



UNIVERSIDAD NACIONAL DE MISIONES

Facultad de Ciencias
Exactas Químicas
y Naturales

MÓDULO ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

CURSO DE INGRESO 2027

CUADERNILLO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Lic. Silvina Alicia Lacy



PÁGINA LEGAL

© 2026 Silvina Lacy

Todos los derechos reservados.

Datos de la obra

Título: Estrategias de Aprendizaje

Autora: Silvina Lacy

Introducción

Aprender no debería ser sinónimo de frustración, ni de horas interminables frente a un cuaderno sin resultados. Sin embargo, muchas veces estudiar se convierte en un desafío difícil de sostener: falta de concentración, desorganización, desmotivación o simplemente no saber por dónde empezar.

Este libro nace justamente de esa necesidad: la de encontrar una forma más clara, más efectiva y simple de aprender.

Este material no es solo un conjunto de técnicas. Es una invitación a cambiar la manera en la que te relacionás con el estudio. Descubrir que todos pueden aprender. A lo largo de estas páginas vas a encontrar una guía para conocerte como estudiante: entender cómo pensás, cómo retenés la información y cómo podés potenciar al máximo tus capacidades.

Este camino no busca la perfección, sino el progreso. No se trata de hacerlo todo bien desde el principio, sino de animarse a probar, ajustar y descubrir qué funciona para vos.

Aquí te propongo mirar el proceso de aprendizaje como un recorrido en tres etapas. En la primera, el contenido está fuera de nosotros: es nuevo, ajeno, todavía por incorporar. En la segunda, ese contenido empieza a integrarse; ya forma parte de nosotros, aunque aún no podemos explicarlo con claridad. Y en la tercera, trabajamos sobre la explicación y la autoevaluación, con el objetivo de consolidar lo aprendido y poder expresarlo con seguridad, claridad y tranquilidad.

En este libro vas a encontrar una forma clara y ordenada de aprender en tres pasos, basada en cómo funciona el cerebro.

Mi objetivo es simple: ayudarte a entender el proceso de aprendizaje y traducirlo en acciones concretas que te permitan rendir exámenes con mayor seguridad y mejores resultados.

Si alguna vez sentiste que estudiar “no es lo tuyo”, este libro es para vos.

Tal vez no sea falta de capacidad... Tal vez solo te faltaba el método adecuado.

Sobre la autora

Soy Silvina Lacy, Licenciada en Psicopedagogía y Terapeuta.

Hace 25 años trabajo acompañando procesos de aprendizaje y veo lo mismo una y otra vez:

Personas capaces... usando métodos que no funcionan.

Este libro nace de eso: ordenar en un sistema claro lo que realmente genera resultados.

¿Estudiás mucho pero igual te va mal?

¿Sentís que no es falta de esfuerzo, sino que no sabés cómo estudiar?

Este libro no es solo teoría.

Es un método claro, simple y aplicable.

En **este material** vas a aprender a estudiar, a través de un proceso en tres pasos que te permite:

- ✓ Entender lo que leés
- ✓ Recordar la información sin memorizar mecánicamente
- ✓ Explicar con claridad en exámenes orales y escritos
- ✓ Organizar tu tiempo según cómo funciona tu cerebro
- ✓ Dejar de frustrarte y empezar a ver resultados

Bibliografía:

Calero Pérez, M. (2009). Técnicas de Estudio. México. Ediciones: Alfaomega.

Howe, M. (1974). The Utility of Taking Notes as an Aid to Learning. En Educational Research, N° 3.

Mirza, F. (1986). El Arte de Estudiar. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica. Monereo, C. (1994).

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje. Barcelona: Ediciones Paidós. Novak, J. (1988).

Aprendiendo a Aprender. Barcelona: Editorial Martinez Roca S.A.

Serafini, M. (1991). Cómo se estudia. La organización del trabajo intelectual. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Tresca, M. (2001). ¿Cuándo, Qué y Cómo Estudio? Estrategias y Técnicas de Estudio. Buenos Aires – México. Ediciones: Novedades Educativas.

Oakley, Barbara (2014). A Mind for Numbers: How to Excel at Math and Science (Even If You Flunked Algebra).

SEMANA 1

Aprender

Concepto de aprender

Aprender no es solo incorporar información. Si fuera así, con leer alcanzaría. Y sabés que no alcanza.

Aprender es un proceso activo. Implica que algo en vos cambie: tu forma de pensar, de entender, de relacionar ideas. No se trata de acumular datos, sino de darles sentido.

Cada vez que aprendés algo, no estás sumando contenido: estás transformando tu manera de ver eso que estudiás.

Y hay algo importante que quizás no te dijeron: tu cerebro cambia cuando aprendés, crea nuevas conexiones neuronales que te permiten comprender lo adquirido y te dan la posibilidad de asimilar algo nuevo a partir del aprendizaje anterior.

Se crean nuevas conexiones, se fortalecen otras, y eso es lo que hace posible que después puedas recordar, explicar y aplicar lo que estudiaste. Pero esto no pasa solo por leer o subrayar.

Para que algo realmente sea aprendido, necesitás:

- prestar atención, que requiere voluntad
- entender
- volver sobre eso más de una vez
- y darle un lugar en tu propia forma de pensar

Para ello, contamos con una habilidad llamada metacognición.

La metacognición, será la habilidad más importante a desarrollar si querés realmente aprender a estudiar de manera eficaz. Este proceso se volverá un antes y un después en tu vida para poder transformarte y avanzar.

La metacognición

Este es un elemento que implica mirarte mientras aprendés, es algo que nadie suele enseñar cuando empezás a estudiar: no alcanza con entender el contenido, *necesitás entenderte a vos en el proceso*.

Muchas veces no es que “no podés aprender”, es que no estás viendo qué te pasa mientras lo intentás. Te frustras y abandonás y quizás hasta cambies de carrera pensando que en otra si podrás avanzar sin dificultades y al fin y al cabo llevas el problema a otro lado. Se vuelve a repetir que ante la incomodidad abandonas nuevamente.

