

Se considera básico mantener una rutina de sueño y evitar distractores como las redes sociales:

El nuevo semestre escolar es una oportunidad para mejorar las notas y hábitos de estudio

■ La evidencia muestra que la mera repetición no sirve para retener conceptos y que, en cambio, resulta útil explicar la materia, con las propias palabras, a otras personas.

MARGHERITA CORDANO

El comienzo del segundo semestre no solo supone volver a levantarse temprano, vestir de uniforme o reencontrarse con compañeros. La vuelta a clases también trae consigo una nueva oportunidad para mejorar los resultados académicos de estudiantes que, durante el primer período escolar, obtuvieron resultados más bajos de aquellos esperados.

"Es absolutamente posible", dice, sobre la posibilidad de usar estos últimos meses para revertir las malas notas, Florencia Álamos, médico, neurocientífica y directora ejecutiva de Fundación Kiri.

"Hay un concepto muy interesante que es la mentalidad de crecimiento, que explica que las capacidades no son fijas, sino, por el contrario, estas pueden desarrollarse a lo largo de la vida. Esto se debe a que nuestro cerebro es

plástico; es decir, tiene la posibilidad de cambiar y formar nuevas conexiones neuronales", señala.

Para lograrlo y formar mejores rutinas de estudio, un primer consejo "es tener hábitos de vida que faciliten el aprendizaje a nivel general y ayuden en la productividad. Uno que es básico y fundamental es tener un sueño reparador y de calidad", indica.

Evitar tomar café y no usar pantallas antes de dormir se consideran acciones clave.

"Lo otro es evitar distractores cuando se está estudiando. Uno de los pilares más importantes del aprendizaje es la atención", explica la científica, advirtiendo que en este sentido, los *smartphones* o las redes sociales suelen ser grandes enemigos.

Gestión de tiempo

Sobre estrategias de estudio que la ciencia ha visto tienen ma-

yor efecto, la especialista plantea que "es mejor utilizar estrategias que permitan consolidar lo aprendido, como hacer analogías, utilizar imágenes mentales que se relacionen con lo que estoy estudiando o buscar ejemplos concretos relacionados con lo que estoy aprendiendo".

Carmen Gloria Garrido, directora de la Escuela de Educación de la U. Andrés Bello, complementa diciendo que "estrategias basadas en la mera repetición o memorización no tienen mucho asidero, especialmente en contextos donde los estudiantes tienen acceso a tecnología y pueden complementar su información con recursos seleccionados por los docentes".

Las materias "deben desagregarse, desarrollando habilidades y hábitos o rutinas para pensar y aprender, tales como preguntarse e imaginarse, elaborar ideas, preguntas y metáforas; hacer conexiones". Esto implica "planificar el estudio y desarrollar también habilidades simples pero efectivas, como establecer un horario de estudio adecuado".

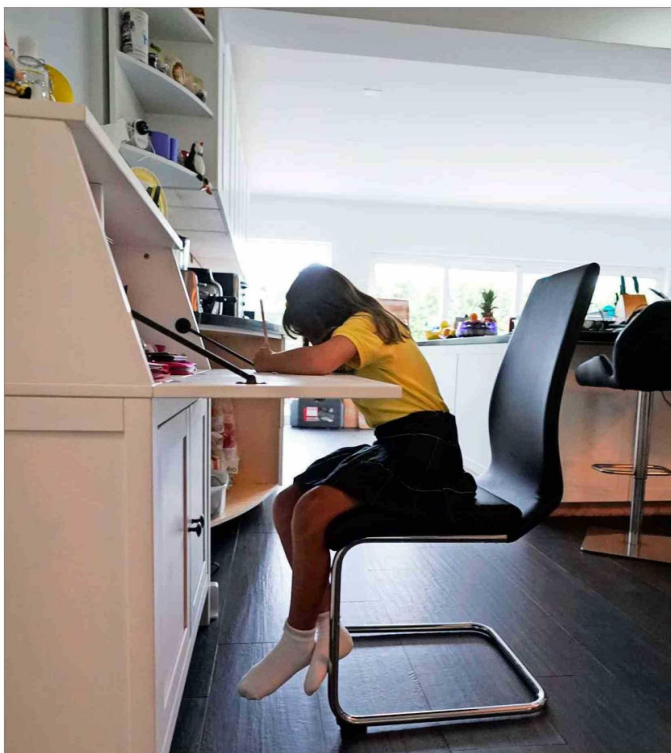
María Luisa Salazar, directora de Formación Práctica de la Facultad de Educación de la U. del Desarrollo, concuerda con esta última sugerencia.

