

¿Cómo lograr un buen desempeño académico?
Las estrategias de los aprendices expertos
V. Villarroel H.

Termina la segunda ronda de certámenes y los alumnos comienzan a esperar sus resultados. En los pasillos, escucho decir: *“no me puede haber ido mal en la prueba porque me lo estudié todo, me sabía la materia de memoria”*. Otros se lamentan: *“estudié tanto... pero el certamen estaba raro... las preguntas eran distintas a lo que vimos en clases”*. En eso, llega un profesor a la sala, rápidamente se le acercan 4 alumnos y corean: *“¿Profe, trajo las pruebas?”*.

Las evaluaciones son los momentos complejos del semestre. Tengo colegas que comentan cómo cambia el clima de la clase después de los certámenes, *“antes éramos todos amigos... ahora, la amistad se acabó... me convertí en el malo de la película”*. Para el docente y los estudiantes, los certámenes ponen a prueba la tolerancia a la frustración y la capacidad de sobreponerse a las dificultades.

No es grato que nos vaya mal (en todo orden de cosas), pero el temor a reprobar un ramo aumenta la tensión de la clase en el momento que se corrige una prueba. La sensación de injusticia de los alumnos aumenta al recibir una nota baja, habiéndole dedicado tiempo y estudio a ese ramo. ¿Por qué puede ocurrir que tras haber pasado horas estudiando para un certamen recibimos un rojo?

Tengo una hipótesis: estudiar no está siempre relacionado con aprender. Puede parecer raro y confuso este comentario porque, seguramente padres y profesores siempre estamos pregonando a los alumnos la necesidad de estudiar. Pero, un problema del lenguaje es su abstracción y el que damos por sentado que todos entendemos lo mismo por la palabra “estudiar”. Pero, ¿qué es estudiar? ¿cuándo y cuánto es necesario estudiar?. Un alumno me dijo: *“Profe, no me puedo quedar a la clase. Tuve certamen en H1 y estudié toda la noche... estoy reventado”*, y otro señaló: *“me va a ir mal... no estudié nada”*. ¿Cuál de los dos tendrá mejor nota?

Antes de predecir resultados a partir del estudio llevado a cabo, uno debería prestar atención a cómo se estudia, qué se entiende por estudiar y cuánto tiempo se dedica a esta labor. Una característica de los estudiantes que tienen éxito académico es su autoconocimiento, ellos están absolutamente claros respecto a cuánto tiempo necesitan estudiar para un certamen, cuáles son las estrategias más efectivas, cuáles

son sus fortalezas y debilidades en términos académicos. Por estos motivos, la literatura llama a los buenos estudiantes con el nombre de “aprendices estratégicos”.

Un *aprendiz estratégico* no es el que destina más tiempo a estudiar, no es el más inteligente (medido en coeficiente intelectual) ni el más sacrificado (que no hace otra cosa que estudiar). Por el contrario, su nombre radica en que aprende de la experiencia y de sus errores. Es capaz de autoevaluarse y darse cuenta si las estrategias que está usando al estudiar son las adecuadas para aprender. Por otro lado, tras sus resultados analiza si está dedicando el tiempo necesario a estudiar y evalúa con cuánto tiempo de antelación debe comenzar a preparar los certámenes. Reconoce cuando tiene que cambiar el rumbo y utilizar nuevas estrategias para tener éxito.

Saber cuándo comenzar a estudiar para un certamen y diferenciarlo del momento en que se repasa la materia, implica concebir el estudio de una manera particular. Tomar la decisión de hacer un resumen en un ramo y en el otro hacer un mapa conceptual, requiere tener la habilidad de detectar diferencias en la cualidad de la materia que tengo que aprender. Detectar el momento apropiado para estudiar en grupo o estudiar solo involucra distinguir las habilidades que falta desplegar según la característica de la evaluación que se va a enfrentar. Todo lo anterior supone conocerse e identificar qué es lo que uno necesita para aprender.

Los alumnos que logran un desempeño académico destacado han logrado, a partir de su experiencia como estudiantes, un nivel de autoconocimiento que les permite tomar decisiones tan rápidamente que parecen automáticas o implícitas. Sin embargo, todas ellas están basadas en un exhaustivo análisis de: a) sus fortalezas y debilidades como estudiantes (por ejemplo, si se tiene buena capacidad de memoria o baja habilidad para integrar información), b) las características de la materia que tienen que aprender (si implica recordar listados de información como los síntomas de un trastorno psicopatológico o son ejercicios de estadística), y c) las habilidades que requiere el tipo de evaluación que deben rendir (por ejemplo si es un examen oral o escrito, si es de preguntas de alternativa o desarrollo, o si se deben analizar casos).