La metacognición es: un movimiento sutil pero profundo donde dejás de estar solo dentro del estudio y pasás a observarte estando ahí. Es el momento en que aparece una segunda voz, la tuya: “a conciencia regulo mis propios procesos mentales y de aprendizaje”.

No la que estudia, sino la que mira, y esto cambia todo, porque ahora estarás observando tu propio proceso, lo que te permitirá volverte cada día mejor, notando lo que te falta ajustar para lograr mejorar tus aprendizajes.

Primer momento: antes de empezar

El encuentro con tu disposición interna, antes de abrir un apunte, ya está pasando algo. Hay expectativa, resistencia, ansiedad, desgano, presión, pero la mayoría de las veces lo ignorás y continuas igual.

Ahí es donde empieza el primer gesto metacognitivo:

Detenerte unos segundos y registrar desde dónde estás conectando con el estudio.

No es lo mismo estudiar desde la exigencia que desde la curiosidad. No es lo mismo estudiar cansado que predispuesto. Cuando no mirás esto, después te juzgás: “no me concentré”, “me cuesta”, “soy un desastre” “no me da la cabeza” “no voy a poder”.

Pero en realidad, nunca te preguntaste:

¿cómo estoy llegando a este momento? ¿Qué me pasa cada vez que tengo que estudiar? ¿Cómo me siento?

Es hora de incluirte en la escena del aprendizaje. Vos sos lo más importante. Vos sos tu propia herramienta. Aprende de vos para poder cambiar, necesitás ver que haces.

Segundo momento: mientras estás estudiando

Te pasa que lees pero no estás conectado, leer requiere que imagines, si no imaginas podés continuar igual, podés leer todo, pero no entendés y no asimilas. Tu mente se distrae, podés leer centrándote en la entonación, pero al no imaginar no hay comprensión y, sin darte cuenta, seguís igual.

La metacognición entra justo ahí, en ese punto, cuando empezás a notar que algo no está funcionando. No para exigirte más, sino para interrumpir el automático y simplemente admitir: *“esto no lo estoy entendiendo”*

Ese reconocimiento, que parece tan simple, es profundamente transformador. Porque te saca del lugar de repetición ciega y te devuelve a vos. No se trata de no perderte, lo podés hacer, la cuestión es darte cuenta cuándo te perdiste e incorporar la pregunta ¿hace cuánto estoy leyendo sin imaginar?.

Tercer momento: cuando terminás

Ante la verdad sobre lo que realmente pasó, muchas veces cerrás el cuaderno con la sensación de “ya está”. Pero... ¿ya está qué?

Si no hay un momento de revisión, el aprendizaje queda incompleto. No porque falte contenido, sino porque falta conciencia. La metacognición acá te invita a algo incómodo pero honesto: mirar sin maquillajes cómo fue tu proceso. No para castigarte. Sino para comprenderte y poder hacerlo diferente.

Preguntas simples, pero potentes:

- ¿Qué parte entendí de verdad?
- ¿Dónde me desconecté?
- ¿Qué me costó y por qué?

Y quizás la más importante: *¿qué necesitaría hacer distinto la próxima vez?* Ahí empieza el verdadero aprendizaje.

Aprender no es solo incorporar, es transformarte en alguien que puede aprender.

Cuando empezás a practicar esto, algo cambia. Dejás de depender tanto de la motivación. Dejás de sentir que todo es cuestión de “capacidad”. Y empezás a construir algo mucho más sólido: confianza en tu propio proceso, ahora comenzás a saber qué necesitas para asimilar lo leído, cuánto tiempo necesitas para ello, porque ya no estás a ciegas. Estás ahí, con vos: viendo, ajustando, comprendiendo. La próxima vez que estudies, no intentes hacerlo perfecto. Probá algo distinto: quedarte un poco más cerca de lo que te pasa. Porque aprender, en el fondo, no es solo entender un tema. Es aprender a acompañarte mientras lo hacés.

Autoevaluación metacognitiva

Ahora vamos un poco más allá. No se trata de seguir leyendo. Se trata de mirarte a vos mismo/a mientras aprendés. Tomate unos minutos y respondé con honestidad. No hay respuestas correctas, pero sí respuestas útiles.

1. Antes de sentarme a estudiar...

- ¿Me doy cuenta que hago de todo para no sentarme?
- ¿Me cuesta mucho organizar todo el material?
- ¿Siempre me falta algo y eso es excusa suficiente para no sentarme?

2. Cuando estudio...

- ¿Me doy cuenta cuando dejo de entender?
- ¿O sigo leyendo automáticamente?
- ¿Soy consciente de qué me distrae?
- Estoy registrando cómo me siento

3. Estrategias

- ¿Qué hago habitualmente para estudiar?
- ¿Eso realmente me ayuda a entender o solo a repetir?
- ¿Tengo alguna idea sobre qué pasos voy a dar para pasar de no se a si sé?

3. Dificultades

- ¿Qué es lo que más me cuesta cuando estudio?
- ¿Qué hago frente a esa dificultad? ¿La evito, la enfrento, la dejo para después?

4. Atención

- ¿En qué momentos me distraigo más?
- ¿Qué hago cuando eso pasa?
- ¿Me concentro mejor de mañana o de tardecita noche?

👉 5. Comprensión real

- ¿Cómo sé que entendí un tema?
- ¿Podría explicarlo con mis palabras sin mirar el material?
- Prefiero escuchar porque comprendo mejor o necesito leer.

👉 6. Toma de decisiones

- Cuando algo no me funciona...
- ¿cambio de estrategia o sigo intentando de la misma manera?

👉 7. Sobre mí como estudiante

Completá las frases:

- Aprendo mejor cuando:
- Me cuesta más cuando:
- Necesitaría cambiar:

La **metacognición** no es responder estas preguntas una sola vez. Es empezar a hacerte este tipo de preguntas mientras estudiás. Porque el cambio no ocurre cuando estudiás más, sino cuando empezás a **darte cuenta de cómo estás estudiando**.

Implica que te observes, que registres cómo pensás, cómo te organizas, qué te funciona y qué no.

Porque aprender no es algo que simplemente te pasa.

Es algo que podés dirigir.

