

EJEMPLAR PARA EVALUACIÓN © LUIS GARCÍA CARRASCO 2010

# 1. INTRODUCCIÓN

*¿Cómo leer este libro?  
¿Qué se necesita para estudiar?  
¿Qué estudiar?  
¿Cómo estudiar?  
¿Por dónde empezar?*



<b>1.INTRODUCCIÓN</b>	<b>12</b>
<b>1.¿Cómo leer este libro?</b>	<b>16</b>
Indicaciones	16
<b>2.¿Para qué cambiar tu método de estudio?</b>	<b>18</b>
<b>3.¿Por qué cambiar tu método de estudio?</b>	<b>21</b>
¿Cuándo se suspende un examen?	21
¿Cuál es uno de los errores más comunes?	24
El "mal" estudiante, ¿nace o se hace?	26
¿Por qué nunca te han enseñado a aprender?	27
<b>4."¿Qué estudiar?", una gran pregunta</b>	<b>30</b>
¿Por qué debes estudiar lo que te gusta y no otra cosa?	30
<b>5.¿Cómo estudiar?. Qué es necesario</b>	<b>33</b>
Cómo estudiar por primera vez (o cómo volver a estudiar)	33
¿Qué necesitas para estudiar?	34
Por dónde empezar	37

*Nasrudín quiere aprender a tocar el zurna  
(instrumento de viento de la familia del oboe)  
y visita a un conocido maestro de música:*

*- ¿Cuánto cuestan las clases de zurna? –  
pregunta Nasrudín.*

*- Tres akche (monedas de plata) la primera  
clase y 1 akche las siguientes – contesta el  
maestro.*

*- Muy bien – repone Nasrudín; – empezaré  
por la segunda clase*

**Cuento de Nasrudín y las clases de zurna**



## 1. ¿Cómo leer este libro?

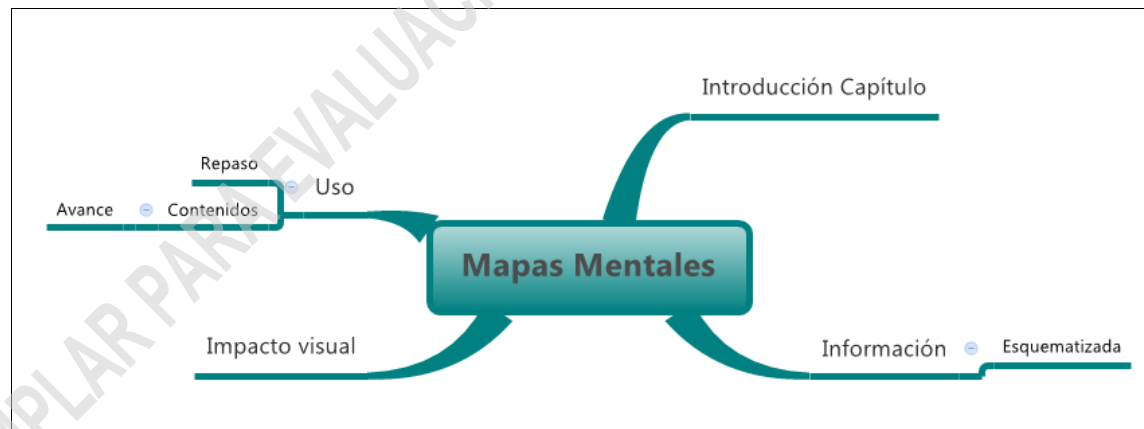
- Si ya conoces todavía la Técnica de la Cebolla<sup>1</sup>, aplica el método a la lectura de este libro
- Si no, sítete de las indicaciones de abajo, empieza por lo que más te atraiga, lo que te llame la atención, lo primero que despierte tu interés, lo que te parezca divertido. Olvídate de seguir un orden. Tú decides si empiezas por el final, abres el libro al azar o te vas directamente al capítulo X. Disfruta.

### Indicaciones

#### Preguntas Iniciales

*Orientativas, con la intención de despertar la curiosidad la primera vez que se leen y recordar sobre qué trata el capítulo o sección que sigue*

#### Mapa Mental



1 Para más detalles ver 2. LECTURA RÁPIDA - 4. Técnica de la Cebolla

## Claves

Frases o conceptos clave de la sección actual

## Propuesta

### **¡Acción!**

A realizar como ayuda para la asimilación de los conceptos explicados

EJEMPLAR PARA EVALUACIÓN © LUIS GARCÍA CARRASCO 2010

## 2. ¿Para qué cambiar tu método de estudio?

*¿Incluso si siempre te ha funcionado?  
"¿Se puede mejorar mucho?"  
¿Puedes conseguir lo mismo en la mitad de tiempo y esfuerzo?, ¿en menos todavía?*

Si utilizas la forma tradicional de preparación de exámenes, es decir, no haces uso de métodos de Memorización o Lectura Rápida como los explicados en este libro, lo que encontrarás desde aquí a la última página te va a sorprender.

### ¿Para qué necesitas cambiar lo que ya funciona?

Para

- conseguir más y mejores resultados,
- emplear menos tiempo (que vas a poder dedicar a otras cosas),
- a penas tener que esforzarte y
- disfrutar de todo el proceso

### “¿Tengo que echar por tierra todo lo que sé y empezar de cero?”

Todo lo contrario. No se trata de olvidar lo anterior, que además ya sabes que funciona más o menos bien y dejarlo a un lado. Se trata de mejorarlo, de ajustarlo para conseguir lo que quieres, el objetivo que tienes en mente.

