

## Las mejores técnicas de estudio (según Harvard)

Todos los estudiantes saben que las técnicas de estudio son de vital importancia en los procesos de aprendizaje, como también al momento de rendir un examen. Si estas en búsqueda de nuevos métodos, la Universidad de Harvard ha lanzado algunas recomendaciones para retener más y mejor la información.

Lo más difícil para un estudiante es dar con el método indicado para poder entender, interpretar y retener información. Hay quienes se inclinan por la lectura detallada, mientras otros prefieren escuchar clases grabadas o hacer resúmenes en sus cuadernos sobre los temas que deben aprender. No hay una receta perfecta pero sí existen técnicas más eficaces que otras.

**L**a Universidad de Harvard, una de las instituciones de educación superior más reconocidas a nivel mundial, ha realizado un estudio sobre diferentes métodos de aprendizaje. Dicho estudio se ha publicado en el libro *Make It Stick: the Science of Successful Learning*, donde se muestran las mejores técnicas para retener datos de relevancia durante el estudio.

Si quieres mejorar tu proceso de aprendizaje o estás por rendir un examen, a continuación te mostramos cuáles son las técnicas más efectivas de acuerdo a los académicos de Harvard.

### 1. Sacar apuntes a mano

Si, ya sabemos que escribir en tu laptop, en tu Tablet o en tu celular es mil veces más rápido. ¿Pero adiviná qué? Los especialistas de Harvard aseguran que ese tiempo extra que te lleva escribir a mano, influye en qué tanto logras retener el conocimiento.

Escribir con lápiz y papel requiere más tiempo pero te obliga a reflexionar sobre lo que haces. Esa primera instancia te ayuda a pensar y visualizar la información; por el contrario cuando se escribe en un teclado se hace tan rápido que el cerebro no llega a procesar la información, no la analizas mientras lo haces.

### 2. Dedicar tiempo a estudiar varias materias a la vez

Tienes que aprender a organizarte de manera que consigas aprender diferentes asignaturas al mismo tiempo. Los autores aseguran que esta manera de estudiar alternando entre una materia y otra, favorece la retención y facilita la comprensión de lo leído.

Al principio puede hacerte pensar que estudiaste menos de lo que realmente lo hiciste, y te llevaras una grata sorpresa cuando te des cuenta de lo efectivo de este método.

### 3. Tómarte un recreo mientras estudies

Estudiar durante muchas horas no es efectivo porque después de determinado momento, disminuye la concentración y la capacidad re-

tentiva. Aprender todo de una vez en una sesión eterna de 9 horas seguidas no sirve.

Esa información desaparecerá días u horas después del examen. Para evitar perder tiempo sin sentido, tómate descansos breves entre tema y tema. Dormir una siesta corta también es una gran opción para descansar tu mente y recargar energías.

### 4. No releas

Nuestro cerebro necesita esforzarse para recordar lo leído, por lo que los especialistas recomiendan leer solo una vez analizando en profundidad el texto, para luego hacer el esfuerzo por recordar el contenido fundamental.

### 5. Enfrentate a los desafíos

Estudiar siempre ejercicios sencillos y conocidos puede ser más cómodo. Pero la verdadera manera de aprender es cuando te ves obligado a resolver un problema o responder una pregunta nueva. De este modo facilitará posteriormente el aprendizaje. Para ello es muy útil estudiar en grupo y realizarse mutuamente preguntas para recordar lo aprendido. ♦

## Contenido

### LIBROS

Carles Ramió:  
*Manual para los atribulados profesores universitarios*  
Página 2

### CUENTO

John Steinbeck:  
*Desayuno*  
Página 3

### ALGO MÁS Y ANUNCIOS

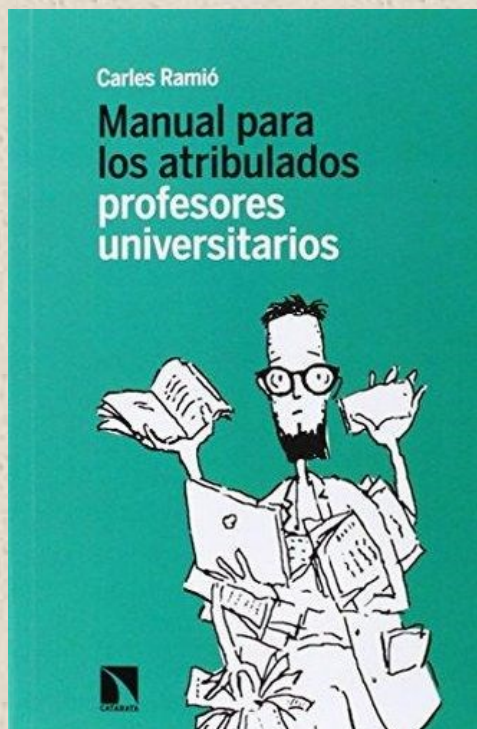
Reflexiones sobre la enseñanza y la educación  
Página 4



