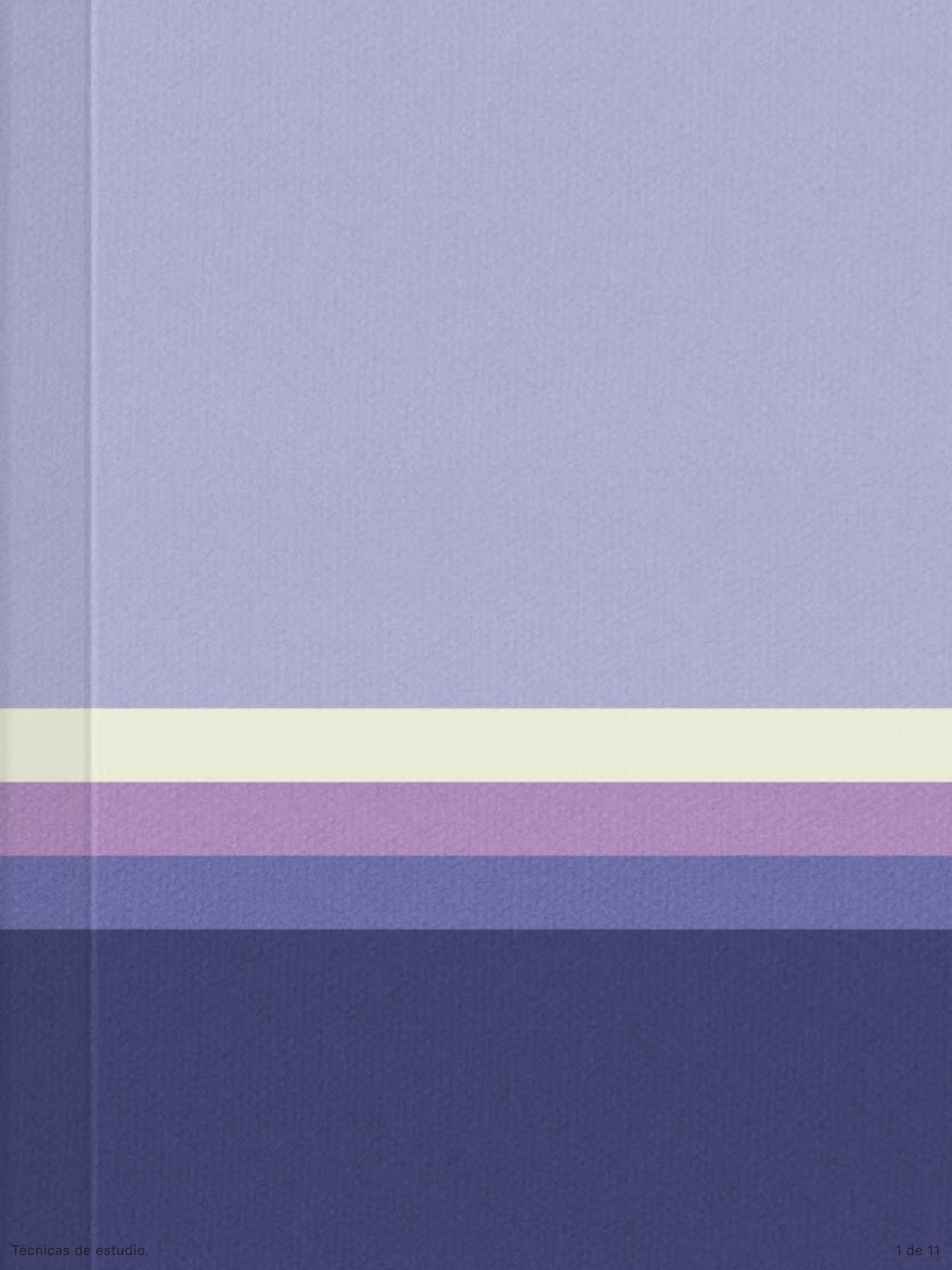




7 Estrategias para aprender de forma autodidacta

Es una habilidad muy deseada pero que pocos consiguen y se debe a tres razones principales: falta de tiempo, exceso de distracciones y ausencia de un método de estudio personalizado y eficaz.

1ª Estrategia: crea “presupuestos” de tiempo. Puede que el problema de falta de tiempo sea debido a la mala organización, o a la procrastinación. Hay que revisar nuestro horario para encontrar huecos que podemos dedicar al estudio y crear el hábito.

2ª Estrategia: Crear un proyecto. Hay que tener claro el objetivo, el tiempo y hacer un temario con el material de estudio que tenemos que dominar para alcanzar el objetivo en una fecha límite.