### “¿Y, cómo lo hago?”

Progresivamente. Esto es lo principal. Poco a poco. Paso a paso, *leeeeeentamente*. Empieza por una labor de



introspección, mira en tu interior. Analízate a ti mism@ y encuentra esas áreas clave en las que puedes mejorar. En algún caso será un punto flaco, es decir, algo que simplemente no estás haciendo bien y en otros casos será algo que, aún haciéndolo bien, si lo mejoras marcarás la diferencia.

Estas son las preguntas que te puedes hacer para averiguar en qué necesitas mejorar:

1. **Forma física:** ¿estás en una buena forma física? (sabiendo que estar en buena forma no significa estar preparado para las Olimpiadas y que con simples paseos diarios puedes darles a tu cuerpo y mente una gran dosis de salud)
2. **Alimentación:** ¿con tu forma de comer se aprecia que cuidas tu cuerpo y tu mente?
3. **Horas de sueño/descanso:** ¿se puede decir que estás viv@, despiert@, alerta durante el día y que no hay momentos, mientras estudias, que te los pasas bostezando todo el rato?
4. **Ocio:** ¿dispones de tiempo para socializar con amig@s, visitar a familiares, charlar con tu pareja, disfrutar de tus hijos, de ti mism@? o, lo que es lo mismo, ¿dispones de tiempo de calidad y además lo aprovechas?
5. **Técnicas de estudio:** ¿piensas que puedes rendir más en los estudios?
6. **Memorización:** ¿te resulta muy fácil memorizar?, ¿divertido?
7. **Ayudas Gráficas:** ¿elaboras Mapas Mentales / Conceptuales para preparar la información a memorizar de forma que resulte divertido y fácil?
8. **Lectura Rápida:** ¿tardas poco tiempo en leer un libro?, ¿estás a gusto con el tiempo que empleas?
9. **Gestión del tiempo:** ¿te administras bien el tiempo?, ¿te da tiempo a hacer todo lo que quieres?, ¿todo lo importante al menos?
10. **Productividad:** ¿sabes identificar cuáles son las tareas más significativas?
11. **Creencias limitantes / Crecimiento Personal:** ¿crees que sirves para estudiar?, ¿se puede decir que afrontas los exámenes sin miedo a suspender?, ¿duermes bien la noche anterior a una prueba?, ¿estás tan tranquil@ el día del examen sabiendo que vas a hacer uso de todo tu potencial?
12. **Autoestima:** ¿te sientes igual como persona al resto de la gente que aprueba los exámenes que tú no apruebas, o a quienes ya tienen el título, Carrera Universitaria, plaza de Oposición o Diploma, que tú no tienes?, ¿te crees inferior?; ¿estás estudiando o te propones empezar a estudiar porque tú lo has decidido sin coacción ni presión alguna del exterior?, ¿o lo haces porque es lo que se espera de ti?

Toma nota de aquellos conceptos en los que hayas respondido con un "No" a la pregunta y eso será lo que necesites modificar. Por ejemplo, si has respondido "No" a las preguntas sobre Memorización ("*¿te resulta muy fácil memorizar?, ¿te parece divertido?*"). Entonces ya has identificado el uso de tu memoria como algo a mejorar.

### **"¿Que es lo más importante?"**

La más importante es la pregunta número 12 (Autoestima), después la número 11 (Creencias limitantes / Crecimiento Personal) y así sucesivamente hasta llegar a la Forma física.

Puedes trabajar sobre ellas en el orden que quieras. Pero es importante que tengas en cuenta que las que mayor impacto tienen sobre los resultados de tu tiempo de estudio son las últimas de la lista y las que menos, las de las primeras preguntas.

### **"Pero, ¿por cuál empezar?"**

Fácil: Ponle un poco de sentido común. Por ejemplo, si trabajas 12 horas al día sentad@ en una mesa de oficina; te alimentas delante del ordenador mientras sigues trabajando con una comida precocinada y calentada en el microondas; llegas a casa y lo primero que haces es poner la lavadora; luego ver la televisión (o jugar con la videoconsola); tender la ropa; barrer el microecosistema que ha crecido en el suelo (hace ya 3 semanas que no barres ni pasas la aspiradora); calientas en el microondas otro plato de comida preparada; ves la televisión; entras en la habitación donde tienes los libros y, agotad@, pasas 30 minutos delante de ellos, sin sacar provecho a la mini jornada de estudio; te echas en la cama a dormir, justo 4 horas antes de que vuelva a sonar el despertador para empezar el siguiente día.

Seguramente necesitarás trabajar a fondo las áreas de las últimas preguntas, pero lo urgente e inmediato será que te ocupes de tu alimentación, horas de sueño y forma física. Y, de momento, el resto pase a un segundo plano.

### 3. ¿Por qué cambiar tu método de estudio?

*¿Por qué se suspende?  
¿Cuál es uno de los errores más comunes?  
¿Se nace para estudiar?  
¿Por qué no te enseñaron a aprender?*