Un buen estudiante no nace, se hace. Sin duda, el cuán acertadas o erradas sean las decisiones tomadas se relaciona con el esfuerzo desplegado en el análisis de estos puntos y el trabajo realizado a partir de ellos. Si yo me autoevalúo como una persona con buena memoria, pero con dificultades en la relación e integración de información, tengo que utilizar estrategias de estudio como cuadros comparativos, mapas conceptuales y resúmenes. Trabajar la materia a través de estas técnicas requiere de más tiempo y esfuerzo que sólo leerla y recitarla. Pero, el aprendizaje logrado y su permanencia en el tiempo es significativamente distinto entre una otra.

A continuación les presento las experiencias de 5 alumnas de nuestra Facultad que han logrado destacarse académicamente. Ellas entregan datos relevantes de considerar.

1.- ¿Cómo preparas un certamen?	
Alumna 2° año	<p>Cuando tengo las diapositivas, los apuntes de mi cuaderno y los textos de la materia, estudio paso a paso por cada tema integrando la información en un resumen aparte, o bien la escribo en la hoja impresa de las diapositivas.</p> <p>En preparar un solo certamen me demoro 4 días aprox. Por lo que empiezo mínimo una semana antes a estudiar los primeros temas que entran.</p>
Alumna 3er año	<p>Junto toda la materia que tengo que estudiar o sea los textos y sus resúmenes, la materia del cuaderno y las diapositivas, luego lo organizo por orden de temas y por orden cronológico (el momento en que me pasaron la materia) y después empiezo a estudiar (leer y comprender) los resúmenes de los textos y sólo acudo a los textos si tengo dudas o me faltan detalles.</p> <p>Después leo, comprendo y estudio la materia del cuaderno que complemento con las diapositivas, hasta hacerme un esquema general de la materia. Por último, cuando ya tengo el esquema general de todo, comienzo a memorizar ciertas cosas como clasificaciones, definiciones, etc. y repaso lo que no recuerde.</p>
Alumna 5° año	<p>Con dedicación y paciencia. Sin embargo, no siempre está el tiempo preciso como para prepararlos como yo quisiera.</p> <p>En primer lugar estudio la materia de clases (diapos, cuaderno) y luego recorro a la literatura sugerida en el programa de la asignatura.</p>
Alumna 4° año	<p>Me leo la materia una vez, después hago un resumen, luego un esquema o mapa conceptual de la materia; que incluye la información de los textos que he resumido a medida se desarrollan las clases (utilizo el programa). Cuando he comprendido todo, ya que no dejo nada sin revisar, memorizo aquello que es necesario como pasos o nombres de autores, etc. Por lo general intento estudiar con tres días de anticipación, el primero leo y resumo, el segundo hago el esquema y el tercero solo estudio.</p>
Alumna 6° año	<p>Si el ramo es complicado, voy a la mayoría de las clases: anoto ejemplos y apunto para completar las diapositivas cuando las imprima... Si es fácil, me quedo con las transparencias y textos obligatorios (Si me aparece una duda porque no he ido a clases, pregunto a alguien que fue).</p> <p>Como los textos de los certámenes son evaluados en las ayudantías, generalmente estudio muy bien cada uno de los textos para los test, de manera que para el certamen solamente repase lo que he estudiado.</p> <p>Casi siempre dos días antes del certamen comienzo a memorizar las transparencias, a leer aquellas cosas que no me he leído y a aclarar dudas (vía teléfono o msn con compañeras). El día antes del certamen, generalmente repaso los textos que me leí para las ayudantías y las transparencias.</p> <p>Horas antes del certamen, me junto con mi grupo de estudio a discutir dudas, hacernos preguntas o repasar.</p> <p>Si no me alcanzara el tiempo para leer todo (como suele suceder), doy un vistazo rápido a los textos, viendo aquellas cosas que podrían preguntar (como por ejemplo, cosas numeradas...) y aprendiéndome los títulos y más o menos de lo que se tratan.</p>

