

# El estudiante profesional

## Instituto Pascal

En el caso de los universitarios, y sobre todo en los opositores, es cuando este problema de falta de técnicas de estudio alcanza su mayor relevancia, ya que se puede decir que son los *profesionales* del estudio y como tales tienen las mayores exigencias de hacer un correcto estudio; y por tanto deberían formarse específicamente para realizar este gran esfuerzo. La propia palabra opositor lo dice con bastante exactitud, no basta con aprobar, uno debe ser mejor que los demás oponentes, hay que hacer un estudio perfecto.

Hace unos años tuvimos como alumno a un chico que estaba preparando la oposición a notaría. Estudiaba 10 horas diarias, librando sólo el domingo; después de cuatro meses a semejante ritmo, al volver al primer tema se dio cuenta de que se había olvidado de la mayor parte de la información y tenía que retomar todo desde el principio. ¿Qué he estado haciendo durante todo este tiempo?, ¿Y si me pasa lo mismo en el examen? nos preguntaba angustiado. Es entonces, ante semejantes reveses, cuando la confianza en nosotros mismos, nuestra motivación, tan intensa al principio, se va poco a poco, diluyendo en un mar de dudas. Son las tan tristemente comunes y lógicas dudas en el opositor, ya que es un gran trabajo sin una segura recompensa.

### Programación de estudio como herramienta de éxito

Para un universitario o un opositor es tan importante hacer una correcta programación de estudio como para un vuelo transoceánico proveerse de combustible. Normalmente comienzan con una gran motivación sus estudios. Pero si esta no está bien regulada acaba por diluirse como un azúcarillo en el agua.

Hay un viejo proverbio, bastante acertado, que reza que la persona que sabe aprovechar su tiempo es la que triunfará en la vida. Por eso es aconsejable que los estudiantes administren bien su tiempo. Esto no quiere decir que se vuelvan unos esclavos del reloj y unas personas cuadrículadas. La correcta programación no sólo debe ser solo del tiempo dedicado al estudio, sino también del ocio. Muchos opositores estudian, con frecuencia, demasiadas horas o dedican todo su tiempo al ocio. Lo que se trata de hacer es que consigan un equilibrio entre ambos.

Por ejemplo, si un estudiante sabe que de nueve a tres tiene que estudiar y luego salir con sus amigos, sabe que ese tiempo no tiene que estar pensando en otra cosa que no sea el estudio; de la misma manera que cuando está divirtiéndose con sus amigos no tiene que estar pensando en los estudios; lo que haría si no hubiera estudiado y se sintiera culpable. Sabe que, cumpliendo su programación, llegará al examen con todo perfectamente estudiado e incluso podrá ir al cine el día antes.

A la hora de la programación hay que tener en cuenta una serie de requisitos importantes, como adelantamos en el apartado de motivación. Hay que plantearse unos objetivos lo más concretos y realistas posibles, nunca demasiado difíciles, pero tampoco demasiado fáciles. Adaptados a la situación personal: teniendo en cuenta el tiempo de que dispone el alumno y

del volumen de la información. La programación también debe ser flexible y modificable para subsanar posibles imprevistos.

**Michael Ende**, en su famosa novela *Momo*, relata un cuento que nos viene *que ni pintado* para este tema. Trata de un barrendero que tenía que barrer todos los días una larga y ancha avenida. Cada mañana se levantaba e iba al trabajo descorazonado, cuando tenía que empezar y levantaba la cabeza, veía lo que le quedaba y se le hacía interminable, era como si no avanzara, como si el tiempo transcurriera más despacio.

Hasta que un buen día, decidió trabajar de una manera diferente. Contaba las 10 primeras baldosas y no miraba más allá, se centraba en barrer lo mejor posible ese tramo y se olvidaba del resto. Cuando llegaba a la última baldosa, contaba otras 10 y volvía a empezar.

Desde que tomó esta determinación el trabajo se le hacía menos pesado, trabajaba mejor y más a gusto, y cuando quería darse cuenta ya había terminado.

## La Memoria

A todos aquellos opositores que se quejan de la cantidad de información que tienen que memorizar nos gustaría hablarles de una serie de datos que a buen seguro resultarán de su interés.

A finales de los años 70 el psicólogo y neurofisiólogo californiano **Mark Rosenweig** estudiaba la capacidad de almacenamiento de cada unidad cerebral llegando a la siguiente conclusión: suponiendo que el ser humano pudiera almacenar en la memoria 10 nuevas informaciones por segundo durante toda su vida, un cerebro medio dejaría de utilizar el 50% de su capacidad memorística.

Al comenzar un curso de Técnicas de Estudio, siempre hacemos una pequeña prueba con nuestros alumnos. Les decimos que levanten la mano aquellos que crean que tienen buena memoria y los que crean que la tienen mala. El ejercicio siempre termina igual: *“todos estáis equivocados”*. Todos tenemos buena memoria, la clave está en saberla utilizar.

Tradicionalmente los alumnos tratan la información que tienen que memorizar de manera errónea. Intentan *quedarse con todo* desde un principio y utilizando una única estrategia: la repetición. Sin embargo hay multitud de ellas y ésta es posiblemente con la que peor resultado se obtiene. Y ya hemos visto en el ejemplo del opositor, lo negativo que puede ser para la sensación de seguridad en el propio conocimiento del alumno.

La memorización es el *broche final*, es el último paso del proceso de estudio. Después de haber realizado un correcto análisis de la información para después sintetizarla en esquemas o resúmenes, procedemos a consolidar ese conocimiento con las técnicas de memorización o mnemotécnicas que, como dijimos antes las hay de diversas clases, aunque las más potentes son las que utilizan imágenes mentales, puesto que el 80% de la memoria es visual.

## Los repasos

Un factor importantísimo para estudios que manejan gran cantidad de información durante un extenso período de tiempo (como puede ser una oposición) y que muchas veces se pasa de largo son los *repasos*.

En un estudio llevado a cabo con dos grupos de alumnos con las mismas características (inteligencia, conocimientos, edad, etc.), se les ponía a estudiar el mismo tema durante 4

horas. Al primer grupo se les deja estudiar a su aire; sin embargo al segundo, una vez transcurridas 2 horas, se les retiraba el material que no habían estudiado, y sólo podían repasar. A la hora de pasar un examen sobre el material estudiado el segundo grupo obtenía mejores resultados que el primero.

La curva del olvido es inexorable, por muy bien que hayamos aprendido algo, la falta de uso y el paso del tiempo hace que se nos olvide. Por tanto es absolutamente necesario programar adecuadamente los repasos conforme a esta curva. De esta manera podremos ir acumulando conocimiento en vez de perderlo, dando mucho más sentido a nuestro trabajo, además de favorecer el aprendizaje de material nuevo.