#### ¿Cuándo se suspende un examen?

- Cuando no consigues igualar o superar la nota mínima requerida para aprobar. Por ejemplo, la nota mínima es un 5 sobre 10 puntos posibles y sacas un 3,5
- Cuando has copiado durante el examen y el profesor te ha pillado
- Cuando no te presentas al examen. Aunque en algunas ocasiones pueda no considerarse como suspenso, ya que, puedes presentarte en otra convocatoria, hay otras en las que el hecho de no presentarte supone que tienes un 0 en la nota del examen
- Cuando la nota final sale de varias pruebas y no llegas al mínimo entre todas ellas. Por ejemplo, tienes una prueba teórica en la que sacas un 3; una prueba práctica en la que sacas un 7 y un documento de texto que la profesora corrige y puntúa con un 4. La nota media es  $(3+7+4)/3 = 4,6667$  por lo que, si necesitabas un 5 para aprobar, te has quedado fuera del grupo de l@s afortunad@s
- Cuando hay un número máximo de seleccionad@s y no llegas a puntuar lo suficientemente alto. Como pasa en las Oposiciones (pruebas de acceso a los cuerpos del Estado y la Administración en España). Por ejemplo: Oposiciones en las que hay 10 plazas a cubrir y a las que se presentan 10.000 personas. Las 10 personas que hayan conseguido las notas más altas en las pruebas de acceso, se harán con las plazas ofertadas. Es posible que en todas las pruebas hayas puntuado por encima del 5 de forma que las has aprobado todas, pero el resultado es que no consigues la plaza porque no estás dentro del grupo de 10 personas que tienen las notas más altas, que han sido 8 - 8,5 - 5,25 - 6,5 - 5,1 - 9 - 7 - 6 - 5,3 y 6,75, por ejemplo. Has estado cerca. Como ves, hay una persona que ha sacado un 5,1 como nota media de todas las pruebas y tú un 5. Te has quedado muy cerca, pero

no ha sido suficiente. Aunque claramente no has suspendido, porque has sacado ese 5 de nota media, el resultado es que no has conseguido la plaza.

### ¿Qué te lleva a suspender un examen?

1. Nivel de energía bajo, agotamiento
2. Nivel de concentración bajo, exceso de relajación, falta de atención
3. Estrategia de estudio errónea. Bien porque no haya estrategia alguna, bien porque no sea la más adecuada para lo que estás estudiando. Por ejemplo, empleas todos los esfuerzos en la prueba teórica olvidándote de lo demás y resulta que lo que más puntuación tiene es la prueba práctica, que dejas relagada a un segundo plano
4. Entorno (núcleo familiar, amigos, medios de comunicación) ejercen una influencia sobre ti. Ya sea de forma negativa, porque permitas que afecte directamente a tu autoestima, por ejemplo. Ya sea porque dejas que se desplace tu atención hacia cosas que no te ayudan sino que te alejan de tu objetivo de aprobar
5. Carencia de objetivos específicos. Por ejemplo, es bueno "querer aprobar los exámenes de una carrera universitaria". Pero "querer aprobar los exámenes de una carrera universitaria" no se trata de un objetivo formulado correctamente. ¿Quieres aprobar en general? o ¿quieres aprobar las asignaturas de las que estás matriculado en este curso actualmente?; ¿cuándo? ¿ahora, en la próxima convocatoria? o ¿en alguna convocatoria dentro de 5 años? Cuanto más ambiguo seas a la hora de formular tus objetivos, más difícil será conseguirlos
6. Ausencia de Técnicas de Estudio
7. Ausencia de Técnicas de Gestión del Tiempo
8. ¿Qué ocurre cuando la mayor parte del tiempo lo pasas jugando a los videojuegos o viendo la televisión?
9. Ausencia de Técnicas de Lectura Rápida
10. Ausencia de Motivación
11. Ausencia de Métodos de Memorización

12. Malos hábitos de ocio (jugando a los videojuegos la mayor parte de tu tiempo libre); sociales (relaciones destructivas, negativas); sueño y descanso (durmiendo y descansando menos de lo necesario); alimentación (dietas ricas en azúcares en lugar de verduras y frutas); deporte (cuando dejas de lado la forma física y ni siquiera te tomas 30 minutos al día para pasear)
13. El profesor (sólo en algunos casos). Cuando desconoce las técnicas para atraer y mantener la atención de sus alumnos, para hablar en público y, en definitiva, para enseñar. Hay veces en las que un profesor de este tipo puede hacer perder toda la motivación e ilusión por aprobar una asignatura. Aunque incluso en este caso, la responsabilidad última por estudiar, sigue siendo tuya
14. Lo que estudias no es lo que quieres estudiar, lo que te gusta, no sientes pasión por ello. Esto ocurre cuando estudias algo de forma obligada o cuando estudias, por ejemplo, una carrera universitaria por hacer feliz a otra u otras personas y no porque verdaderamente desees estudiarla. Para ello puedes preguntarte para y por quién estudias<sup>2</sup>

### En definitiva:

- Repasando la lista verás que todo se trata de **sentido común**. Si lo que más tiempo te ocupa en la semana son las partidas de juego en la videoconsola, te va a quedar poco tiempo, ganas y energía física y mental para poder estudiar
- Si sabes cómo estudiar, tienes una estrategia que funciona, aplicas las técnicas correctas, entonces lo tienes muy fácil. No sólo para aprobar, sino para disfrutar de lo que estudias y de todo lo demás (amigos, familia, ocio, ...)
- Si no sabes cómo estudiar, aprende. Empieza ya. Ahora. No mañana o después. Este libro te sirve las técnicas necesarias para sacarle el máximo partido a tu tiempo de estudio. Fíjate en lo que hacen tus compañer@s que aprueban y haz lo mismo. Comprobarás que todo te resulta asombrosamente más fácil y divertido si sabes cómo hacerlo. Deja de ser una carga para convertirse en tiempo de disfrutar
- De todos los puntos anteriores, el más relevante es el último. Es decir, aquella persona que no sabe cómo estudiar, que tiene un nivel de energía bajo, que no consigue concentrarse bien, que desconoce todos los tipos de técnicas de memorización y lectura rápida y no sabe cómo organizarse su tiempo **pero le encanta lo que va a**

<sup>2</sup> Para más detalles ver 7. CRECIMIENTO PERSONAL - 2. Creencias - "¿Para quién estudio? ¿por quién estudio?"

