are written in a smaller, clean, sans-serif font.

Familiae  
Terapia Familiar

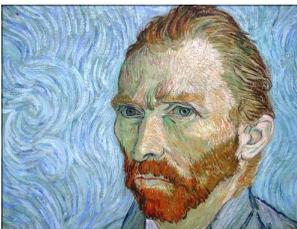
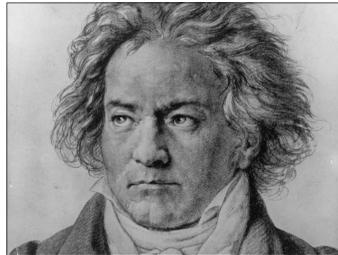
## NO IMPORTAN TUS INICIOS...

A casi nadie le ha gustado estudiar. Muchos estuvieron condenados al fracaso hasta que llegó "ALGUIEN" ...



**ALBERT EINSTEIN** es considerado el científico más destacado del siglo XX. No habló hasta los 4 años y no aprendió a leer hasta los 7 años. Fue expulsado de la escuela y le costó ingresar en la Universidad.

En sus años de estudio, **BEETHOVEN** era muy torpe con el violín y no practicaba demasiado. A pesar de que componía su propia música, sus maestros no tenían esperanzas y pensaban que no tendría éxito.



En vida **VAN GOGH** vendió un solo cuadro. Murió pasando hambre para terminar sus cerca de 800 obras. Hoy es reconocido en el mundo entero.

**DICK FOSBURY** inventó una técnica para salto de altura que hoy todos utilizan pero cuando él empezó a practicarla a los 16 años, se rieron de él. Fue campeón en los Juegos Olímpicos en México en 1968.



## 4 El estudiante que quiero ser...

Estudiar es prepararse para la TAREA que puede dar SENTIDO a tu vida. ¡Nada menos!

Hay tres tipos de estudiantes:

- EL ESPONTÁNEO: tiene buena intención y valor. Pero le falta preparación.
- EL REMERO: obligado, encadenado, maldiciendo...
- EL PROFESIONAL. Conoce la técnica y tiene entusiasmo. Revisa para poder mejorar continuamente.



¿Cuál eres tú? ¿Cuál quieres ser?

**LA MEJOR TÉCNICA DE ESTUDIO  
ES REVISAR NUESTRA FORMA DE ESTUDIAR.  
¡ESTUDIAR ES UN COMBATE!**

## **ALGUNOS CONSEJOS INICIALES**



### **PREGUNTAR AL QUE SABE**

En cualquier tarea es esencial. A otros estudiantes, a padres pacientes, a profesores atentos, a amigos que pueden saber...

PREGUNTA... puede que te sorprenda.



# LO PRIMERO ES QUERER

ESTUDIAR ES UN TRABAJO. Como cualquier trabajo cansa, y a veces aburre.

Primero, hay que tener ganas de lanzarse, o sea, razones para ello. Porque... ¿Quién hace las cosas? ¿El que sabe? ¿El que puede?... ¡NO! ¡Las hace el que quiere!

En Febrero de 2009 en Lanzarote naufragó una patera con inmigrantes. Christian Hunt se lanzó al agua con la tabla de surf, mientras la policía le decía que no lo hiciera. Salvó a la mayoría de los supervivientes, entre ellos varios niños.

Los barcos y mecanismos de control de fronteras... no hicieron NADA.

Los poderosos, ricos, listos.. NADA.

**Un padre de familia, uruguayo, parado, desoyendo las órdenes de la policía, con una tabla de surf, salvó a unos cuantos.**



*Imágenes de los muertos recogidos en el mar tras aquel naufragio*

En 1960 un etíope ganaba por primera vez una medalla de oro en las Olimpiadas. Ganó la maratón de Roma. No tuvo las mejores escuelas deportivas, los técnicos más famosos, las zapatillas deportivas más avanzadas...

**Abebe Bikila corrió descalzo... y ganó.**



¿Cuáles son tus razones para estudiar?