3º Estrategia: Enfocarte en tus prioridades del día, escribiendo todas las tareas y dándoles una clasificación de prioridad: alta, media o baja.

4ª Estrategia: Documenta tu aprendizaje. Sólo retemos un pequeño porcentaje. Hay que crear un sistema de notas para repasar lo aprendido de forma organizada en un formato que sea agradable para el repaso, con preferencia en un mismo lugar.

5ª Estrategia: Repasar lo aprendido, teniendo en cuenta la curva del olvido, mediante el repaso espaciado. Crearemos una guía de estudio, nos evaluaremos y repasaremos de forma espaciada hasta que lo recuerdes con un margen de error mínimo.

6ª Estrategia: Implementar el conocimiento, que no se quede sólo en teoría. Serás más competente en tu área de conocimiento y desarrollarás experiencia.

7ª Estrategia: ¿Hasta donde quieres llegar? Poner en práctica todo lo aprendido. Hasta que lo realices de forma automática sin esfuerzo. No te conformes procura superarte a ti mismo y llegarás a ser un experto.

Como comprender lo que estudias.

Las principales razones por las que no comprendemos lo que estudiamos:

1. Falta de contexto. La base es fundamental para recordar la nueva información y retenerla mediante la repetición espaciada. La mejor forma de construir contexto es entendiendo los conceptos básicos. Y otra forma es añadir información visual, no sólo texto. Utilizar ejemplos.
2. La ilusión de la sensación de la familiaridad. Cuando crees que ya lo sabes pero la realidad es que no eres competente en el tema. Hay que ser capaz de explicar el tema.
3. El exceso de dificultad. Los temas difíciles hay que dividirlos en tres partes: entender los conceptos básicos, añadir información visual y tomar buenas notas sintetizando la información con tus propias palabras.

Las mejores técnicas para comprender un texto son:

1. Aprende la terminología específica realizando los siguientes pasos: haz una pre-lectura subrayando los conceptos nuevos, crea una lista con los términos nuevos y su significado, luego repasa la lista hasta que te familiarices con el vocabulario nuevo.
2. Evita estudiar de forma repetitiva durante horas sin ser eficaz, hay que estudiar de forma inteligente.
3. Crear asociaciones mentales usando técnicas mnemotécnicas.
4. Explica el tema con tus propias palabras.
5. Enseña el material a otras personas.

- Como aprovechar y organizar tu tiempo para estudiar. Pablo Lomeli.

La concentración y el manejo de tiempo son algunas de las habilidades más valoradas en la actualidad, ya que estamos en un mundo lleno de distracciones. No hay que permitir que los estímulos externos nos distraigan de nuestras prioridades.

El método para aprovechar el tiempo de estudio esta dividido en cinco pasos:

Paso nº 1: Tener intención de estudiar. Ello implica:

Ten un lugar fijo para estudiar

Escoge una hora para estudiar (Productividad: energía+ tiempo +atención)

Decide la duración de la sesión de estudio. (Estableciendo descansos para que el estudio sea de calidad)

Paso nº 2: Bloquea tiempo para estudiar: Cuál es el mejor momento para estudiar ?

El mejor momento para estudiar es cuando tienes mayor nivel de energía.

Paso nº 3: Estudia con varios descansos.

Ponemos como ejemplo una sesión de estudio de tres horas. Las dividimos en Bloques de estudio y descanso alternos que podemos gestionar como más nos convenga. Ej: 50 minutos estudio 10 minutos descanso. O bien 150 minutos de enfoque y 30 de descanso (esta opción sólo si lo requiere la materia y estás muy bien de energía)

Y para trabajos complicados donde es difícil mantener la concentración durante un largo período de tiempo podemos dividir la sesión de estudio en bloques de 25 min de estudio y 5 min de descanso.

Se facilita la retención, la concentración y evitamos el desgaste.

Paso nº 4: Establece objetivos. ¿ Que quieres lograr en esa sesión de estudio? Debe ser alcanzable y medible y concreto.

Paso nº 5: Establece límites de tiempo: Pon un límite de tiempo en el que debes alcanzar tu objetivo. El tiempo sobrante de la sesión de estudio lo aprovechamos para repasar.

Los mejores hábitos de estudio

Los mejores estudiantes no pasan horas y horas estudiando, sino que estudian con eficacia y calidad. Lo consiguen construyendo hábitos de estudio que les ayudan a concentrarse, comprender, organizarse y retener. Se trata de conseguir crear hábitos de estudio que aumenten nuestro rendimiento.