**estudiar**, acaba encontrando la forma de estudiar para aprobar, disfrutando de ello y de todo lo demás. Por eso es tan importante que te guste lo que vas a estudiar

### ¿Cuál es uno de los errores más comunes?

Un estudiante de Enseñanza Secundaria me hablaba acerca del largo tiempo que sus padres le obligan a estudiar cada día: "Me dicen que me vaya a mi habitación a estudiar y que no puedo salir hasta que pasen 4 horas. Se supone que todo el tiempo debo estar estudiando. Cuando oigo que se están acercando por el pasillo, me levanto de la cama o apago la videoconsola y me siento delante de la mesa de estudio como si no me hubiese levantado de la silla en ningún momento. Así ellos no se dan cuenta de nada".

### ¿Qué ocurre?

Lo que pretendo que veas aquí es el grave error de los padres al pensar que cuanto más tiempo pase su hijo encerrado en la habitación de estudio, mejores notas va a sacar. Piensan que el resultado en los exámenes es proporcional al tiempo de estudio. Eso es un error.

Pero esto no es lo más grave. Lo peor sería que los padres pensasen que le están haciendo un favor al hijo obligándolo a pasar tantas horas en su habitación de estudio y además creer a la vez que están haciendo un buen papel como educadores. "Yo cumplo con mi deber porque le obligo a estudiar, si luego no saca buenas notas o las que debería, no es mi culpa. No dará para más o es que necesitará pasar más tiempo todavía estudiando en su habitación".

### Craso error

Quedarte con la conciencia tranquila por emplear mucho tiempo delante de los libros cada día, pagar una academia, comprarte todos los libros, todos los cuadernos de ejercicios, todos los exámenes de prueba, la última tecnología en bolígrafos, reglas, compases, calculadora y ordenador con conexión a Internet de máxima velocidad para ayudarte a aprobar.

El fallo es que estés con la conciencia tranquila por emplear todos esos recursos y dinero a pesar de no estar aprovechando eficazmente tu tiempo de estudio. ¿De qué te sirve estar encerrad@ 5 horas al día delante de los libros, en casa, en la biblioteca o en la academia o con un despliegue de medios envidiable, si en realidad sólo 30 minutos de esas 5 horas son productivos y muchas veces ni eso?

### ¿Aprobar es una cuestión de tiempo?

Definitivamente no desde la perspectiva de "cuanto más tiempo pase delante de los libros, más posibilidades tengo de aprobar y si no, pues qué le voy a hacer. Yo hago lo que puedo o, a lo mejor, es que todavía necesito más (tiempo)".

Es una cuestión de rendimiento y calidad. Si puedes aprender algo bien en 15 minutos, ¿por qué no lo haces en esos 15 minutos y te dedicas a otra cosa después?

### ¿Quién se engaña?

Tú mism@. Nadie más. De la misma forma que los padres del chico pueden estar convencidos de hacerle un gran favor a su hijo, cuando no es así, tú puedes estar haciéndote un flaco favor pensando que con tantas horas de estudio, apruebes o no, ya has cumplido.

### ¿Cómo se arregla?

1. Introspección: Analízate y comprueba si de verdad estás haciendo lo que necesitas para aprobar ya y no después, alguna vez en el futuro. Más importante aún: comprueba si estás empleando mucho tiempo y recursos para luego poder justificarte en caso de no aprobar
2. Combina el Principio de Pareto (regla del 80/20)<sup>3</sup> y la Ley de Parkinson<sup>4</sup> para centrarte únicamente en las tareas que te acercan a tu objetivo empleando el mínimo tiempo posible en ellas. Y, como consecuencia de poner en práctica los dos conceptos (Pareto y Parkinson), alcanzarás: un rendimiento y calidad máximos en lo que haces.

Entonces y sólo entonces, podrás darte por satisfech@ con lo que haces por aprobar.

3 Para más detalles ver 6. GESTIÓN DEL TIEMPO - 4. Pareto

4 Para más detalles ver 6. GESTIÓN DEL TIEMPO - 5. Parkinson

## El "mal" estudiante, ¿nace o se hace?

### ¿Qué ocurre cuando dices o te dicen lo siguiente?

- "Eso es mucho, ¿cómo me voy a estudiar tanto?"
- "Yo no tengo capacidad para memorizar todo eso"
- "Ya no doy para más"
- "Ya no me cabe más en el cerebro"
- "Si hubiese menos datos... a lo mejor me lo podría estudiar"
- "Para saber todo me tendría que tirar toda la vida estudiando"
- "¡Venga!, no te estudias tú todo eso ni loc@"

Simplemente te limitas y frenas tu capacidad para conseguir logros.

Con frases como las anteriores das por supuesto que la capacidad de registrar datos en tu memoria es no sólo limitada sino además escasa. Nada más lejos de la realidad. Puedes guardar una cantidad ingente de información en tu cerebro. De hecho, lo llevas haciendo sin darte cuenta desde que eres niñ@. Cuando eras pequeñ@ absorbías información sin parar. El término de "ella/él es como una esponja" te iba como anillo al dedo.