A lo largo de tu formación, vas a necesitar desarrollar habilidades que van mucho más allá de memorizar: comprender, analizar, relacionar, organizar, explicar, argumentar, aplicar.

Estudiar y aprender

Muchas veces se confunden, pero no son lo mismo.

Aprender es un proceso amplio y activo. Te atraviesa. Modifica cómo pensás, cómo sentís, cómo actuás. Y no ocurre solo cuando estás estudiando: aprendés todo el tiempo.

Estudiar, en cambio, es una herramienta, requiere pasos, procesos en definitiva un sistema. Es el momento en el que decidís sentarte, enfocarte y trabajar con un contenido. Es un acto intencional, consciente.

Pero ojo con esto:

podés estudiar mucho... y no aprender.

Si repetís sin entender, si memorizas sin relacionar, si lees sin involucrarte, lo más probable es que eso no se sostenga en el tiempo.

Estudiar bien implica:

- buscar y seleccionar información
- organizarla y establecer relaciones
- entenderla y explicarla
- y usarla en otros contextos

Para que esto funcione, hay tres factores que siempre están en juego:

PODER

Tus capacidades, tus recursos, el contexto que tenés.

QUERER

Tu motivación. Tus ganas. Tu disposición real.

SABER

Las estrategias que usás. Cómo estudiás y cuánto sabés de vos mismo.

Cuando estos tres elementos se alinean, el aprendizaje deja de ser una lucha y empieza a ser un proceso más claro.

Muchas veces aprender incomoda. Porque te enfrenta con lo que no sabés, con lo que no entendés, con lo que te cuesta. Y en vez de evitar eso, aprender a aprender implica quedarte ahí... y trabajarlo. Cuando lográs esto, algo cambia: Dejás de estudiar solo para aprobar y empezás a aprender para entender.

Factores que condicionan el aprendizaje

Antes de pensar ir a los tres momentos claves del proceso de aprender, hay algo que suele pasarse por alto:

Hay factores que influyen directamente en tu capacidad de aprender. Algunos están fuera, otros dentro. Y lo importante no es solo conocerlos, sino empezar a darte cuenta de **cómo te están afectando**.

Factores externos

El lugar

No es lo mismo estudiar en cualquier lugar que estudiar en un espacio preparado para eso. Tu cerebro necesita ciertas condiciones para poder concentrarse. Este parece un tema muy simple y al que casi nunca se le da la importancia que tiene, pero en realidad no es un tema menor:

Un buen lugar de estudio debería ser:

- tranquilo
- iluminado
- ordenado
- cómodo
- ventilado

Cuando el ambiente no acompaña, tu atención se dispersa más fácilmente.

Ahora bien, seamos realistas: no siempre podés tener el lugar ideal, porque no se trata de incomodar a toda la familia, pero sí se puede generar un espacio que tenga mínimamente estas características.

Entonces aparece una pregunta más importante:

 ¿Podés generar condiciones mínimas dentro de lo que sí tenés?

A veces no se trata de cambiar todo, sino de ajustar:

- elegir el momento del día más tranquilo
- reducir interrupciones
- entrenarte para sostener la atención incluso con cierto ruido

El orden también influye, un espacio desordenado genera más distracciones. Un espacio claro y limpio, facilita el foco.

Y algo clave:

🎯 Si podés, usá un lugar específico para estudiar y que sea siempre el mismo. Tu cerebro aprende por asociación. Si siempre estudiás en el mismo lugar, con el tiempo **entrar ahí ya predispone a concentrarte.**

La luz y el cuerpo

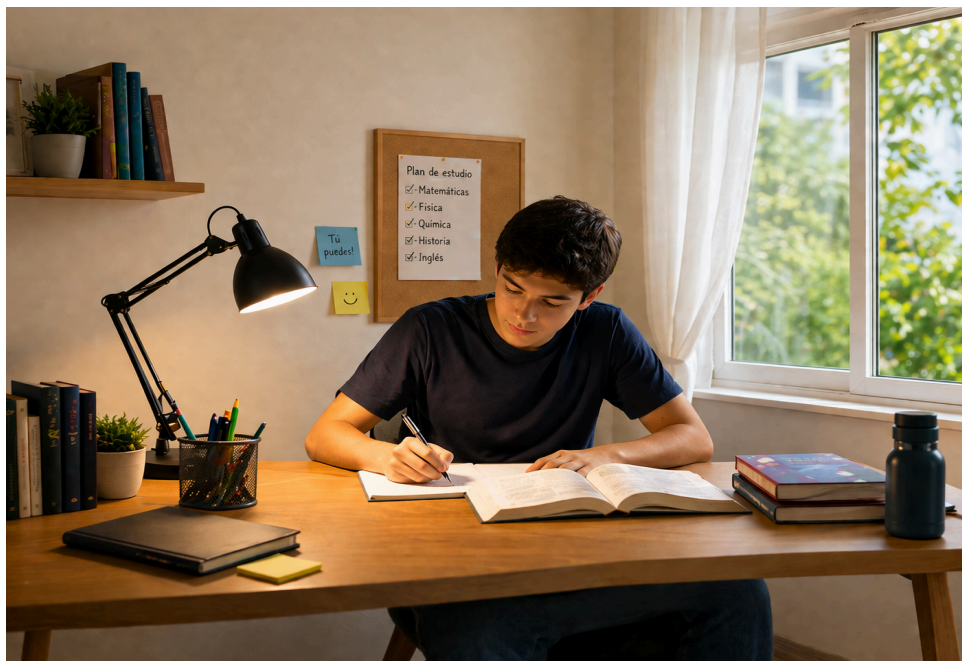
Puede parecer básico, pero no lo es. Leer con mala luz, estar incómodo o mal sentado no solo afecta el cuerpo: ➡ Afecta directamente la concentración.

Tu cuerpo no es un accesorio del estudio, es parte del proceso.

Si estás incómodo:

- te movés más
- te distraés más
- rendís menos

A veces el problema no es que “no podés concentrarte”, sino que tu cuerpo no está en condiciones de sostener esa concentración.