**FALSAS RAZONES** (que se irán a la porra a la mínima dificultad)

- Ganaré más dinero
- Viviré mejor
- Mis padres me obligan
- Es la obligación de los hijos
- Así no tengo que trabajar
- En mi familia todos hacen carrera
- Otras chapuzas de razones... que no valen para malos momentos



**LO QUE NECESITAS ES :**

- Ser adulto, que te traten como tal
- Que te respeten, que cuenten contigo y te quieran
- Dar sentido a lo que haces, a tu esfuerzo, que sirva para alguien, que aporte algo al mundo

**SABER ESTUDIAR BIEN TE PERMITIRÁ:**

Conversar mejor, entender el mundo (periódicos, libros...), ser más creativo en tu puesto de trabajo, entender el trabajo de los demás, expresarte mejor y así relacionarte con los demás de forma más plena, aportar ideas y cosas que mejoran la vida de los demás...

**SE TRATA DE SER LO QUE DEBO, SER LO MEJOR POSIBLE  
PARA SERVIR A LOS DEMÁS MÁS Y MEJOR**



*¿Por qué contentarnos  
con vivir a rastras  
cuando sentimos el anhelo de volar?*

*Hellen Keller*

Fotograma de la película "El milagro de Ana Sullivan" sobre la vida de Hellen Keller, sordociega. Hellen aprendió a leer y comunicarse y luchó toda su vida por los más empobrecidos.

# UN TEST PARA SABER SI NO ESTÁS EN FORMA

## LEJENDO J TOMANDO APUNTES...

1. Si tienes que releer los textos varias veces y las palabras no tienen mucho significado para ti la primera vez que las lees
2. Si te cuesta darte cuenta de los puntos más importantes de lo que estás leyendo.
3. Si cuando tomas apuntes anotas cosas sin importancia o se te escapan datos importantes.
4. Si tienes que leer en voz alta cuando estudias.



## HÁBITOS DE ESTUDIO Y CONCENTRACIÓN...

1. Si te cuesta concentrarte en lo que estudias y al acabar de leer no recuerdas lo que has leído.
2. Si tardas mucho en acomodarte y preparar todo para empezar a estudiar.
3. Si mientras estudias te interrumpe a menudo el teléfono, visitas, ruidos...
4. Si eliges para estudiar un lugar en el que puedas fumar, y sales todo el rato a fumar o a chatear.
5. Si necesitas estudiar siempre con otros.
6. Si estás todo el tiempo pendiente del móvil.
7. Si dejas todo para el día anterior del examen, y estudias solo algunas cosas deseando tener suerte y que caigan en el examen.
8. Si te sientes siempre cansado y con sueño cuando vas a estudiar.

## ENFRENTÁNDOTE A EXÁMENES...

1. Si te pones muy nervioso ante los exámenes, te quedas en blanco y te acuerdas de las cosas al salir del examen.
2. Si antes de empezar un examen no lo lees globalmente y planificas tiempos (exámenes que no sean tipo test)
3. Si entregas el examen antes de tiempo, sin releerlo...

## EL ESTUDIO ES COMO EL RESTO DE LA VIDA...

1. Si te cuesta planificar las cosas y te pasan los días sin abordar temas pendientes.
2. Si te es difícil acabar una tarea o trabajo en determinado tiempo, así que empiezas bien pero no lo acabas, o se queda a medias...
4. Si eres incapaz de decir NO a una propuesta de amigos para salir aunque tengas que estudiar.
5. Si no haces nada de ejercicio físico porque te da mucha pereza levantarte, ponerte en marcha...
6. Si no haces tu cama, ni recoges tu habitación, ni ordenas tu ropa, ni... Todo "te lo hacen".
7. Si llegas tarde a todas partes.
8. Si ante una dificultad dices "no puedo" antes de intentarlo.

**NOTA ESENCIAL:** Aunque casi todo indique que NO estás en forma, recuerda que los inicios NO importan (si dudas relee la página 3) así que ¡ADELANTE! ¡ESTUDIAR ES UN COMBATE!



Fíjate en cuáles son esas cosas esenciales en las que fallas.

