PABLO POÓ

APROBAR

es más fácil de lo que piensas

Consejos y técnicas de estudio para superar cualquier examen

mr

PABLO POÓ

+ APROBAR ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSAS

Consejos y técnicas de estudio
para superar cualquier examen

mr ediciones martínez roca

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.
No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Pablo Poó Gallardo, 2018

Diseño y maquetación: María Pitironte
Recursos gráficos: Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com
ISBN: 978-84-270-4521-7
Depósito legal: B. 28.491-2018
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Huertas, S. A.
Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 10

1. «A VECES PIENSO QUE SOY TONTO» 12

Cómo aprende el cerebro, 14
¿Memorizar o entender?, 16
¿Por qué olvidamos las cosas?, 17

2. LAS RUTINAS 20

Beneficios de las rutinas, 22

3. ORGANIZANDO EL TIEMPO 24

Multidisciplinariedad, 26
Qué hacer por las tardes, 30

4. LA AGENDA 36

Una agenda que guste, 37
Siempre en la mesa, 38
Un buen método para apuntar las tareas, 40
Revisar la agenda, 46

5. EL *PLANNING* 48

Hacer un *planning*, 49
¿Cómo funciona un *planning*?, 52

6. CÓMO ESTUDIAR 54

Cuatro reglas, 55

7. ¿ESTUDIAR POR TEMAS O POR TIEMPO? 60

Organización por temas, 61
Organización por tiempo, 63

8. LOS PROFESORES 72

Cómo actuar con cada tipo de profesor, 74

9. UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO 80

Criterios fundamentales, 81

10 EL SUBRAYADO 82

No todo es importante, 84
Tipo de líneas, 86
En colores, 88

11 LOS ESQUEMAS 90

Reglas generales, 96
Esquemas de llaves, 98
Esquemas numéricos, 100
Esquemas de cajas, 103

12 LOS MAPAS CONCEPTUALES 104

Cómo analizar una oración, 105
Convertir un texto en un mapa conceptual, 108
¿Las infografías son mapas conceptuales?, 111

13 LOS EJES CRONOLÓGICOS 114

Organizar la información por bloques, 119

14 LAS TARJETAS DE PREGUNTAS 124

Mecanismo del método paso a paso, 125

15 ALGUNOS MÉTODOS ORIGINALES Y EFECTIVOS 134

Los pósits, 135
La ventana Medina, 138
Los forritos over again, 139
Las falsas chuletas, 140
La clase imaginaria, 142

16 DÓNDE ESTUDIAR 144

La mesa de estudio, 145
Estudiar en el salón, 148
Estudiar en el dormitorio, 150
Estudiar en la biblioteca, 152
Aprovechar el tiempo en el instituto, 154
¿Solo o en compañía?, 156

Y... ¡SE ACABÓ! 158

CAPÍTULO 1

«A VECES PIENSO QUE SOY TONTO»

Presta mucha atención: ni uno solo de los casi mil alumnos que he tenido durante mis diez años ya como profesor era tonto. ¡Ni uno solo! He tenido alumnos con problemas —alumnos diagnosticados por un profesional— que han cursado sus medidas de apoyo especiales; pero tampoco entre ellos había ningún «tonto».

LOS ÚNICOS TONTOS QUE HE CONOCIDO SON LOS QUE CREEN QUE SON TONTOS SIN SERLO.

Si estás suspendiendo o no te va tan bien en los estudios como debiera, es porque seguramente algo estás haciendo mal.

Yo soy de los que piensa que cuando uno de mis alumnos suspende, la culpa no es solo suya. ¡Ojalá fuera tan fácil! En que un chaval suspenda influyen muchos factores: los profesores, el propio sistema educativo, la familia... y el propio estudiante, claro.

Este libro te ayudará a hacer tu trabajo de la mejor manera posible, para que nadie pueda, precisamente, echarte las culpas. Porque el principal problema que tenéis los estudiantes es que no sabéis estudiar.