Hagamos una pausa breve

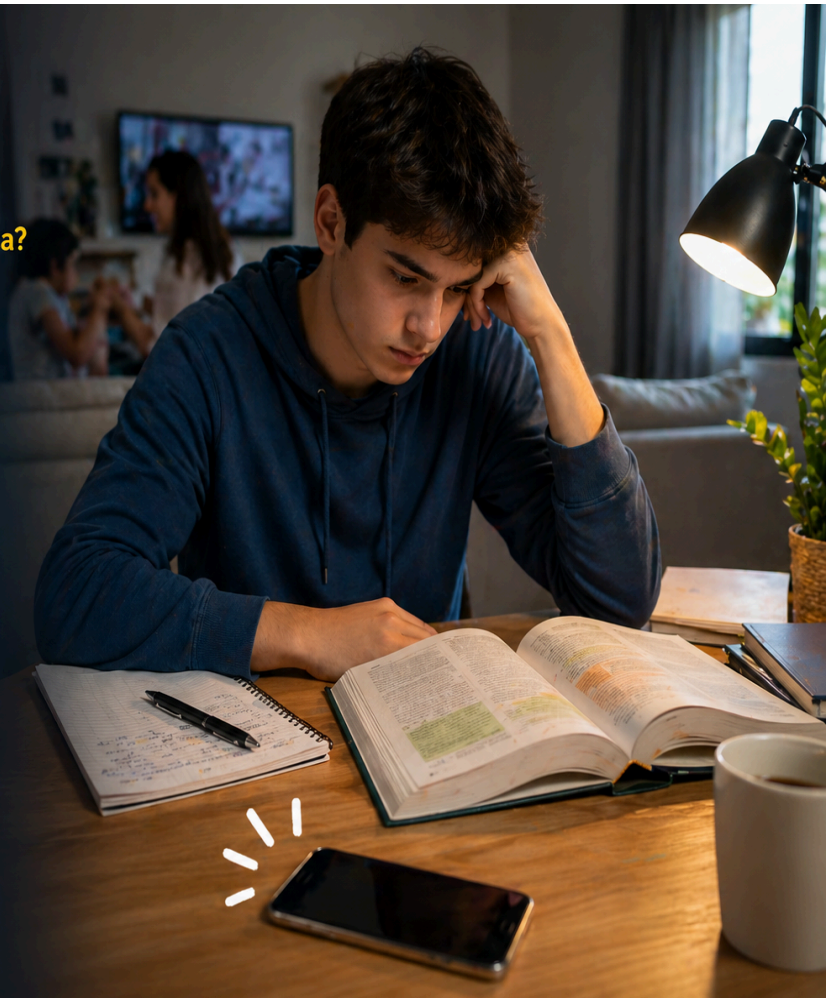
Antes de seguir:

→  ¿Tu espacio de estudio te ayuda... o te complica?

→  ¿Estás en un lugar de la casa donde pasa mucha gente?

→  ¿Interrumpen tus momentos de concentración?

→  ¿El celular lo tienes al lado tuyo? ¿Es un elemento que distrae?



Prestá atención, observa y fijate 🖐

imagen generada con IA

Factores internos

Ahora vamos a lo más importante. Porque aunque tengas el mejor lugar, si internamente no estás bien, el aprendizaje se dificulta.

Estado físico

Tu cuerpo influye más de lo que creés. Cansancio, sueño, hambre, agotamiento... todo eso impacta directamente en tu capacidad de pensar. Y sin embargo, muchas veces intentás estudiar igual.

→ ¿Te pasó de leer varias veces lo mismo y no entender nada?

No siempre es falta de capacidad. A veces es puro agotamiento. Escucharte también es parte de aprender. Tratar de lograr un equilibrio en el día a día entre, alimentación, horas de sueño, actividades físicas.

Estado emocional

Este es un factor clave. Si estás preocupado, angustiado o con algo dando vueltas en la cabeza, la concentración baja. No porque “no quieras”, sino porque tu mente está ocupada en otra cosa; entonces, en lugar de exigirte más, vale otra pregunta:

→ *¿Qué me está ocupando mentalmente ahora? Tengo un problema de prioridades.*

A veces no hace falta resolver todo, pero sí **reconocerlo**. Ya se sabe que al cerebro es bueno plantearle problemas, nunca quejas. Cada vez que decimos o reconocemos tener un problema el cerebro inmediatamente comienza a buscar la solución, así que de ahora en más no te quejes, preguntate qué problema estoy enfrentado.

Motivación

Es mucho más difícil hacer algo si no se le encuentra un sentido. Por eso este es el primer paso a reflexionar, para esto nos preguntamos ¿Por qué estudio? ¿Qué quiero lograr y cuáles son mis metas? ¿Estudio por presiones familiares o sociales o para mí? ¿Cómo sería mi vida si no estudiara, que haría?

Es importante decidir personalmente sobre los motivos reales que tiene cada uno para estudiar, diferenciándolos de los motivos sociales, familiares, etc. que nos inducen a hacerlo. Con esto se consigue que la decisión que tomes sea personal y, como tal, asumas tu responsabilidad en lo que haces y decides (Tresca, 2001).

Por eso, antes de pensar en técnicas, frená y preguntate:

- ¿Por qué estoy estudiando esto?
- ¿Qué quiero lograr y adonde quiero llegar?
- ¿Esto es una decisión propia o una presión externa?

No hace falta tener todo claro, ese propósito no siempre aparece antes, muchas veces se va revelando en el camino. Por eso, si hoy no tenés claro si estás en la carrera correcta, no es un problema que haya que resolver de inmediato. Hay algo más concreto —y más accesible— que podés hacer:

Empezar, pero no de cualquier manera, empezar con disciplina, poniendo el foco en hacer bien lo que tenés delante. Porque cuando te va mal, cuando no aprobás, es muy fácil caer en la idea de: 👉 “esto no es para mí”. Pero esa conclusión muchas veces no habla de tu vocación, sino de cómo estás transitando el proceso. En cambio cuando te va bien, no solo avanzás, también ganás claridad. Y, sobre todo, ganás algo clave: más libertad para elegir, porque ya no elegís desde la frustración, sino desde la experiencia y la posibilidad.