Libros Arte Ciencia Cultura **Educación** Filosofía Historia Psicología Libros

## Manual para los atribulados profesores universitarios

**U**n profesor universitario se parece al vendedor de un ultramarinos que despacha un amplio surtido de productos y servicios. De hecho, desarrolla la versatilidad de Mortadelo, aunque nadie le haya enseñado el arte de disfrazarse ni, mucho menos, las competencias necesarias para asumir tanto rol. Cada uno tiene su liturgia, sus trucos y habilidades, y el sufrido profesor solo puede aprenderlo con la práctica. Este libro está destinado a acabar con semejante sinvivir; es un manual pensado para quien ejerce o desea ejercer de profesor universitario en el que se desarrollan las habilidades básicas que, cual avieso gavián, el joven o ya no tan joven necesita para su supervivencia en este entorno. El autor ha sido capaz de levantar la vista del día a día de 25 años de experiencia académica y elaborar un ágil relato que, sin dejar de ser crítico, se lee con una sonrisa.



Impartir clases sobre materias especializadas, pero sobradamente conocidas por el docente, y, de vez en cuando, diseñar y elaborar una investigación y publicar sus resultados en un libro o en una revista científica pueden parecer ejercicios relativamente sencillos. Pero, nada más lejos de la realidad ya que, en la práctica, esta profesión se asemeja más a hacer de hombre orquesta que a disfrutar de una paz monástica concentrada solo en la lectura, la escritura y el discurso oral de un templo del saber.

\*\*\*

**CARLES RAMIÓ**



Licenciado en ciencias políticas y sociología por la Universidad Complutense de Madrid (1997) y doctor en ciencias políticas y de la administración por la Universidad Autónoma de Barcelona (1994). Profesor titular de ciencia política y de la Administración en la Universidad Pompeu Fabra, institución en que ha sido, los últimos seis años, vicerrector y decano de la Facultad de Ciencias Políticas y Gestión Pública. Director del programa de América Latina del CIDOB. Ha publicado 14 libros y más de 60 artículos y capítulos sobre temas de gestión pública.

FUENTE:

[https://eapc.gencat.cat/web/.content/home/biblioteca/fons-coleccions/docs\\_eapc/formacio/jornades\\_sobre\\_la\\_planificaci\\_i\\_gesti\\_de\\_la\\_formaci\\_a\\_les\\_administracions/10243\\_necessitats\\_formatives/cv\\_es/10243\\_01\\_ramio\\_cv\\_es.pdf](https://eapc.gencat.cat/web/.content/home/biblioteca/fons-coleccions/docs_eapc/formacio/jornades_sobre_la_planificaci_i_gesti_de_la_formaci_a_les_administracions/10243_necessitats_formatives/cv_es/10243_01_ramio_cv_es.pdf)



**CEA**  
CENTRO DE EDUCACIÓN ABIERTA

“La mente que se abre a una nueva idea jamás volverá a su tamaño original”.