Debido a cómo se educa a l@s niñ@s generalmente (la influencia de los medios de comunicación, el entorno social y otros factores) poco a poco se va limitando la capacidad de, entre otras cosas: aprender tan rápidamente. Seguro que pueden servir como ejemplo frases como las siguientes, tan comunes en demasiadas ocasiones. En realidad, nunca deberías haberlas escuchado (o mejor, nunca deberían habértelas dicho), sobre todo siendo niñ@:

- "Éste/Ésta no vale para estudiar"
- "A mi niñ@ no se le dan bien las matemáticas"
- "Es que es muy torpe con las cuentas"
- "Siempre se le ha atragantado la Ortografía"
- "Eso es mucho para ti, tú tienes que estudiar esto otro, porque con eso no vas a poder"
- "Esa carrera cuesta demasiado[esfuerzo] y tú no puedes con tanto, eso es para gente con más cabeza"

Con ello, desde pequeñ@, ya se te envía el mensaje de que estás limitad@ a la hora de utilizar tu mente para estudiar y que hay ciertas o muchas cosas que es mejor ni te plantees porque tú no las vas a poder conseguir.



### **El saber ocupa lugar...**

Es cierto. Pero es tan pequeño el espacio que ocupa o, lo que es lo mismo, es tan grande el almacén que hay en tu cerebro (por muy pequeña que sea tu cabeza, que puedes introducir mucha más información de lo que puedas llegar a imaginar. Es verdad que si sabes cómo hacerlo, manteniendo una Estructura<sup>5</sup>, utilizando conceptos como la Asociación, la Imaginación y repasando a intervalos adecuados, la información ("el saber") va a ocupar menos, va a ser más accesible y va a estar mejor ordenada. Pero incluso sin las anteriores claves para memorizar, tu capacidad para almacenar información está muy lejos de parecerse en tamaño a lo que siendo pequeñ@ y no tan pequeñ@ escuchas habitualmente.

### **¿Por qué nunca te han enseñado a aprender?**

¿Tú crees que si aprendes o, lo que es lo mismo, si investigas, si dispones de autonomía mental, si eres independiente pero a la vez sigues siendo parte de todo lo demás, si expandes tu conciencia, si eres introspectiv@, si manejas tu mente y no te dejas manejar por ella...

- ... pensarías que eres inferior a otr@s por no tener 3 carreras universitarias y 2 doctorados?
- ... pensarías que eres más o mejor por tener más?
- ... pensarías que eres menos o peor por tener menos?
- ... seguirías pensando que lo primero son los estudios (o el trabajo)?, ¿por encima de ti mism@, de tu pareja, de tus hij@s, de todo lo demás?
- ... estudiarías (o trabajarías) desde que te levantas hasta que te acuestas dejando a un lado todo lo demás, a ti mism@?
- ... estudiarías (o trabajarías) algo que no te gusta y no harías nada para cambiar la situación?
- ... trabajarías (o estudiarías) en un sitio donde hay un insultante desequilibrio entre lo que tú produces y lo que se te da a cambio?
- ... aceptarías que la vida es así, que te ha tocado esto y que no hay nada que puedas hacer más que desear que

---

5 Para más detalles ver [3. MEMORIZACIÓN- 2. Las claves para memorizar](#)

cambie en el futuro?

- ... vivirías con tu mente pensando sólo en el futuro?, un título, una carrera, un ascenso, una subida salarial, un coche, una casa, un videojuego, el próximo capítulo de la serie tal, ...
- ... una vez que consigues aquello que deseabas del punto anterior, ¿crees que seguirías yendo a por más?, otro título, otra carrera, otro ascenso, otra subida salarial, otro coche, otra casa, otro videojuego, otro capítulo, ...
- ... vivirías angustiad@ por los sucesos del pasado?
- ... te identificarías con tu profesión?, ¿serías un ingeniero?, ¿una doctora?, ¿una estudiante?, ¿un administrativo?, ¿una gerente?, ¿un ejecutivo de cuentas?, ... ¿O serías algo más que alguien que trabaja como ingeniero/doctora/estudiante/administrativo/...?
- ... se podría desviar tu atención de lo realmente importante en la vida hacia sucesos polémicos pero intrascendentes? Por ejemplo, ¿se te podría mantener ocupad@ mentalmente pensando en el fútbol antes, durante y después del partido?
- ... sería tan grande el negocio de los dueños de las cadenas de televisión?
- ... estarías enganhad@ a las noticias de la televisión, prensa, radio e Internet sabiendo que el 90% o más son negativas y resultan provocar un efecto no menos negativo sobre ti?
- ... podrían ejercer tal control sobre ti las grandes empresas y corporaciones, la política, la banca, las compañías de seguros, las farmacéuticas, las publicitarias, ...?
- ... sería tal el poder que sostienen sobre ti los políticos?
- ... sería tan caro el tabaco si cuando lo compras no estuviese cargado de sustancias letales que causan cáncer y, como consecuencia de ello, los gastos sanitarios generados no fuesen millonarios? ¿tendrías que pagar tanto dinero por ello si los políticos no permitiesen que se comercializasen productos que matan a las personas?
- ... te daría igual que los políticos saquen medidas para que no fumes y no para que no se venda tabaco que mata? ¿creerías que de verdad quieren acabar con el problema?
- ... te sentirías superior a tus hijos?, ¿incluso cuando cumpliesen 50 años?
- ... se te vacunaría o se vacunaría a tus hij@s?
- ... se daría leche de fórmula a los bebés?
- ... unos tendrían tanto y otros tan poco a pesar de haber de sobra para todos? ¿se seguiría cumpliendo Pareto<sup>6</sup>?
- ... seguirían enviando ONGs a países asfixiados por decisiones políticas y no por falta de recursos?
- ... seguirías medicándote para frenar los efectos secundarios de la medicación cuando tuvieses una enfermedad que podría curarse por medios naturales o incluso por efecto de tu propia mente?