Quizás descubramos que nos encanta o definitivamente nos damos cuenta que no era por ahí, pero el VERDADERO valor es intentar y no abandonar en el primer escollo, nada es inmediato.

Lo importante es que cuando nos va mal es muy probable que:

- ➡ aparece la postergación
- ➡ aparece la desconexión
- ➡ aparece el “no tengo ganas”
- ➡ no se si me gusta

SEMANA 2

El tiempo y los ritmos del cerebro

No alcanza con “tener tiempo”, hay que saber usarlo. No todas las horas del día rinden igual, y esto no es una cuestión de voluntad, sino de biología. Cada persona tiene momentos en los que está más lúcida, más concentrada y con mayor capacidad para aprender.

La ciencia que estudia estos ritmos se llama cronobiología, y muestra que funcionamos según ciclos internos conocidos como ritmos circadianos.

Dentro de estos ritmos aparecen dos perfiles muy conocidos:

-  **Personas alondra (matutinas)**
Son aquellas que rinden mejor por la mañana. Suelen despertarse con mayor facilidad y alcanzar su máximo nivel de concentración en las primeras horas del día.
-  **Personas búho (vespertinas/nocturnas)**
Funcionan mejor por la tarde o por la noche. Les cuesta más arrancar temprano, pero alcanzan su mayor nivel de enfoque más adelante en el día.

Esto no es un hábito ni una elección consciente: es una tendencia biológica.

¿Qué implica esto para el estudio?

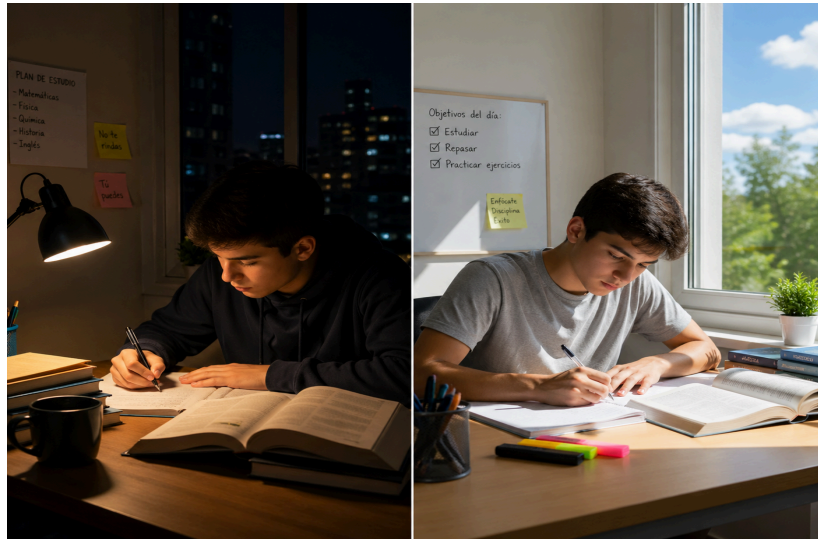
Que no todos deberían estudiar de la misma manera ni en los mismos horarios. Lo más eficiente es reconocer en qué momento del día tu cerebro está en su mejor nivel y aprovechar ese período para las tareas más exigentes: comprender, resolver problemas, estudiar temas nuevos.

En cambio, los momentos de menor energía pueden usarse para tareas más livianas, como repasar, ordenar apuntes o leer de forma general.

Un error muy común es intentar estudiar en momentos de baja energía y luego concluir “no me concentro” o “no sirvo para esto”. Muchas veces no es falta de capacidad, sino una mala elección del momento.

Por eso, una habilidad clave no es solo organizar el tiempo, sino sincronizarlo con tu propio funcionamiento. *Estudiar mejor no es estudiar más horas, sino estudiar en el momento adecuado.*

Pregunta: ➡ ¿Estás estudiando en tu mejor momento, ya sabes si sos alondra o búho o sos mixto?



La atención: cómo funciona en tu cerebro

Muchas veces se piensa que la atención es algo simple: “*me concentro o no me concentro*”. Pero desde la neurociencia, la atención es un proceso mucho más complejo: es un sistema activo del cerebro que decide, momento a momento, qué entra y qué queda afuera.

Tu cerebro recibe una enorme cantidad de información:

- estímulos externos (lo que ves, escuchás)
- pensamientos internos
- emociones
- sensaciones corporales

Decide: ***esto es relevante*** → ***esto no***

Y esa decisión no es neutra, está influida por *tres grandes factores*.

1º factor: lo que te importa

El cerebro prioriza aquello que tiene valor para vos.

Por eso:

- podés estar cansada, pero podés prestar atención a algo que te interesa
- o estar “descansada” y no poder concentrarte en algo que no te dice nada o no te gusta.

Esto está muy ligado a sistemas como el de la dopamina, que marcan qué vale la pena atender. Sin sentido, la atención se cae.

2º factor: lo que te activa emocionalmente

La **atención y la emoción** están profundamente conectadas. *El cerebro está diseñado para detectar:*

- peligro
- novedad
- cosas emocionalmente significativas

Por eso:

- una preocupación puede robarte toda la atención
- un pensamiento ansioso se vuelve más fuerte que el texto que estás leyendo

3º factor: tu estado mental

La atención necesita ciertas condiciones internas:

- descanso
- regulación emocional
- nivel adecuado de activación

Si estás:

- 😞 muy cansada → la atención cae
- 😟 muy ansiosa → la atención se dispersa
- 🙄 muy aburrida → la mente busca estímulos



La atención no falla: responde al estado en el que estás, muy importante es tomar conciencia sobre cómo funcionamos.

★ Cómo se sostiene la atención ★

La atención no es fija, es un proceso dinámico. Tenemos un tiempo limitado para atender, no podemos estar concentrados mucho tiempo sin que el cerebro haga un descanso, el tema es que nos damos cuenta de que estamos desconcentrados cuando eso ya sucedió.