Albert Einstein

**Centro de Educación Abierta**

**15 de Mayo**



**¡Felicidades, Maestros!**

## Desayuno

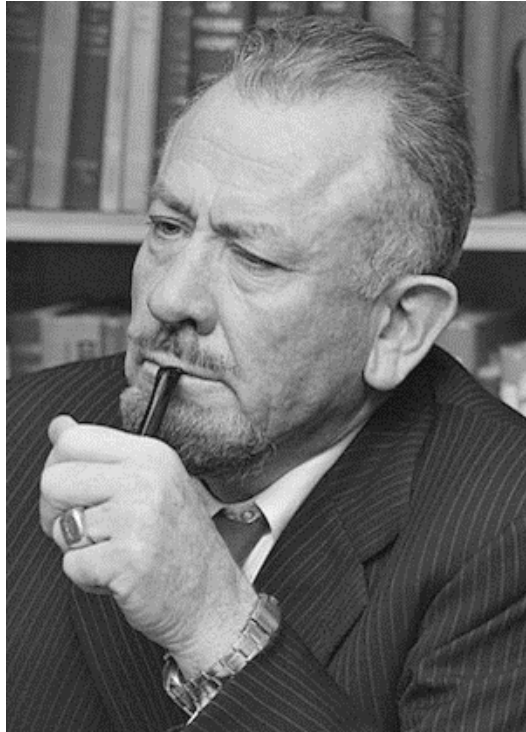
**JOHN STEINBECK**

**E**s algo que me llena de deleite. Y no sé por qué. Aún puedo recordarlo hasta en sus menores detalles. Lo rememoro una y otra vez, extrayendo más y más pormenores de mi lejano recuerdo, porque recordar me causa placer. Era muy temprano. Las montañas, al Este, se veían azules, casi negras, pero tras ellas la luz se alzaba débilmente coloreada de rojo, dibujando la silueta de la cordillera más gris, más oscura y más fría a medida que avanzaba por el cielo, hacia poniente, donde se fundía con la noche fugitiva.

Y hacía frío. No excesivo, pero lo bastante para obligarme a frotarme las manos y esconderlas en los bolsillos; a levantar los hombros y restregar los pies en el suelo. En el valle en que me encontraba, la tierra tenía el color gris lavanda del alba. Eché a andar por el camino vecinal y frente a mí descubrí una tienda cuyo color era un gris ligeramente más claro que el del paisaje. Junto a la tienda destellaba el resplandor naranja del fuego que chisporroteaba tras las rendijas de una vieja cocina de hierro oxidado. Por su chimenea retorcida salía una columna de humo negruzco, que ascendía en espiral antes de desvanecerse en el aire.

Junto a la cocina vi a una mujer muy joven, casi una niña. Vestía una falda de algodón azul descolorido y una blusa. Al acercarme descubrí en sus brazos un recién nacido, escondida su cabecita en la blusa, huyendo del frío. La madre se movía activamente, removiendo los tizones y levantando una y otra vez la tapadera de la vieja estufa para facilitar el tiro. El pequeño estaba alimentándose, sin que se interrumpiese por ello el trabajo de su madre, ni se perdiese nada de la gracia de sus movimientos. Cada uno de sus gestos era preciso, práctico y estético. El resplandor anaranjado del fuego se reflejaba trémulo en la lona de la tienda.

Cuando estuve más cerca pude aspirar olor a tocineta frita y pan caliente, los aromas más gratos que conozco. La luz era más intensa por momentos. Me aproximé al hornillo adelantando las palmas de las manos y me estremecí al recibir la primera bocanada de calor. Entonces se abrió la cortinilla de la tienda y salió un hombre joven seguido de otro de más edad. Los



dos vestían pantalones nuevos de sarga azul y chaquetones de cuero. Sus rostros eran huesudos y muy parecidos.

El más joven tenía una barba corta y negra y el más viejo una barba gris, más larga. Sus rostros estaban húmedos, casi chorreantes, viéndose gotas de agua retenidas entre los pelos de sus barbas. Se irguieron en silencio mirando hacia oriente y bostezaron al unísono. Luego se volvieron y me descubrieron.

–Buenos días –dijo el viejo.

Su expresión no era hostil, pero tampoco amistosa.

–Buenos días, señor –contesté.

–Buenos días –dijo entonces el joven.

El agua iba secándose rápidamente en sus mejillas. Se acercaron al fuego y calentaron sus manos.

La muchacha seguía atareada, inclinada la cabeza y atenta a su trabajo. Tenía el pelo atado en un moño que oscilaba al moverse ella. Colocó unas tazas de estaño sobre un cajón vacío, y después unos platos de aluminio y unos cubiertos. Luego sirvió unas lonchas de tocineta frita bañada en olorosa grasa y abrió la chirriante portezuela del hornillo para sacar una bandeja metálica llena de panecillos humeantes.

Al llegarles el aroma del pan, los dos hombres aspiraron profundamente. El joven murmuró:

–¡Dios mío!

El viejo se dirigió a mí.

–¿Ha desayunado?

–No.

–Entonces, acompáñenos.

Era la señal. Nos dirigimos al cajón de madera y nos sentamos en el suelo, a su alrededor. El joven me preguntó:

–¿Ha estado recogiendo algodón?

–No.

–Nosotros llevamos doce días trabajando.

La joven habló desde su puesto junto a la cocina.

–Han podido comprarse ropa nueva.