Este es tu primer paso para mejorar, revisar bien tu estilo de trabajo (y de vida, seguramente coinciden bastante)

Ahora ya puedes hacer un plan. Las siguientes páginas te ayudarán a planificar y entrenarte en lo que necesites.

# PLANIFICACIÓN

Es esencial que aprendas a planificarte. Dedicar un tiempo a ello, piensa en el tiempo que tienes y trata de organizarlo

- Se trata de establecer metas, objetivos para cada día.
- Debe ser REALISTA y FLEXIBLE.
- Incluye tiempos de descanso y actividades personales (acompañar a un familiar, salir con amigos, ver una peli...no olvides que alguna actividad sea física y fuera de casa)

LUNES	Estudio	Hacer los deberes de mates. Estudiar tema 6 de Ciencias. Repasar verbos de inglés
	Otras cosas	Ver serie ...
MARTES	Estudio	Deberes. Repasar tema 6 Ciencias. Estudiar lengua.
	Otras cosas	Salida con la bici con María
MIÉRCOLES	Estudio	...
	Otras cosas	

Como ves, es muy concreto, planifica exactamente lo que tengo que hacer, siendo flexibles a lo que pueda cambiar.

- PLANIFICA ESTUDIO AL MENOS 5 DÍAS/SEMANA.
- Planifica tu vida, no sólo tu estudio, visitar a alguien, un trabajo pendiente, un libro que quieres leer...

## CUANDO REVISES...

Si no lo cumples piensa por qué:

¿Era poco realista?

¿No tuve en cuenta el cansancio al llegar del colegio?

...

Recuerda que la planificación es una ayuda, no un agobio añadido. Si lo haces bien, con la práctica ayudará a ganar tiempo, no a perderlo.

## ¿POR DÓNDE EMPIEZO...?

Cuando te sientes a estudiar puede ser bueno seguir este orden:

- 1º. Lo más fácil, para ir calentando.
- 2º. Lo más difícil, pues vas cogiendo ritmo y aún no estás cansado.
- 3º. Las cosas intermedias.

## RECUERDA QUE...

- Más de 40 minutos no suele mantenerse la concentración, así que intercala pequeños descansos de 5 o 10 minutos.
- Si te cuesta concentrarte descansa cada 15 o 20 minutos. Prueba a poner una alarma a los 5 minutos para recordarte volver al tiempo de estudio.

# !!!RIING!!!

- En esos descansos... ¡NI SE TE OCURRA CONECTARTE A UNA RED SOCIAL, O VER LA TV...! Si no, los 5 minutos se volverán 30.



**"Se aprende más en los juegos que se pierden que en las partidas que se ganan."**

José Raúl Capablanca,  
ex ajedrecista cubano.



**"La mayor gloria  
no es nunca caer,  
sino levantarse siempre".**

Nelson Mandela

# ASÍ SE ESTUDIA UN TEMA

## METODO PULSERA

<b>1</b>	<b>P</b> RELECTURA <b>U</b> RGENTE	<p>Esto son algunas técnicas que puedes poner en marcha para enfrentarte a un tema de estudio. Cada uno debe probar si le vale una, dos o todas las técnicas. Si estás empezando, puedes practicar todas e ir viendo cual encaja mejor contigo.</p> <p><u>No te preocupes si alguna o varias te resultan difíciles o no quieres usarlas.</u></p> <p><b>SON SOLO MULETAS, USALAS SI TE VALEN.</b></p>
<b>2</b>	<b>L</b> ECTURA DETALLADA	
<b>3</b>	<b>S</b> UBRAYADO	
<b>4</b>	<b>E</b> SKUEMA	
<b>5</b>	<b>R</b> ESUMEN	
<b>6</b>	<b>A</b> UTOCONTROL	

**PRIMER PASO: PRELECTURA URGENTE.** Ya tenemos el libro abierto por el tema que vamos a estudiar. Lo primero que hacemos es mirar el título y las preguntas que componen el tema. Igualmente nos fijamos y detenemos en las fotografías, dibujos o gráficos que aparezcan.