2.- Describe las técnicas que utilizas para estudiar	
Alumna 2° año	Yo estudio según un horario de estudio que hago al inicio del semestre (cuando tengo mi horario de clases), en el que incluyo horas de estudio en un color distintivo. Por lo general uso las horas muertas entre clases, si tengo un día libre uso la mañana para estudiar, y el fin de semana casi nunca estudio... solo si hay certamen. Además como herramienta de estudio importante uso la biblioteca, porque es silenciosa y todos están haciendo lo mismo, lo que me "obliga" a no desconcentrarme.
Alumna 3er año	Generalmente los textos que entran en los certámenes entran en los tests que hacen antes de aquellos. Para estudiarlos, los leo y voy destacando las partes más importantes. Luego de esas partes destacadas me hago un resumen y del él repaso y memorizo. Ahora con la materia pasada en clases la leo y después las diapositivas destacando lo más relevante, luego agrego al cuaderno lo que falte y esté en las diapositivas o viceversa. Si existe algo que no me quede claro de alguna de estas fuentes de información recurro a algún libro recomendado por el profesor o no, o a internet y aclaro mi duda o profundizo. Al final, estudio de los resúmenes y la compilación de materia pasada en clases y repaso pensando o hablando en voz alta lo que me se y leyendo de nuevo lo que no.
Alumna 5° año	<p>Subrayar con distintos colores: Ésta técnica consiste en subrayar lo más esencial usando varios colores diferentes, ya que yo siempre relaciono determinadas palabras con algunos colores.</p> <p>Repetir la materia en voz alta: Consiste en repetir la materia tal como si se estuviera disertando o explicando. Empleo esta técnica ya que utilizo demasiado la memoria ecoica y esto me sirve para preparar los orales.</p> <p>Resúmenes: Empleo esta técnica porque el hecho de escribir la materia me facilita el estudio, al punto que después de terminar el resumen muchas veces me lo termino aprendiendo y cuando lo leo ya me lo sé.</p> <p>Esquematizar la materia: A modo de mapas conceptuales o cuadros comparativos, no siempre la utilizo por motivos de tiempo, pero cuando la empleo me queda mucho más clara la materia.</p>
Alumna 4° año	Utilizo mapas conceptuales y mucho colores, porque tengo memoria visual, hago resúmenes porque después me acuerdo de todo lo que escribí.
Alumna 6° año	<p>-Antes de comenzar a estudiar, ordeno la materia por capítulos con papelitos de colores. Subrayo con colores lo que me parece más importante.</p> <p>-Si me siento cansada, duermo o hago otra cosa que me distraiga y luego retomo el estudio. Si tengo sueño.... Duermo.</p> <p>-Estudio de día para no forzar la vista, generalmente dos días antes del certamen lo hago con música y el día antes en silencio.</p> <p>-Busco información adicional en Internet si no entiendo muy bien algo... o completo con imágenes (por ejemplo en biología).</p> <p>-Si dos textos tienen información complementaria, recorto la información de una fotocopia y la pego en la otra (ahorro el tiempo de ver un texto y después el otro).</p> <p>-Memorizo la materia hablándola (en voz alta... no mucho, pero cosa de escucharse).</p>

3.- Describe el procedimiento que sigues para contestar un certamen	
Alumna 2° año	<p>Primero hojeo el certamen para ver el largo, y si las preguntas abiertas requieren de mucho tiempo. Pero siempre empiezo por las primeras hojas porque me pueden aportar datos que podría olvidar anotar en las preguntas abiertas. Lo otro es que si no me acuerdo de algo, lo marco con un asterisco y avanzo hasta terminar el certamen, y luego retomo las preguntas difíciles de contestar.</p> <p>Las preguntas abiertas siempre me confunden así que subrayo la parte o palabra del enunciado referente a lo que tengo que responder.</p>
Alumna 3er año	<p>Veo el certamen para ver de qué partes consta y generalmente si hay desarrollo, comienzo por éste, luego voy al principio del certamen y lo completo en orden. Lo que no sepa en ese momento lo dejo para el final y cuando ya haya terminado todo lo otro, pienso y respondo lo que me faltaba.</p>
Alumna 5° año	<p>En primer lugar, leo el certamen completo rápidamente, para así de esta manera pesquisar cuales son las preguntas que me sé mejor y las que no tanto y así empiezo por las que más se, para después dejar más tiempo a las otras, ya que tendré que analizarlas más para crear una respuesta, Después de haber respondido las preguntas lo reviso para fijarme que no me haya quedado ninguna pregunta sin responder antes de entregarlo.</p>
Alumna 4° año	<p>Leo todo el certamen antes de contestar, después respondo aquello de lo que estoy completamente segura y lo más largo, por ejemplo preguntas de desarrollo, si no se alguna no me detengo sigo contestando y la dejo para el final, después hago las alternativas y por ultimo los verdades y falso, porque jamás me han gustado. Para finalizar termino de las de desarrollo y hago las que deje sin contestar.</p>
Alumna 6° año	<p>Primero le echo un vistazo general a la prueba para ver de qué se trata ordenando los ítems por dificultad.</p> <p>Luego me voy a las preguntas que son más fáciles (para mí) y que por lo tanto, voy a contestar más rápido (por ejemplo: verdadero y falso... primero las que me sé. Luego alternativas...las que me sé), después voy a las de desarrollo que me sé; dejando para el final esas en las que tengo dudas o aquellas donde me acuerdo menos y tengo que pensar más para elaborarlas y que suenen coherentes.</p>