Los dos hombres miraron sus ropas y sonrieron levemente.

La muchacha nos ofreció la tocineta, junto con un pote que contenía grasa caliente y un jarro de café. Luego se sentó también en el suelo. Seguía amamantando al pequeño, tapándole la cabeza con la blusa. Se le oía succionar con fuerza.

Llenamos nuestros platos, recubrimos de grasa los panecillos y echamos azúcar en el café. El viejo empezó a comer con entusiasmo. Entre dos bocados, murmuró:

–¡Dios mío, qué bueno!

El joven observó:

–Hace doce días que comemos a gusto.

Todos comíamos rápidamente, con fruición. Repetimos varias veces, hasta que nos sentimos repletos y satisfechos. El café caliente abrasó nuestras gargantas. Vaciando los restos con posos en la hierba húmeda, volvimos a llenar las tazas.

El aire era ya muy luminoso, con un temblor rojizo que lo hacía parecer más frío. Los dos hombres volvieron sus cabezas hacia el Este y les dio de lleno la luz del amanecer. Yo levanté la vista unos momentos y pude ver la imagen de las montañas reflejada en las pupilas del viejo.

Luego los dos hombres vaciaron sus tazas en el suelo y se levantaron al mismo tiempo.

–Tenemos que irnos –dijo el mayor.

El joven se volvió a mí.

–Si le interesa recoger algodón puede venir con nosotros.

–No, tengo que irme. Gracias por el desayuno.

El viejo hizo un gesto negativo con la mano.

–No hay de qué. Hemos tenido mucho gusto.

Se alejaron juntos. Por oriente el firmamento era una orgía de luz. Reemprendí la marcha por el sendero.

Esto es todo. Conozco algunas de las razones que hacen que me resulte tan agradable el recuerdo. Pero además había cierto elemento de sublime belleza en la escena que hace que me inunden oleadas de placer cada vez que vuelve a mi memoria.



## Reflexiones sobre la enseñanza y la educación

Tan solo por la educación puede el hombre llegar a ser hombre. El hombre no es más que lo que la educación hace de él.

**Emmanuel Kant**

La educación no es llenar un cubo, sino encender un fuego.

**William Butler Yeats**

Es el supremo arte del maestro despertar la curiosidad en la expresión creativa y conocimiento.

**Albert Einstein**

Mejor que mil días de estudio diligente es un día con un gran maestro.

**Proverbio japonés**

La educación es lo que sobrevive cuando lo que se ha enseñado se olvida.

**B. F. Skinner**

No limites a tus hijos a tu propio aprendizaje, ya que ellos nacieron en otro mundo.

**Proverbio chino**

El secreto de la educación reside en respetar al estudiante.

**Ralph Waldo Emerson**

No puedo enseñar nada a nadie, solo puedo hacerles pensar.

**Sócrates**

La vida debe ser una incesante educación.

**Gustave Flaubert**

El trabajo del educador es enseñar a los estudiantes a ver la vitalidad en ellos mismos.

**Joseph Campbell**

Enseña a los niños para que no sea necesario castigar a los adultos.

**Abraham Lincoln**

Aprender sin pensar es esfuerzo perdido; pensar sin aprender, peligroso.

**Confucio**

Una cosa es saber y otra saber enseñar.

**Marco Tulio Cicerón**

No soy un maestro, sino un despertador.

**Robert Frost**

Tu biblioteca es tu paraíso.

**Desiderius Erasmus**

Algunas personas nunca entenderán nada, porque entienden todo demasiado pronto.

**Alexander Pope**

El hombre es lo que lee.

**Joseph Brodsky**

Nunca he encontrado a una persona tan ignorante que no pueda aprender algo de ella.

**Galileo Galilei**

Hacer preguntas es prueba de que se piensa.

**Rabindranath Tagore**



## ¿Te gusta escribir?

Participa en nuestra gaceta. Elige alguno de los siguientes géneros:

- POESÍA
- CUENTO / RELATO
- ARTÍCULO DE OPINIÓN
- ENSAYO
- REPORTAJE
- ENTREVISTA
- RESEÑA LITERARIA



Envía tu colaboración al correo electrónico:

**[ceagaceta@gmail.com](mailto:ceagaceta@gmail.com)**

## Publicación gratuita

**Centro de Educación Abierta**

**Director general**

*Octavio Nava Cruz*

**Diseño**

*Guillermo Serrano*

**Sitio Web**

[ceauniversidad.com](http://ceauniversidad.com)