6 Para más detalles ver [6. GESTIÓN DEL TIEMPO - 4. Pareto](#)

- ... te empeñarías en seguir resolviendo tus problemas desde el mismo nivel de conciencia en el que fueron creados en contra de lo que decían Einstein y much@s otr@s?
- ... habrías leído hasta aquí o habrías parado mucho antes?
- ... sentirías haber sido atacad@ personalmente al leer algunas de estas preguntas?

EJEMPLAR PARA EVALUACIÓN © LUIS GARCÍA CARRASCO 2010

#### 4. “¿Qué estudiar?”, una gran pregunta

*¿Lo que más ofertas de trabajo tenga?  
¿Lo que te digan?  
¿Lo que se espera de ti?  
¿Lo que más dinero dé?  
¿Lo que haga orgulloso a otras personas?*

#### **¿Por qué debes estudiar lo que te gusta y no otra cosa?**

Esto se aplica a cualquier momento desde que tienes la opción de decidir. Y ello normalmente ocurre al terminar la Enseñanza Primaria. Tod@s estudiamos más o menos lo mismo en el colegio (Educación Primaria) y suele ser después cuando ya puedes tomar decisiones en uno u otro sentido. Empezando por la Secundaria, llegando a la Universidad o en Oposiciones, Cursos de Formación y certificaciones, en todos los casos hay que tomar decisiones. Unas veces otras personas las toman por nosotr@s. En algunos casos los padres, el entorno, que ejerce una fuerte presión y otras veces el jefe o las tendencias de la empresa en el trabajo. Escribo sobre todos estos casos en los que tú mism@ no eres el/la primer@ y últim@ en decidir qué estudiar.

Tampoco me estoy refiriendo a cuando estudias algo como el carnet de conducir que, aunque pueda no gustarte, si quieres conducir con los papeles en regla, debes hacerlo. Me refiero aquí a todos esos casos en los que tienes ante ti la posibilidad de estudiar algo que va a afectar directamente al desarrollo de tu vida a medio y largo plazo, es decir, que va a determinar si vas a trabajar como profesora, electricista, artista, fontanero, médico, cocinera, modista, locutor radiofónico, socióloga, pinchadiscos, jardinero, ...

Sin más dilaciones, ¿por qué debes estudiar lo que te gusta?:

1. Tu **mente** se encuentra más **abierto**: cuando estudias algo que te gusta estás dispuest@ a recibir conceptos nuevos e información distinta sin poner trabas. Quieres descubrir, saberlo todo
2. **Eres** (más) **creativ@**: te gusta probar, experimentar. Estás inspirad@. "¿Qué pasa si cambio esto?, ¿qué hubiese pasado si en lugar de en el año 1850 hubiese pasado en 1400?, ¿y si le añadimos a la mezcla más cantidad de este otro material?", ...
3. Estás **constantemente motivad@**: la motivación forma parte de tu estado natural, no la tienes que buscar en el exterior
4. Tienes muchos **momentos** de "¡Ajá, ya lo entiendo!". Todo (o casi todo) te resulta fácil. No necesitas esforzarte por aprender. Sí por comprender conceptos complicados, pero aún así, mucho menos de lo que sería de estudiar algo que no te gusta
5. **Disfrutas** todo el rato de lo que haces, te encanta, te divierte
6. Es tu **pasión**, no te cuesta nada levantarte por la mañana temprano para ponerte manos a la obra. Estás deseando que llegue el momento de volver a ello.
7. Tu **autoestima** se beneficia de todo ello, estás seguro de ti mism@, haces lo que te gusta
8. Con el tiempo eres muy buen@ en ello. Destacas, **te vuelves** un@ a **expert@**. Puedes empezar siendo un@ perfect@ ignorante (aunque si de verdad se trata de algo que te gusta, es porque ya has tenido contacto con ello y vas a tener al menos una idea inicial). Puede que no tengas la experiencia y el conocimiento de un@ expert@. Pero los adquieres. Tarde o temprano eso ocurre. Porque no te vas a conformar con quedarte en la superficie, vas a querer saber más y más. Así se forman l@s expert@s
9. **Rindes** mucho **más**: Si disfrutas con ello y estás motivad@ (cosas que ya hemos visto van a ocurrir), tu rendimiento va a ser muy alto. Una vez que llegas al nivel de expert@, tu nivel es tremendamente alto. Y eso ocurre mucho antes de lo que imaginas
10. De una forma u otra **lo haces funcionar económicamente**. Esto es algo a tener en cuenta, ya que, es uno de los principales argumentos con el que te presiona el entorno para que no estudies determinada cosa que te gusta. "Es que eso no tiene salida laboral", "no estudies eso porque no hay trabajo para ello". No importa si, por ejemplo, quieres estudiar una carrera universitaria para la que apenas hay ofertas de trabajo en este momento. Si de verdad es tu pasión, disfrutas con ella, eres feliz aprendiendo lo que te enseñan, es cuestión de tiempo y una cierta dosis de creatividad que aprendas a sacarle partido económico.

La lista funciona cuando eliges algo que te gusta en lugar de algo que no. Y funciona bien. Pero los mejores resultados los obtienes cuando eliges lo que más te gusta. Tenlo en cuenta. Esto es clave. Lo que más te gusta. Es entonces cuando el rendimiento de cada uno de los puntos de arriba es máximo. Mantenlo en mente cuando vayas a decidir. Pero tampoco lo pienses demasiado. Si no lo tienes claro todavía, quizás no sea el momento de decidir y sí de seguir probando, experimentando. Si lo tienes claro, vas a obtener la respuesta enseguida.