4.- ¿Por qué, crees tú, tienes un alto rendimiento académico? ¿Cuál es el secreto del éxito?	
Alumna 2° año	La verdad es que no es ningún secreto nuevo ni interesante: creo que es la cantidad de estudio que invierto en cada ramo. A mi me cuesta recordar detalles por lo que tengo que repasar y leer mucho, y además son muy lenta para leer, por lo que en realidad las horas de estudio que invierto se ajustan a lo que necesito para procesar la materia.
Alumna 3er año	El único un secreto es estudiar ordenadamente y con el máximo tiempo de anticipación que "permite" la universidad (que no es mucho debido a todos los tests y trabajos que hay que hacer antes de los certámenes). Por lo menos yo no estudio con tanto tiempo de anticipación, pero sí lo trato de hacer siguiendo mis técnicas siempre y haciéndolo a conciencia y concentradamente (o sea si estímulos distractores).
Alumna 5° año	Porque me dedico bastante a los estudios y me esfuerzo mucho. Además, creo que tengo paciencia para realizar esta tarea, esto me permite organizarme para tratar de cumplir con todos mis deberes académicos. El secreto del éxito es el trabajo bien realizado.
Alumna 4° año	Yo creo que no existe como un secreto, yo creo que creer que es posible hace la diferencia, ser feliz estudiando, porque en el momento en que empieza a intervenir con otras cosas de mi vida, como algunos ramos que no me han gustado, simplemente hago lo que puedo pero nunca a presión. Me gusta estudiar, no específicamente esta carrera sino que siempre me ha gustado, disfrutar de lo que hago creo que es la clave para que cualquier persona se realice. Siempre me gusta leer, me encanta Internet, por ejemplo mis favoritos de el Explorer tiene tantas páginas que es casi imposible encontrar una, porque me puedo pasar un día entero leyendo investigaciones, textos, extractos de libros, me gusta mucho además ver investigaciones en los canales del cable, creo que la psicología es también sentido común y cultura general, porque para entender a alguien hay que entender su contexto y conocer de otras materias permite una mejor comprensión.
Alumna 6° año	El organizar el tiempo y conocerse a sí mismo. Cuando una sabe cuáles son tus fortalezas en el ámbito académico (por ejemplo, en mi caso, es la memoria) y les saca el máximo partido, puede aprovechar el tiempo haciendo otras cosas aparte de estudiar. Pero también creo que la pasión por la carrera es un factor importante, sin ella difícilmente nos pondríamos a estudiar por muchos recursos que tuviéramos.

5.- ¿Qué sugerencia darías a otros alumnos para mejorar su desempeño académico?	
Alumna 2° año	Les aconsejaría lo que para mí es esencial: ir a clases, tomar apuntes y preguntar. Ya que, a mi parecer, con el material visual y los textos que el profesor entrega no se puede captar a cabalidad algunas materias. Y ojala dediquen algo de su tiempo libre a repasar la materia de clases.
Alumna 3er año	Estudiar más de lo que lo hacen; usar técnicas que organicen su estudio, para que no sea un caos de tanta materia; tratar de siempre motivarse aunque sea algo tedioso tener que estudiara, o sea pensar que hacer esto sirve para mi crecimiento personal, para tener más sabiduría, para sacar mi carrera, ser un buen psicólogo, etc. y, por último, siempre pensar que me va a ir bien, el optimismo es una de las llaves para el éxito.
Alumna 5° año	La planificación de las actividades principalmente (organizar el tiempo). También la potenciación de las técnicas con las que han demostrado tener éxito, para esto es necesario el autoconocimiento, para conocer y darse cuenta cuales son las técnicas que más se acomoden a sus características personales. Es necesario tratar de entender los estudios una actividad que motive intrínsecamente, más que estudiar sólo por obtener buenas calificaciones, es decir, disfrutar del proceso.
Alumna 4° año	Emm... yo creo que hacer lo que hay que hacer... es decir, si hay que estudiar hacerlo, y no perder el tiempo escapando de las responsabilidades. Ir a clases me parece importante, yo quizá no voy tanto, pero igual me pongo al día, es importante recalcar que ir a clases no significa estar presente, sino involucrarse, prestar atención. Creo que es importante preguntar arto en clases, pensar las cosas que a uno le enseñan, no absorberlas tal como vienen, creo que la mejor forma de aprender es a partir de un análisis crítico de los contenidos.
Alumna 6° año	Que organicen sus tiempos, aprovechando sus habilidades al máximo.... Que aprendan a conocerse como estudiantes, porque no hay recetas de cocina para ser mejores académicamente. Cada uno de nosotros es distinto y lo que a mí me resulta a otro le puede ser ineficiente, es por esto que la clave está en el autoconocimiento.

Todas estas alumnas han encontrado un sistema de estudio que les resulta efectivo. Cada una, en su estilo y con distintas estrategias, logra excelentes resultados. Como ellas dicen, no hay una receta a seguir... hay tantas como personas existen. La clave es conocerse a sí mismo, utilizar sus fortalezas y buscar estrategias para atenuar las falencias.