Empezamos a realizar una prelectura urgente, rápida, veloz, cuyo fin último es sondear de qué trata el tema que nos ocupa. No invertimos mucho tiempo.

**SEGUNDO PASO: LECTURA DETALLADA.** Una vez ejecutada la primera prelectura y saber por encima de qué va el tema, realiza una lectura detallada y comprensiva de lo que estás leyendo. Una lectura atenta, parándote, deteniéndote en las palabras cuyo significado desconozcas y buscándolas en el diccionario.

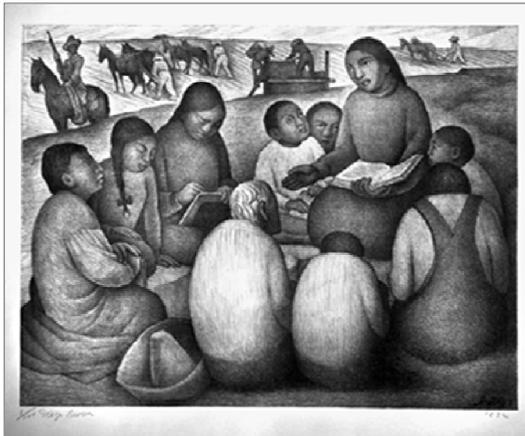
Lee pregunta a pregunta, no todo el tema de una vez. En este segundo paso tardarás más tiempo... pero no mires mucho el reloj, leer con calma es muy eficaz y se irá fijando en tu memoria.

**TERCER PASO: SUBRAYADO.** Ya hemos hecho al menos una prelectura completa del tema y puede que una lectura detallada, ahora vamos a trabajar con el subrayado. En este paso al mismo tiempo que leemos, subrayaremos las ideas y los datos fundamentales. Una vez finalizado el subrayado lo comprobaremos para ver si lo hemos hecho bien. Recuerda que un subrayado está correcto cuando al leer las palabras que has subrayado tiene sentido por sí mismo, ¡y no está todo subrayado!

**CUARTO PASO: EL ESQUEMA.** Se puede hacer de muchas formas: los hay de letras, de números, de llaves, de signos, mixto, etc. Tu esquema debe ser algo personal. Es una síntesis que resume de manera estructurada el texto subrayado.

**QUINTO PASO: RESUMEN.** El resumen consiste en expresar la pregunta que estamos estudiando, de forma que no falte ninguna idea importante del mismo. Es una elaboración personal y sólo te servirá si lo escribes con tus palabras.

**SEXTO PASO: AUTOCONTROL.** Este paso consiste en preguntarte a ti mismo. Puedes hacerlo de forma mental, recordando lo que has estudiado o bien utilizando un papel. Si estamos con amigos puede ser más divertido y aprendemos unos de otros.



La escuela al aire libre.  
Diego Rivera

# PREPARADOS, LISTOS, ¿YA!

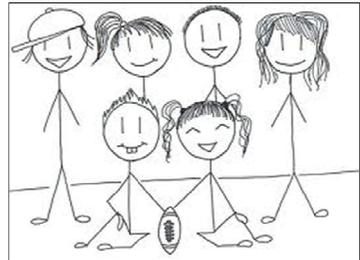
Llegados a este punto, puedes trazar tu perfil como estudiante.

¿Cómo te ves en los siguientes apartados?

- LECTURA, COMPRENSIÓN DE LO QUE LEES...
- ESCRIBIR BIEN, TOMAR APUNTES
- TU LUGAR DE ESTUDIO
- ORGANIZAR TU TIEMPO, PLANIFICAR Y REVISAR
- LAS TÉCNICAS QUE USAS

¿Cuáles son tus “fortalezas” como estudiante?

¿Cuáles son tus debilidades?



Hagamos un plan de mejorar tus debilidades:

1. Personas a las que vas a pedir ayuda (escribe sus nombres y qué les vas a pedir)
2. Cosas que vas a hacer tú para “ponerte en forma”
  - 2.1. En cuanto al estudio
  - 2.2. En otras áreas de la vida
3. Cuándo y con quién vas a revisar este plan

**"Ningún jugador es tan bueno como todos juntos".**

Alfredo Di Stéfano, ex futbolista.