EJEMPLAR PARA EVALUACIÓN © LUIS GARCÍA CARRASCO 2010

## 5. ¿Cómo estudiar?. Qué es necesario

*¿Seguro que sirves para estudiar?  
¿Qué necesitas?  
¿Cómo hacerlo?  
¿Por dónde empezar?  
¿Cuál es el orden a seguir?*

### **Cómo estudiar por primera vez (o cómo volver a estudiar)**

#### **¿Cualquiera puede estudiar?**

Alguna vez me he preguntado si cualquier persona adulta podría estudiar y terminar una carrera universitaria o aprobar unas oposiciones o cualquier otra prueba que requiriese estudiar. Por supuesto que cualquiera puede hacerlo, ¡hasta tú y hasta yo! Necesitas, eso sí, saber leer, poder escribir y sobre todo, saber utilizar tu mente de forma adecuada. Además de lo anterior, un lugar habilitado para el estudio, el material a estudiar, así como una motivación para alcanzar el objetivo que te propones, son muy importantes.

#### **¿Cómo?, poco a poco**

Lo principal al empezar a estudiar por primera vez o después de muchos años, es hacerlo poco a poco. Sin exigirte más de lo justo. Vas a ir incrementando el ritmo según pasa el tiempo. Se trata de escuchar a tu cuerpo y actuar en consecuencia. Si puedes más, adelante. Si no, para hasta la siguiente sesión, más tarde o al día siguiente. Nada más.

#### **¿Dónde están los límites?**

Es muy importante no forzarte demasiado al principio porque puedes frustrarte muy fácilmente, lo que te llevará con gran probabilidad a la retirada. Si no eres consciente de cuáles son tus límites antes de empezar a estudiar por primera vez o tras un largo período de tiempo sin hacerlo, lo averiguarás (como te decía más arriba) **escuchando a tu cuerpo**.

### “Sí, pero ¿cómo me doy cuenta?”

- Si tras 30 minutos de lectura tienes que leer cada frase cuatro veces para entender el mensaje, entonces es momento de parar, beber algo de agua y seguramente realizar algún tipo de actividad física como dar un paseo, fregar los platos del desayuno, tender la ropa, bajar un par de plantas de escaleras (y luego subirlas), pasar la aspiradora, levantar pesas, acercarte a la tienda a comprar el pan, pasear al perro, jugar con el gato, ...
- Si te empieza a doler el cuello, quizás debas fijarte en qué postura has estado sentad@ durante la última hora y media seguida y pensar en establecer intervalos de estudio más cortos realizando, por ejemplo, alguna de las actividades mencionadas arriba además de pensar seriamente en mejorar la higiene postural a la hora de estudiar. Es decir, sentad@ con la espalda recta, mejor que de rodillas encima de la silla y dejando tu peso sobre un lado.

Estos son sólo dos ejemplos de cómo puedes darte cuenta de dónde están tus límites en este momento. En poco tiempo y con los hábitos correctos (que conocerás a lo largo del libro), el listón te lo pondrás tú mism@ a la altura que quieras.

### ¿Qué necesitas para estudiar?

Seguramente nunca o pocas veces te has planteado qué necesitas para estudiar algo como una carrera universitaria, una Oposición, un doctorado, un Máster o, en general, cualquier título o prueba de conocimiento que requiera un mínimo de 1 año de dedicación. Simplemente te pones a estudiar como lo has hecho siempre y ya está. Si has adquirido buenos hábitos durante tu etapa de aprendizaje previa, te será fácil continuar y seguir mejorando y explorando tus capacidades. Pero si no lo has hecho bien antes cuando estudiabas en el colegio (Educación Primaria) o en el instituto (Educación Secundaria), lo encontrarás aún más difícil. Es posible que tu experiencia como estudiante haya sido hasta ahora algo parecido a lo siguiente:

- Empleabas demasiado tiempo en estudiar. Cuando digo “demasiado” me refiero tanto a mucho como a poco. Emplear “demasiado mucho” significa que no te queda nada para el ocio, el deporte, las relaciones sociales, dormir ni descansar. Emplear “demasiado poco” significa que no aprobabas o casi no llegabas a aprobar
- Te resultaba muy aburrido



- Te costaba mucho conseguir aprobar

Entonces seguramente estés utilizando lo que denomino **Método Tradicional de Estudio** que consiste en tener varios de estos hábitos:

- Duermes poco
- Sigues una dieta rica en azúcares
- Tienes una pobre forma física
- Memorizas las cosas por repetición y sin darle una estructura
- Estudias de forma secuencial. Empiezas por el principio del libro y vas progresando hacia el final del mismo. Sólo avanzas cuando ya has entendido/memorizado lo anterior
- Únicamente haces resúmenes para condensar la información
- Lo dejas todo para el final
- No amplias el temario del que preguntan en los exámenes con libros de otros autores ni con otras fuentes. No haces uso de la bibliografía recomendada
- No utilizas los Sistemas de Memoria ni de las Ayudas Gráficas a la memorización (Mapas mentales/conceptuales, diagramas de araña, árbol, ...)

### **Herramientas**

¿Qué tienes disponible no sólo para aprobar sino para sacar las notas más altas, que cueste mucho menos esfuerzo y que deje más tiempo para otras cosas?