"Es crucial establecer un horario y un lugar dedicado exclusivamente al estudio, asegurando un ambiente tranquilo y libre de distracciones", manifiesta.

Salazar además cree "fundamental fijar metas claras y alcanzables, organizando las tareas por prioridad y utilizando listas de acciones o calendarios que permitan una gestión del tiempo más efectiva". Junto con ello, no se debe olvidar "fomentar descansos regulares para distraerse", recuerda.

Autoevaluaciones

"Subrayar excesivamente sin reflexionar sobre el contenido, usar técnicas de aprendizaje pasivo como escuchar grabaciones mientras se realizan otras tareas, así como estudiar a último minuto para la prueba" no suelen tener mayor efecto, indica la académica UDD. Y advierte que "el no ver resultados tras estas estrategias tiende a llevar a los estudiantes a procrastinar en futuros momentos de estudio".



Dado que el cerebro humano puede formar nuevas conexiones neuronales, las capacidades de las personas no se consideran fijas, lo que supone que estas pueden continuar desarrollándose a lo largo de la vida.

Su sugerencia es abocarse a lo que la ciencia sí ha mostrado que funciona: realizar resúmenes y mapas conceptuales, crear posibles preguntas y responderlas, además de explicarle a otro la materia con las propias palabras.

Este mes, académicos de la International Science Teaching Foundation y la U. Autónoma de Madrid publicaron un estudio que refuerza que memorizar al pie de la letra es poco útil y que para realmente captar lo que se estudia, se necesita elaborar (conectar con cosas que se conocen de antemano) y evocar (hablar con otro sobre lo aprendido o autoevaluarse con tarjetas elaboradas por uno mismo).

La misma investigación señala que estudiar con música no suele ser aconsejable, a menos que no se cuente con un lugar tranquilo para repasar: en ese caso, se sugiere música sin letra para enmascarar el ruido.

Otros estudios académicos, todos publicados en revistas

científicas durante los últimos cinco años, entregan más evidencia. Tras analizar datos de 43 mil escolares de entre 10 y 14 años, una investigación liderada por las universidades de Málaga y College de Londres concluyó que quienes leían libros todos (o casi todos) los días mostraban estar hasta tres meses más adelantados que sus compañeros en pruebas de alfabetización, mientras que otro análisis llevado a cabo por la U. Brigham Young de EE.UU. dio cuenta de que quienes participan en paseos y excursiones escolares "tienen puntajes más altos en pruebas, desempeñándose mejor".

En la revista PLOS One, la Escuela Superior de Economía de Rusia publicó que ser amigo de quienes obtienen buenas calificaciones tiene un impacto positivo en el rendimiento académico. Muchos otros estudios también resaltan la importancia que tienen en los resultados los estímulos alrededor (ver recuadro).

Entre Vidal y Alexis

"Generalmente, el resultado académico es el fruto de factores anteriores. El más influyente y predictor es la motivación, entendida como la pertenencia que siente el estudiante en su colegio, cuán feliz va a clases, cuán dispuesto está a invertir energía en desarrollar aprendizajes complejos, a probar estrategias nuevas, a desafiarse. Cuando mejora la motivación, todo lo que vemos en la superficie, como bajo rendimiento, ausentismo, deserción o violencia escolar, entre otros, mejora", indica Valentina Araya, directora ejecutiva y cofundadora de Proyecto Aprender.

En ese sentido, las familias y las comunidades escolares juegan un rol importante.

Una buena estrategia es "aterrizar los contenidos" para volverlos más significativos.

"¿Cómo? Mostrándoles cuán prácticos, útiles y aplicables son los aprendizajes de cada día. Por ejemplo, solucionando una problemática que les afecta", dice. "Si tocamos la tecla de su interés, el enganche será automático. Y ahí el rendimiento se dispara".

Araya entrega un ejemplo concreto relacionado con la estadística: más que solo memorizar conceptos como tabla de frecuencia o intervalo de confianza, estos se pueden llevar a la práctica pidiéndole a los jóvenes que analicen quién es mejor: ¿Vidal o Alexis?