1. Planea el día por las mañanas, teniendo en cuenta cuatro aspectos: revisa tu plan de actividades, escribe tus tareas u objetivos del día, define tus horarios fijos para concentrarte, ponerse en marcha. Con este hábito logramos pasar de ser un estudiante estresado a un estudiante organizado.
2. Planea por adelantado las actividades difíciles. Dedicales una hora al día, si calculas que te llevará más tiempo divídela en microtareas.
3. Construye un ambiente ideal de estudio.
4. Usa la técnica pomodoro en tus sesiones de estudio. 30-60 minutos de concentración y de 5 a 10 minutos de descanso.
5. Toma tus notas de forma inteligente. Identifica rápido las ideas y argumentos generales. Dale el formato de pregunta, evidencia, conclusión. Dale un formato a tus notas que luego resulte atractivo en la lectura de las revisiones y consultas posteriores; para ello el Método Cornell funciona bien.
6. Lee de forma inteligente no leer todo el material, enfócate en lo relevante. Para saber que leer o no dales una prioridad según sus características.
7. Crea tus propias guías de estudio. Los 3 pasos esenciales de este hábito son: reunir todo el material, organizar toda la información por temas, y crear tu propia guía de preguntas y respuestas de todos los temas a cubrir si tienes examen. Si tienes tiempo crea flashcards.
8. El repaso debe ser activo. Enfocate en las partes que notaste te han sido más difíciles.
9. Utiliza elementos visuales a tus notas, código de colores, images, dibujos (mejor si son hechos por ti), esquemas, mapas mentales o diagramas.
10. Haste ?¿ hasta que tu nivel de dominio sea óptimo.

Las mejores Técnicas para Tomar apuntes efectivos

Tomar apuntes puede ser una fuga de tiempo excesiva en el estudio, con estas técnicas lo convertimos en una herramienta de aprendizaje.

Los errores más graves al tomar apuntes: Transcribir, no distinguir lo esencial e importante, mala caligrafía, no usar un código de colores, demasiado texto monótono, tomarse poco tiempo para redactarlos, dejar poco espacio entre párrafos, excesiva longitud, subrayar demasiada información en la pre-lectura del texto, falta de organización, tachones, falta de formato.

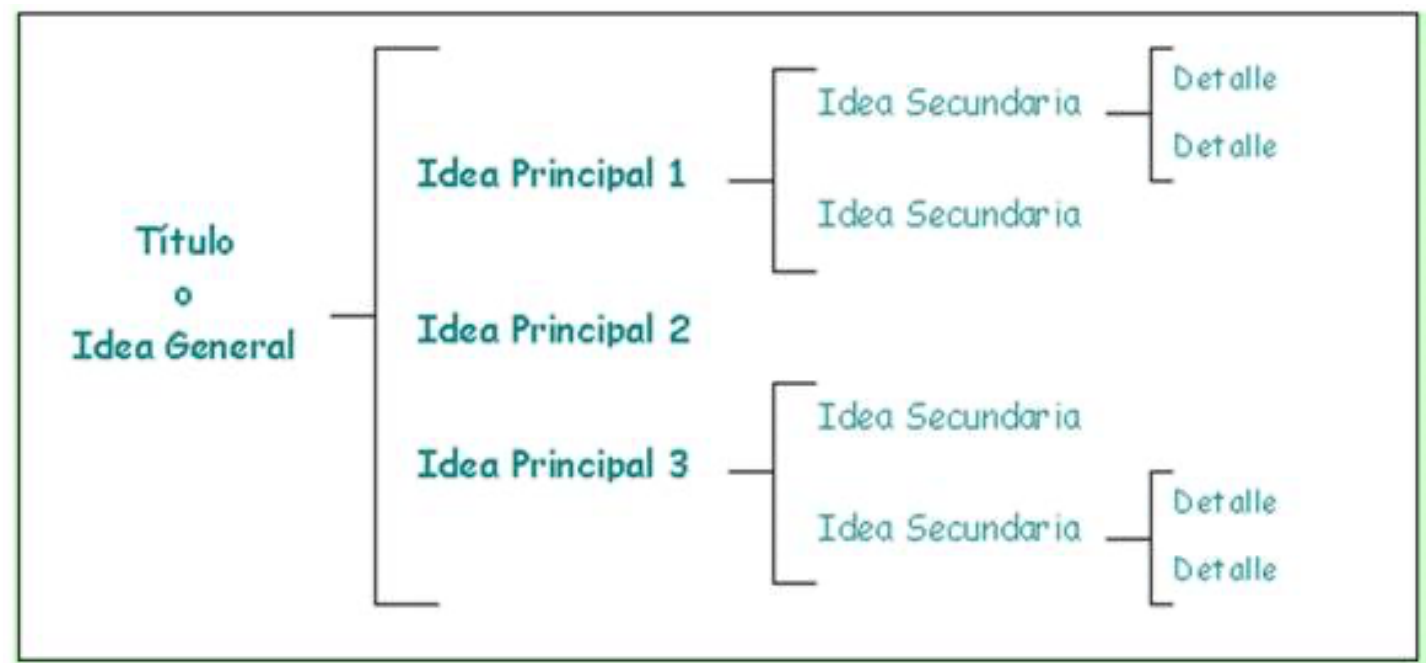
1ª Técnica: Organiza la información con el sistema de ideas principales en las que se divide el texto elaborando una jerarquía.