Como explica Barbara Oakley en *A Mind for Numbers*, el cerebro no funciona de una sola manera al aprender, sino que alterna entre un modo enfocado y un modo difuso. Saber esto nos da la posibilidad de registrar cuando estamos en un modo y cuando en otro, los dos son muy importantes para que el aprendizaje se dé.

Modo enfocado

Es cuando estás concentrado directamente en lo que estudiás.

- 👉 Pensás paso a paso
- 👉 Analizás
- 👉 Intentás resolver algo

Es el modo que usás cuando lees, hacés un ejercicio o tratás de entender un tema. Sirve para trabajar en detalle.

❗ Pero si lo usás demasiado tiempo seguido, te cansás y te bloqueás.

Modo difuso

Es cuando no estás pensando activamente en el problema.

- 👉 Estás caminando, descansando, bañándote
- 👉 Parece que “no estás haciendo nada”

Pero tu cerebro sigue trabajando en segundo plano y realiza conexiones neuronales más amplias, busca relacionar ideas y parece que no estamos aprendiendo cuando en realidad sí.

- ✓ Conecta ideas
- ✓ Ve el problema de forma más amplia
- ✓ Muchas veces ahí aparece la solución

La atención funciona como un ciclo: que alterna los dos modos

1. Te concentras → cerebro en modo enfocado 🧠
2. Te distraés → cerebro en modo difuso 💡
3. Decidís volver → cerebro en modo concentrado 🧠

La diferencia no está en no distraerte nunca, sino en **cuán rápido te das cuenta y volvés**. Y acá aparece algo clave: **La metacognición**: Es lo que te permite notar: “*me fui*” y elegir regresar. Sin ella no es posible trabajar con la atención, por eso la técnica pomodoro es la mejor opción, períodos cortos de atención plena con recreos programados (la veremos más adelante).

⚡ El gran error ⚡

Pensar que la atención depende solo de la fuerza de voluntad. **Eso genera** frustración, autoexigencia y sensación de “no puedo”, la atención no es algo que se impone, es *algo que se construye*.

Lo mejor que se puede hacer es decidir atender, y cuando te diste cuenta que te desconcentraste, decidí volver a concentrarte.

Una actitud adecuada: cuerpo y mente

Para aprender, no alcanza con estudiar. Para lograr éxito en la vida, debemos estar bien en todos los niveles. Debemos gozar de buena salud, tener una mente clara, estar en buenas relaciones con el entorno, lograr un nivel de satisfacción en la propia vida, lograr armonía con el interior y exterior.

Sin cierto grado de equilibrio personal, será muy difícil lograr buenos resultados en el estudio, será difícil aprender. Además de este equilibrio básico, hace falta en el momento de ponerse a estudiar, cierta actitud adecuada y esto involucra tanto al cuerpo como a la mente.

Necesitás cierto nivel de equilibrio. No perfección. Pero sí condiciones mínimas que permitan el enfoque.

El cuerpo

Tu cuerpo necesita:

- descanso 😴
- alimentación adecuada 🍎
- movimiento 🏃

Elijan comida sana, acostúmbrese a comer a horas fijas y no coman nunca hasta saciarse, levántense de la mesa como si hubieran reservado un lugar para un postre extra. El estómago les agradecerá por no haberlo forzado al límite. Es bueno comer tranquilos, saboreando cada bocado y masticando bien. Dejar pasar quince minutos antes de acostarse para dormir una siesta y que no sea una siesta muy larga, lo recomendable es no más de veinte o treinta minutos. También es importante practicar un deporte o hacer gimnasia regularmente e incorporar ejercicios de relajación. Incluso antes de sentarte a estudiar podés bailar, poner una tema que te guste, que levante tu energía, que te ponga alegre y activo.

Sueño

🧠 Lo que pasa mientras dormís

Durante el sueño, el cerebro no se apaga, al contrario, entra en uno de los momentos más activos para el aprendizaje. Mientras dormís, ocurren procesos clave:

- se reorganiza la información del día
- se fortalecen conexiones neuronales
- se eliminan datos irrelevantes
- se consolidan los recuerdos importantes

Este proceso se conoce como *Memory Consolidation*, es el momento que el cerebro tiene para reordenar lo aprendido durante el día y afianzar la información nueva. Si prestas atención al día siguiente de haber estudiado intensamente un tema, cuando te levantas y volvéis a retomar los contenidos se sienten diferentes. Ahora los ves de otra manera como si estuvieran en otro lugar, mas integrado; es que lo aprendido durante el sueño se consolida, se estabiliza.

🌙 El rol del sueño profundo y el sueño REM

No todas las horas de sueño cumplen la misma función, durante la noche se alternan distintas fases:

- **Sueño profundo**
 - fija información más concreta
 - fortalece lo que estudiaste
- **Sueño REM**
 - integra ideas
 - favorece la creatividad
 - permite nuevas conexiones

Ambos son necesarios, **por eso cuando reducís o alterás las horas de sueño:**

- disminuye la consolidación
- aumenta el olvido
- baja la capacidad de concentración
- se dificulta la comprensión

Y aparece una sensación muy común: “**Estudié un montón, pero no me acuerdo de nada**” no es falta de capacidad, es un proceso de aprendizaje incompleto.

🌙 Cuando te vas a dormir, tu mente no es la misma

Hay un momento muy particular del día que casi todos reconocen: “*Me acuesto...y empiezan a aparecer pensamientos que durante el día no estaban: dudas, preocupaciones, autocríticas, escenarios negativos*”.

🧠 **El cambio de estado cerebral** cuando dejás de interactuar con el entorno (pantallas, tareas, estímulos), se activa con más fuerza la Default Mode Network, el modo de funcionar difuso y esta red está asociada al pensamiento interno, memoria, proyección a futuro y diálogo interno; es el mismo sistema que usamos para imaginar, reflexionar, construir sentido.

⚡ ¿Por qué aparecen más pensamientos negativos?

Durante el día, **la Executive Control Network** ayuda a ordenar pensamientos, frenar ideas y enfocarse. Pero de noche, ese control baja y como consecuencia los pensamientos fluyen más libres y esto es más biológico que voluntario, ya que al estar cansados, hay menos energía para regular y más tendencia a rumiar.