# ¿NO CREES QUE ES GENIAL USAR LA CABEZA?

15

## CONOZCO...

...**UNOS JÓVENES** ingeniosos que cortan cebolla... ¡con gafas de buceo!

...**UNA ABUELA** que metía una botella de agua en la cisterna para gastar menos agua, pues así reducía el volumen que se llenaba.

...**LILY** es una niña chilena que inventó a los 10 años una taza especial para su abuelo. La hizo de barro y es una taza que no se vuelca, perfecta para el anciano, que tiene Parkinson y por eso le tiemblan mucho las manos.

...**LUIS JAIME ÁVILA**, mexicano de 18 años, inventó un juguete de madera para multiplicar, dividir, sumar fracciones, obtener la raíz cuadrada y porcentajes de números de hasta nueve cifras en cuestión de segundos. Es un cuadro de madera y regletas con números. Jaime lo inventó para su hermano pequeño que es hiperactivo, hoy lo usan muchos más niños.

Y tú, ¿qué ejemplos conoces? ¿qué cosas crees que se podrían mejorar en tu entorno?

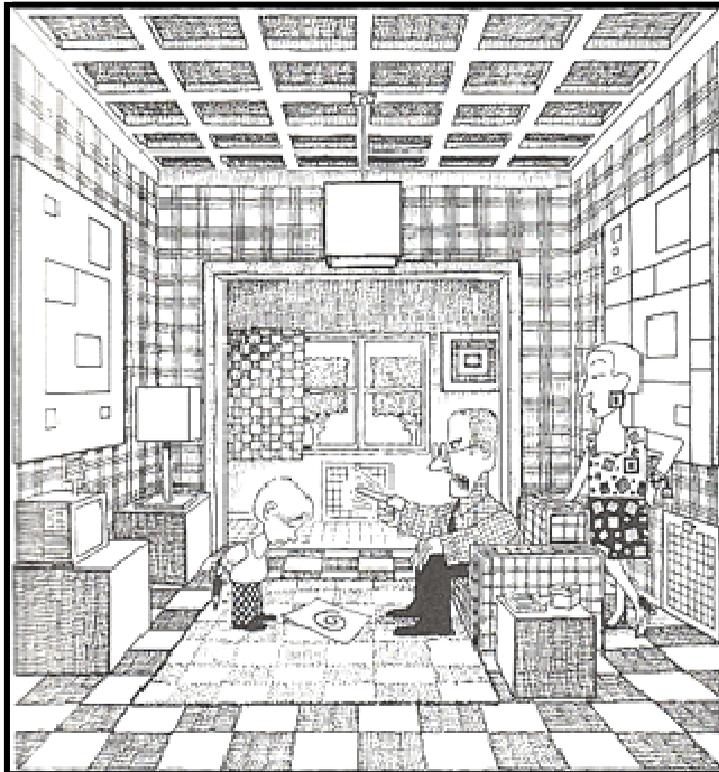
¿y en el mundo?



## UNA MAESTRA DE 12 AÑOS

Bharti Kumari fue abandonada en uno de los estados más pobres de la India. Fue adoptada por un hombre muy pobre. Alguien que vio una necesidad y dio respuesta. Ella ahora también da respuesta a las necesidades que ve. Tiene 12 años. Todos los días camina más de 3 km hasta su escuela. Al retornar transmite sus conocimientos a los niños de su pueblo, que no pueden acceder a la escuela, niños entre 4 y 10 años son sus alumnos bajo la sombra de un mango.

**SI QUEREMOS, ¡PODEMOS!**



**FAMILIAE Madrid**

C/ Albox, 4, 4ºC.  
28025. Madrid

Tel: **617 806 563**  
**madrid@familiae.es**

**FAMILIAE Galicia**

R/ Seixo, 8, 5º A. Milladoiro.  
15895. Ames. A Coruña

Tel: **981 940796**  
Móv. **698 146 964**  
**info@familiae.es**