Veamos algunos de los errores más comunes que cometéis:

- **No tenéis un método de estudio:** si alguien te pregunta cómo estudias, seguro que respondes que estudiando. Para muchos estudiar es estar un rato delante de un libro hasta que se aprenden de memoria lo que entra en el examen. Y no, estudiar es un método. Y hay más de uno, cada uno con sus características, fases, etc.
- **No planificáis el estudio:** tenéis un examen dentro de una semana, y ¿cómo lo afrontáis? Ya te lo digo yo, con un «todavía queda una semana, ya empezaré». Planificar los tiempos, respetar las fases de estudio y hacerlo de manera anticipada es fundamental para aprobar.
- **Estudiáis igual Lengua y Matemáticas:** asignaturas diferentes necesitan métodos de estudio diferentes. Nada más que añadir.
- **Lo dejáis todo para el último día:** y claro, no da tiempo, os agobiáis y «estudiar es una mierda que no vale para nada».

¿Ves como no eres tonto? Es que hay muchas cosas que quizás estás haciendo mal. Además, el hecho de que no se te den bien las Matemáticas no quiere decir nada más que las Matemáticas no se te

dan bien. ¿Y qué? A mí se me daban fatal, y no por eso me consideraba ni tonto ni fracasado.

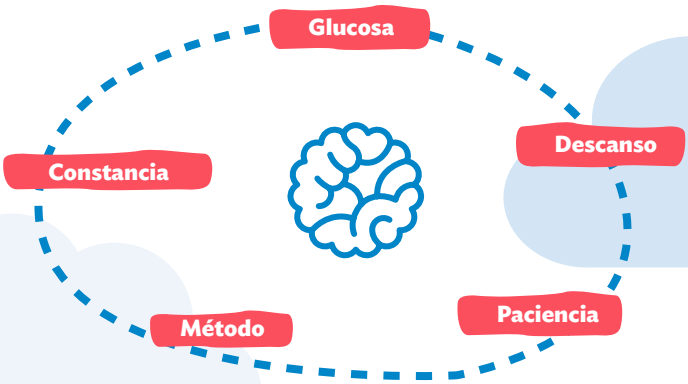
Como, por suerte, todos los seres humanos no somos iguales, cada uno tiene sus virtudes y sus defectos. Durante mucho tiempo se ha cometido el error de poner a los estudios por encima de todo, como si «inteligente» solo fuera el que tenía buena capacidad para estudiar y aprobar todas las asignaturas.

Pero esto ya forma parte del pasado. Howard Gardner propuso en 1983, como alternativa a la teoría de la inteligencia única, la de las inteligencias múltiples. Es decir, no hay una única manera de ser «inteligente», sino hasta ocho: musical, interpersonal, lingüístico-verbal, lógico-matemática... Digamos que, cada uno, es inteligente a su manera. ¿Quién es más inteligente, Beethoven o Hawking? Pues cada uno, en su ámbito, es inteligente. Y mucho.

Así que ya sabes qué decir la próxima vez que te digan que no eres inteligente porque esta o aquella asignatura se te de mal. Quizá te puedan llamar vago, pero no tonto.

CÓMO APRENDE EL CEREBRO

La cabeza aprende gracias al equilibrio entre cinco pilares:



GLUCOSA

Es el combustible de nuestro cerebro, por eso es tan importante ir desayunado al instituto y tomar, a media mañana, un pequeño tentempié.

La fruta es una fuente natural de glucosa; podrías probar a llevarte una pieza para acompañar a lo que tomes en el recreo. Yo, por ejemplo, cuando tenía un examen o debía estudiar unos temas muy complicados, siempre tomaba fruta mientras lo hacía: te ayudará a concentrarte.

DESCANSO

No te quedes estudiando hasta tarde ni te levantes a las cinco de la mañana para repasar. El cerebro necesita descansar para que los contenidos que le estás introduciendo se asienten, se asimilen.

Imagina que echas arena en un vaso con agua y lo remueves con una cuchara. Al rato, los granos comenzarán a depositarse en el fondo. Algo parecido es lo que ocurre en la cabeza: cuando acabamos de estudiar un tema, los contenidos andan en un remolino, como la arena, dando vueltas por el cerebro. Es el tiempo el que hará que se asienten; por eso, justo cuando terminamos de estudiar, tenemos la sensación de que no hemos aprendido nada.

PACIENCIA

Mientras más nervioso estés menos asimilará tu cabeza. Para tener paciencia es fundamental tener confianza en uno mismo y no dejarlo todo para el último momento.

MÉTODO

Igual que si entrenas a lo loco no obtienes resultados, si estudias sin un método es muy difícil que tengas éxito. Estudiar es un proceso mecánico y diferenciado según la materia que vayas a trabajar. Cada área de conocimiento tiene su método particular; no se puede estudiar de la misma forma once asignaturas diferentes. Y mucho menos, como comprenderás, se puede estudiar sin siquiera un método.