Título del tema

Idea principal

Idea secundaria

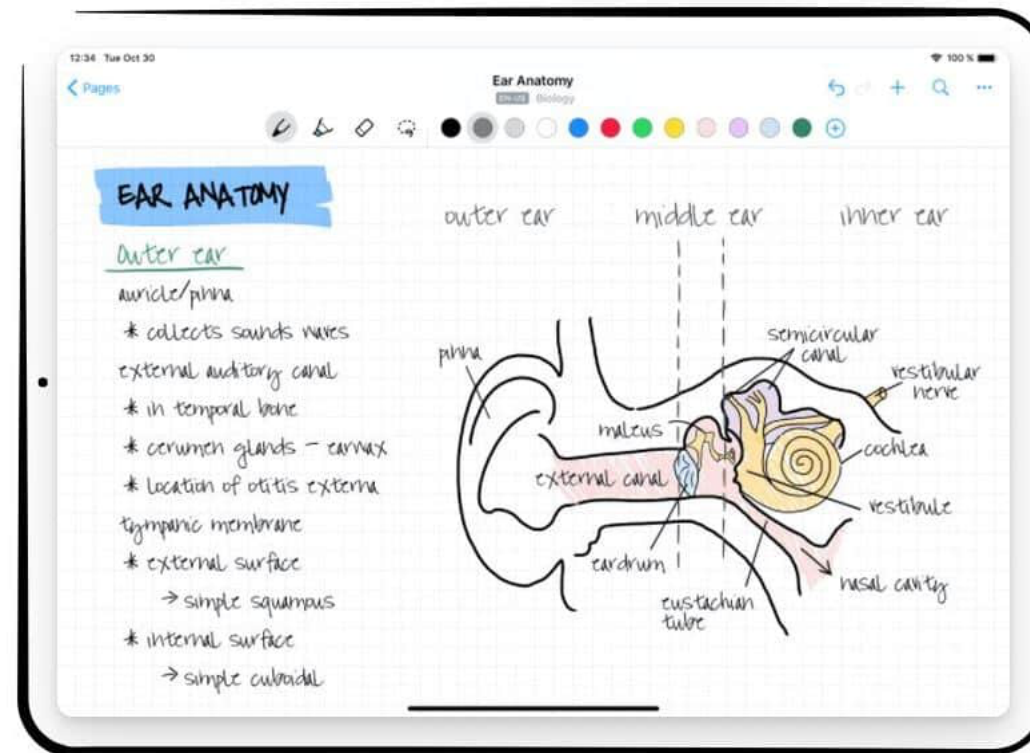
Datos o evidencias



2ª Técnica. Simplifica menos es más. Hacerlo más fácil aportando sólo la información necesaria con ideas clave.

3ª Técnica. El poder del color. Tres colores bastan para crear un código de color.

4ª Técnica. Utiliza un formato visual atractivo.



5ª Técnica. Adapta el apunte como guía de estudio. La guía de estudio es para repasar el material de forma más rápida

Como memorizar conceptos

Procedimiento

1º Encontrar el contexto del concepto.

2º Comprender su esencia.

2º Memorizar y repasar.



1ª Técnica. Interrogación elaborativa: Ej: Qué, Cómo, Por qué, Para qué, Dónde, Cuándo, etc.

Las preguntas nos ayudan a dividir el concepto en piezas. La fórmula a seguir es:

Leer con atención,

Extraer las preguntas posibles,

Explicación elaborada respondiendo a las preguntas,

Repaso Activo

2ª Técnica. Comprensión por contexto. La anatomía de un texto es Idea Central, Explicaciones de la Idea Central, Relleno de datos extra. Aquí aplicaremos el **método PEC: Pregunta, Evidencia, Conclusión.**

Fórmula:

Lectura con atención.

Aplica método PEC

Explicación elaborada

Repaso Activo

3ª Técnica. Sistema de historia o cadena. Se trata de crear una historia que enlace las ideas principales.