No todos los momentos del día son buenos para evaluar tu vida o tomar decisiones. En la vinculación con el aprendizaje y tus metas, tu diálogo interno influye directamente en cómo estudiás, cómo sostenés un proceso, si avanzás o abandonás. Si ese diálogo ocurre en un momento donde el cerebro está cansado, menos regulado, más emocional, probablemente sea negativo o distorsionado.

¿Entonces qué podemos hacer?

En lugar de “prohibirte pensar”, podés hablarte a vos mismo, solamente con saber que no debemos darle tanta cabida a esos pensamientos ya es un gran cambio, ya estás sabiendo que no debes creerle a tu cerebro de noche; simplemente podés decirte ➡ “*estamos cansados*” y *podes* reubicar el pensamiento diciendote, “las decisiones se toman de día” y “la planificación se hace con energía, no cuando estamos cansados”.

✓ Técnica simple

Si aparece un pensamiento insistente:



anotarlo



sacarlo de la cabeza



retomar al día siguiente

La Mente

Si logramos una vida equilibrada, y estamos atentos a construir la armonía en nuestra vida, a mantener vínculos que nos llenan, nos contienen, nuestras facultades se desarrollarán de manera natural y obtendremos mejores resultados con poco desgaste de energía.

Si nuestra mente está satisfecha podremos dirigirlas sin dificultad hacia los temas de los que nos debemos ocupar, y será más fácil concentrarse. En cambio, si estamos profundamente insatisfechos, por más esfuerzos que hagamos, la mente estará intranquila, buscando caminos hacia su felicidad y no podrá detenerse en atender ciertos problemas de matemáticas, por ejemplo.

Este es un tema que no es sencillo de lograr para muchas personas, sobre todo para aquellas que tienen conflictos familiares, problemas para vincularse, tendencia a compararse con otros, etc. Todos estos son grandes distractores y emocionalmente nocivos, consumiendo los recursos de nuestra mente.

Busquemos ayuda si la necesitamos, busquemos afectos y vínculos que nos hagan bien, establezcamos límites, prioricemonos ocupandonos de nosotros mismos.

Miremos lo que tenemos, lo que ya hemos logrado, adonde queremos llegar y entender que cada uno tiene su propio camino y que la vida da muchas vueltas y nada es rígido. La vida es un cambio constante y somos nosotros los protagonistas de su construcción.

"Tu vida no mejora por casualidad, mejora por tu apertura al cambio."

Ritual para estudiar

La concentración no siempre aparece sola, se construye. Una de las mejores formas de hacerlo es a través de un ritual, un ritual no es algo rígido, es una preparación.

En lo posible acostumbrarse a un lugar y a un tiempo determinado. Antes de hacerlo, se deberá satisfacer todas las necesidades fisiológicas, comer, dormir etc; preparar de antemano la bebida que se consumirá durante el estudio (té, café, mate).

Estar vestidos cómodamente, prestar especial atención al ambiente (como dijimos anteriormente), deberá estar ventilado e iluminado. Prever el material a usar (biromes, resaltadores, libros, fichas, etc.) Todo esto no es tiempo perdido, *es parte del ritual* (Serafini, 1991).

Si no tienen un horario fijo, cada día, en momentos distintos, deberán repetir el esfuerzo; en cambio si se habitúan a un horario determinado, la fuerza de la costumbre los ayudará cada vez más, y surgirá de modo natural y sin esfuerzo ninguno el concentrarse.

Antes de estudiar:

- organizá el espacio
- tené el material listo
- resolvé necesidades básicas
- elegí una postura cómoda

Esto no es “perder tiempo”. ➡ Es *preparar el terreno* para que el estudio funcione.

Cuando repetís este proceso, tu cerebro empieza a asociarlo con el momento de concentrarse, y cada vez cuesta menos empezar. También es muy importante incorporar la disciplina, ser disciplinado ayuda a llevar adelante los objetivos que nos proponemos.

Hagamos una pausa activa

Pensá en esto: ➡ ¿Tenés algún ritual antes de estudiar... o empezás de cualquier manera?

Actividad

Ahora sí, llevemos esto a tu experiencia.

1. Pensá en tu último momento de estudio.

Desde que te sentaste hasta que terminaste.

Y respondé:

- ¿Qué fue lo que más dificultó la concentración?
- ¿Fue algo externo (ruido, lugar, tiempo)?
- ¿O algo interno (cansancio, pensamientos, falta de motivación, frustración)?

2. Identificá el principal obstáculo hoy:

➡ Mi mayor dificultad al estudiar es:

.....

3. Ahora, algo clave:

➡ ¿Eso depende de vos, del contexto o de ambos?

.....

📌 Cómo organizar el tiempo



“Anoche no dormí, me quedé estudiando porque no llegaba!”

Si alguna vez dijiste esto antes de un examen, ¡es super común!. La mayoría de los seres humanos compartimos esta manía de dejarlo todo para último momento. Organizar el tiempo es una de las mayores dificultades al estudiar. No porque no tengas tiempo... sino porque no siempre sabés cómo aprovecharlo.

Y aparece algo muy común:

- ➡ dejar todo para último momento
- ➡ sentir que el tiempo “se fue” y abandonar la tarea
- ➡ sentir que siempre hay más tiempo

Ahora bien, estudiar implica todo lo contrario:

- esfuerzo mental
- concentración sostenida
- tolerar la incomodidad de no entender
- postergar recompensas

Y ahí aparece el conflicto:

- ➡ Una parte de vos quiere estudiar (objetivo a largo plazo)
- ➡ Otra parte quiere evitar el esfuerzo (alivio inmediato)

El cerebro elige lo inmediato

El cerebro prioriza lo que le da **recompensas rápidas**.

Por eso es más tentador:

- mirar el celular
- hablar con alguien
- ver un video

Porque generan placer inmediato y requieren poco esfuerzo.

En cambio, estudiar:

- no siempre es gratificante al principio
- requiere sostener la atención
- y el “beneficio” (aprobar, entender) llega después

Protocolo anti-procrastinación

No necesitás más teoría. Necesitás algo que funcione cuando no tenés ganas.