CONSTANCIA

Además de la vecina de tu abuela en el pueblo, la constancia es fundamental para aprender, pues el estudio requiere de un hábito y este... sí, solo se obtiene con constancia, con trabajo diario, con dedicación.

¿MEMORIZAR O ENTENDER?

Pues, como ya habrás adivinado, ¡depende! No hay que entender que Lope de Vega crea la comedia nueva, hay que saberlo y punto. El mito de la caverna de Platón, vale, mejor que lo entiendas, aunque no lo compartas.

Hay veces que en clase me sorprendéis con un «Pablo, no lo entiendo» cuando, realmente, no hay nada que entender. Se nota sobre todo cuando os pregunto qué no entendéis, y os quedáis callados.

NO TE AGOBIES CUANDO NO ENTIENDAS ALGO, QUIZÁ ES QUE, SENCILLAMENTE, NO LO TENGAS QUE ENTENDER, SINO MEMORIZAR, ¿LO HABÍAS PENSADO?

De todas formas, no soy demasiado amigo de la memoria. Para la cantidad de esfuerzo que requiere, la memoria es muy poco eficiente, es muy desagradecida. Yo siempre recomiendo a mis alumnos aprender los datos clave y luego, usando su capacidad de redacción —claro, que para tenerla hay que leer...—, conecten unas ideas con otras. Si intentas aprenderlo todo todo todo de memoria, en cuando te falle una frase lo demás se viene abajo. Y eso es un riesgo innecesario. Además de que no eres actor, sino estudiante.

¿Por qué olvidamos las cosas?

Básicamente, mis alumnos olvidan las cosas porque las estudian de memoria el día antes del examen, para aprobar y listo. Si te aprendieras de una vez por todas, por ejemplo, las clases de palabras, no tendrías que repasarlas cada año. Si te paras a pensar, **¡las llevas estudiando desde primaria!**

Olvidar, en algunos casos, es un recurso del cerebro para dejar paso a contenidos nuevos. La capacidad de almacenaje del ordenador es muy grande, pero no ilimitada. Por eso, para limpiar un poco, hay veces que olvidamos cosas.

Pero en lo que a ti te atañe, olvidas conceptos porque no los has estudiado bien: has intentado memorizarlos a última hora, no lo has hecho con tiempo suficiente para que los contenidos sedimenten, has usado un mal o nulo método de estudio, no has descansado, etc.

Hay un término científico que describe esto a la perfección:

la curva del olvido.

Es una **fórmula matemática** que expresa la velocidad a la que el cerebro olvida los contenidos que acaba de aprender.

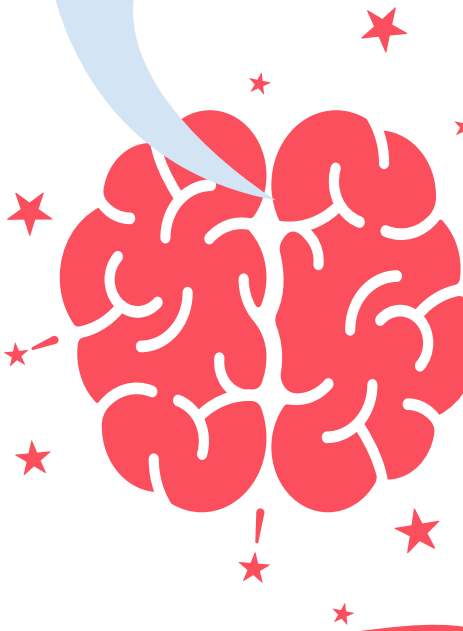
La buena noticia es que tiene remedio. Y ese remedio se llama:

REPASOS PERIÓDICOS.

La mala noticia también te la he dicho junto con la buena:

REPASOS PERIÓDICOS.

Es decir, que si te estudias un tema y al día siguiente lo repasas, y luego a los dos días, y luego a los cuatro otra vez, ese contenido no se te va a olvidar porque estarás cortando de raíz la caída de la curva del olvido. Si estudias algo y lo dejas ahí abandonado, sin hacer ningún repaso... vete despidiéndote de ese conocimiento.

Y si crees que no hace falta recordar cosas que ya se han dado, espérate a segundo de bachillerato

Y HABLAMOS.