- Sistemas de Memoria<sup>7</sup>. Con los cuales, la memorización se convierte en un arte que tú mism@ creas. Es fácil y muy divertido
- Técnicas de Lectura Rápida<sup>8</sup>, como la Técnica de la Cebolla, que te permiten leer a velocidades de vértigo
- Ayudas Gráficas como los Mapas Mentales<sup>9</sup>, Mapas Conceptuales, Diagramas de Araña, de Árbol, ... Con los que memorizar es aún más fácil
- Técnicas de Estudio. Para llevar a cabo una buena Gestión del Tiempo (tú tiempo, muy valioso), alcanzar una máxima Productividad, Eficiencia y, sobre todo, tus Objetivos<sup>10</sup>

### Buenos hábitos

- Alimenticios
- Sociales
- De ocio
- Deportivos
- De sueño
- De descanso

### En definitiva

Lo que antes te ha servido para aprobar es posible que ya no te funcione cuando tienes que enfrentarte a grandes cantidades de información. Todo perfecto, eso no significa que no vales para estudiar ni nada parecido. Simplemente tienes que ver qué necesitas ahora. Los Sistemas de Memoria, las Técnicas de Lectura Rápida y Estudio y las Ayudas Gráficas como los Mapas Mentales y Conceptuales pueden ser la solución.

7 Para más detalles ver [3. MEMORIZACIÓN - 4. Sistemas de Memoria](#)

8 Para más detalles ver [2. LECTURA RÁPIDA](#)

9 Para más detalles ver [4. AYUDAS GRÁFICAS](#)

10 Para más detalles ver [5. TÉCNICAS DE ESTUDIO](#)

## Por dónde empezar

### Las cuestiones:

“¿Qué hacer antes?, ¿aprender a leer a gran velocidad (Lectura Rápida) o aprender a dar orden y estructura a la información que memorizas y cómo memorizarla (Memorización – Sistemas de Memoria)?;

¿aprender a motivarte debería ser lo primero?;

¿qué hay de las técnicas de Gestión del Tiempo?;

y, ¿de las Técnicas de Estudio en general?;

¿debería empezar por alguna otra cosa?;

¿eso de lo que has hablado antes, Introspección (Crecimiento Personal), es de verdad importante?”

### Veamos, ¿cuánto de rápida es tu lectura?

Cuando hay tantas cosas que necesitas aprender para mejorar tu forma de estudiar: recursos para leer rápidamente, Sistemas de Memoria, Herramientas de Gestión del tiempo, Productividad... y no sabes por dónde empezar, lo mejor es hacerte las siguientes preguntas: “¿conozco técnicas para leer a una velocidad alta?, ¿sé leer a una velocidad alta?, ¿lo puedo hacer siempre que quiero?”

- Si la respuesta es “sí” es porque lees a velocidades superiores o muy superiores a la media universitaria, unas 250 Palabras Por Minuto (PPM). Entonces leer todavía más rápidamente pasa a un segundo plano y lo que te interesa es aprender y poner en práctica otro tipo de cosas.
- Si la respuesta es “no sé si leo rápido”, entonces puedes calcular a qué velocidad lees siguiendo las sencillas instrucciones del apéndice “Calcula tu velocidad de lectura (PPM)”.
- Si la respuesta es “no”, la primera recomendación es que aprendas y practiques técnicas de Lectura Rápida. Porque con ello abres las puertas de todo lo demás.

### ¿Cómo distribuyes tu tiempo?

Tienes una serie de tareas a hacer y ¿con cuál te pones primero?

- Escoges la primera de la lista, que se encuentra en esa primera posición por azar
- No hay lista, con la primera que se te ocurre
- Con la que más/menos te gusta
- Con la más sencilla/difícil
- Sigues el criterio de que no hay criterio
- Sigues un criterio contrastado por ti que te sirve para administrar tu tiempo de forma eficiente y eficaz

(Sólo si respondes a la pregunta con la última respuesta no necesitarás aprender técnicas de Gestión del Tiempo)

### ¿Sabes memorizar?

Y no te pregunto si te acuerdas de las cosas que estudias. Te pregunto si utilizas los recursos de tu mente y cuerpo para memorizar, si das estructura a la información que retienes en tu memoria, si sabes cuándo repasar para tenerla disponible cuando la necesitas, si todo ello lo haces de forma sencilla y divertida.

- Si la respuesta es "sí", enhorabuena. Tienes mucho ganado.
- Si la respuesta es "no", ¿a qué estás esperando para aprender a memorizar correctamente? ;-)

### El orden de las cosas:

¿Por dónde empezar a aprender a estudiar? Sencillo:

1. Lectura Rápida. Como digo más arriba, "Abre las puertas a todo lo demás"
2. Gestión del tiempo, porque tu tiempo es oro
3. Técnicas de Estudio, Productividad, Crecimiento Personal, Creatividad y Consecución de Objetivos. En principio puedes trabajarlas en cualquier orden y sin dejar ninguna fuera
4. Memoria – Sistemas de Memoria. Para almacenar la información en tu mente de forma estructurada, hacerlo de forma eficaz, eficiente, sencilla y divertida

Si no estás segur@ todavía de por dónde empezar, pregúntate en qué empleas la mayor parte de tu tiempo de estudio, cuánto tardas en leer con un alto grado de comprensión, si te parece que eres productiv@, si no te cuesta apenas memorizar, ... ¡Y actúa en consecuencia!

**¿Te ha gustado el primer capítulo del libro?**

**¿Te parece interesante?**

**¿Crees que puede ayudarte a conseguir tus objetivos?**

**¿Crees que puede enseñarte a estudiar?**

**¿Crees que puede enseñarte a estudiar eficazmente?**

**Si así lo crees, puedes encontrar el enlace a la página de adquisición del libro completo [haciendo clic aquí](#)**

**Si todavía crees que necesitas más información sobre el libro y cómo puede ayudarte a maximizar tu Rendimiento Académico, [haz clic aquí](#)**