Fórmula:

Selecciona las ideas clave

Crea imágenes mentales

Crea una historia

Repaso Activo

Método japonés Shu ha ri (canal YouTube Disciplina Brutal)

Este método promete que aprenderás diez veces más rápido.

Empezamos por hacernos algunas preguntas:

Por qué repites sin entender?

Por qué olvidas lo que estudias a los pocos días ?

Por qué pasas horas frente a un libro y sientes que no avanzas ?

Puede que tu método de estudio te este saboteando aunque te parezca que funciona.

El Shu ha ri es una herramienta poderosa que puedes usar desde hoy mismo para aprender 10 veces más rápido.

Por qué estudiamos mal ? La mayoría de nosotros aprendimos a estudiar por imitación, copiamos apuntes, subrayamos con colores, repetimos una y otra vez esperando retener la información, confundiendo esfuerzo con avance, estudiar mucho no es igual a estudiar bien. No hay que estudiar de forma superficial sólo para aprobar exámenes. En el método japonés se valora más la comprensión profunda que la rapidez. El error más común es saltarnos etapas, queriendo obtener resultados sin dominar lo básico, esto retrasa el aprendizaje y lo hace frustrante, conseguimos aburrirnos en el estudio, perdemos motivación y abandonamos.

El método Shu ha ri te hace respetar el proceso natural de aprendizaje sin atajos.

Como se aplica ?

La primera parte del método se llama Shu, que significa obedecer. Lo primero que se hace es imitar fielmente a un maestro sin modificar nada. No cuestionas. No improvisas. Sólo reproduces fielmente lo que funciona. Es una forma de entrenamiento activo que ayuda a reconocer al cerebro la calidad. Hay que evitar estudiar sin estructura, sin modelo, sin guía. En Shu la repetición no es castigo, es preparación. En esta parte permaneceremos hasta que domines las bases. En la siguiente fase, rompemos las reglas. La segunda etapa es ha, que significa romper o separarse, aquí dejas de repetir y empiezas a “desarmar lo aprendido” para entenderlo desde dentro. Ya no sólo imitas, cuestionas, observas, adaptas y pruebas. Ha es la etapa de la experimentación consciente. Ahora que ya sabes hacer algo, te preguntas si tiene sentido para ti ? puedo hacerlo de otra forma y que aún funcione ? Se trata de encontrar tu propia lógica y despertar el pensamiento crítico, ya no es estudiar por obligación. Ha sólo funciona si antes hay una base sólida.

La tercera parte ri, te convierte en un creador, ya no estudias una técnica la reinterpretas, la aplicas en otros contextos, la enseñas, la mejoras. El conocimiento se convierte en una herramienta creativa y eso lo cambia todo. Ya no te dará miedo aprender cosas nuevas por qué sabes como hacerlo.

Repetición espaciada

La repetición espaciada es el método que se trata de repartir el estudio a lo largo de un período de tiempo.

El primer paso de esta técnica de estudio es calcular el tiempo total de estudio. Se necesita una fecha límite para estudiar.

El segundo paso es elegir el intervalo de estudio, por ejemplo cada 3 días, una vez a la semana Dependiendo del tiempo que tengas.

El tercer pasos es combinar el estudio con la repetición espaciada.

El cuarto paso usa herramientas para estudiar como Notion o Anki.

El quinto paso es pasar a la acción, es decir, ponte a estudiar !

Crear una rutina de estudio efectiva

Una buena rutina de estudio es una técnica optima para la organización, reducir el stress y aprovechar el tiempo de estudio.

El primer paso es definir tu meta de estudio actual. Te has de preguntar que quieres lograr con esa rutina ?

Crea una lista de actividades y planificalas para trabajar en lo esencial cada día.

El segundo paso es crear tu calendario de estudio.

El tercer paso es concentrarse estratégicamente. Elige tu espacio de estudio ideal que siempre tiene que estar ordenado y limpio y hay que eliminar distracciones.

El cuarto paso es enfocarse en objetivos concretos de estudio. Por ejemplo: voy a repasar tres temas. Voy a leer tantas páginas.

El quinto paso es medir tu progreso, para analizar que puedes mejorar en tus sesiones de estudio.



Como usar el ACTIVE RECALL

En español es recuerdo activo. **La calidad de estudio es más importante que la cantidad de horas de estudio.**

En primer lugar hay que estudiar y elaborar los apuntes.

En segundo lugar crear una guía de estudio.

El tercer paso es la auto-evaluación.

El cuarto paso es revisar y corregir las preguntas que hiciste de forma incorrecta.

El quinto paso es repasar todo el material de estudio, hasta que cometas cero errores.