★ Paso 1: Frenar el automático

Pregúntate:  ¿Qué debería estar haciendo ahora?

Y más importante:  ¿Qué estoy haciendo en lugar de eso?

★ Paso 2: Detectar qué estás evitando

No siempre evitás estudiar, a veces evitás lo que te genera estudiar.

Pregúntate:

- ¿No entiendo?
- ¿Me da pereza empezar?
- ¿Me abruma todo lo que tengo que hacer?
- ¿Tengo miedo de no poder?

✨ Ponerle nombre baja la ansiedad.

★ Paso 3: Hacer la tarea más pequeña

Error común: pensar en “tengo que estudiar todo”, eso abruma y el cerebro evita. Te angustiás pensando que es mucho, que no vas a llegar, que es imposible, no hagas eso... acordate de la habilidad que tenemos los seres humanos de hablarnos a nosotros mismos, de pensar sobre lo cómo pensamos, activá el *proceso de metacognición*. **Entonces:** *reducilo al mínimo posible y ponerte un objetivo pequeño.*

No “estudiar la materia”, sino:

- Voy a leer 2 páginas lo más rápido que pueda y debo imaginar
- Voy a hacer 1 ejercicio lo más rápido que pueda
- Voy subrayar un tema lo más rápido que pueda

✨ Solo necesitás empezar y no te olvides estar en diálogo constante con vos mismo.

Otra herramienta

✨ Programar tus horarios y actividades

Registrá el tiempo que te lleva cada actividad que realizas durante la semana, hora por hora. Es entender cómo estás usando tu tiempo hoy, ahí te darás cuenta de cuanto dispones realmente para cada cosa y como organizarte mejor.

- ▶ horas de estudio
- ▶ clases en la universidad
- ▶ horas de descanso
- ▶ redes / distracción
- ▶ traslados (colectivo, tren, etc)



Pero sé honesto/a.

✨ Estar con el cuaderno abierto no es lo mismo que estar estudiando. Lo que suele aparecer cuando hacés este registro, *pasan cosas interesantes*:

- aparecen “tiempos muertos”
- descubris cuánto tiempo se va sin darte cuenta
- ves que sí hay tiempo... pero no está bien usado

Y acá aparece un cambio importante:

✨ dejás de decir “no tengo tiempo”

✨ y empezás a decir “no lo estoy organizando bien”

¿Cuánto tiempo hay realmente?

Si mirás un día completo, hay muchas horas que ya están ocupadas:

- dormir 🛌
- comer 🍴
- trasladarte 🚌
- cursar 🏫

Pero incluso así, suelen quedar entre 2 y 4 horas disponibles. La diferencia no está en tener más tiempo. Está en qué hacés con ese tiempo.

Herramienta MUY valiosa, la técnica Pomodoro propone trabajar en bloques de tiempo enfocados —por ejemplo, 25 minutos— seguidos de pausas breves. Durante el bloque de trabajo, activás el modo enfocado: te concentrás en una sola tarea, evitás distracciones y dirigís tu atención de manera intencional.

Cuando llega la pausa, en lugar de seguir forzando la concentración, permitís que el cerebro pase al modo difuso. Podés levantarte, moverte, mirar por la ventana, escuchar música o simplemente descansar. Aunque parezca que “dejás de estudiar”, en realidad tu cerebro sigue trabajando, pero de otra manera. No aplica hacer scrolling ya que el cerebro consume estímulos.

Resultado: **enfocarte cuando corresponde y soltar cuando es necesario.**

Nos enfocamos cuando es momento de hacerlo, y descansamos cuando el cerebro lo necesita. Esto no solo mejora el rendimiento, sino que también reduce la frustración y el agotamiento al estudiar.

Una forma muy efectiva de empezar es **usar bloques de tiempo**.

La técnica Pomodoro es simple:

- ✓ Elegís una tarea concreta
 - ✓ Estudiás 25 minutos con foco total (la consigna: hacerlo lo más rápido que puedas)
 - ✓ Descansas 5 minutos
 - ✓ Repetís
- 

Cada 4 bloques → descanso más largo

¿Por qué funciona?

- reduce la resistencia a empezar
- mejora la concentración
- evita el agotamiento
- acompaña el funcionamiento del cerebro



Pero lo más importante: ✨ Te entrena a sostener el tiempo concentrado
 ✨ Haces recreos voluntarios

Organizar el tiempo

Una vez que entendiste cómo usás tu tiempo, recién ahí podés organizarlo. **No antes.**

★ **Paso 1: fijar lo inamovible** (Eso no se negocia)

En un calendario semanal primero ubicá:

- asistencia a clases
- actividades fijas (comer, dormir etc)
- traslados, que suelen ser tiempos que no contamos pero si pasas una hora en el transporte es una hora que no disponés.

★ **Paso 2: ubicar el estudio**

Ahora sí: Elegí horarios concretos para estudiar

- No “cuando pueda”.
No “cuando tenga ganas”. ✨ Horarios definidos dentro del calendario para comenzar con generar rutinas.

★ **Paso 3: crear hábito**

Al principio cuesta. Pero cuando repetís un horario:

- tu cerebro se acostumbra
- la resistencia baja
- empezar cuesta menos

El hábito hace el trabajo más fácil, si a esto se le suma que vas avanzando con los temas del programa, vas a sentir que tenés el control. Nunca debes enfocarte en lo que falta o lo extenso de la materia, siempre es mejor ver todo como posible y abordable con orden y rutina.

Hagamos una pausa activa

Pensá esto con honestidad:

✨ ¿Estás organizando tu tiempo... o reaccionando a lo urgente? ¿Te escuchas muchas veces poniendo excusas? Sé honesto y siempre recordá que cada vez que te excusas, estás por lo general echando la culpa a algo que está afuera de vos y si está fuera de vos, no tenes la posibilidad de cambiarlo. Ejemplo de excusas: “no pude porque mi mamá, porque mi hermano, porque llovía, porque tuve que ir a”.

Actividad

1. Registro real

Durante los próximos 3 días, anotá:

✨ qué hacés cada hora del día.

Sin justificar, sin acomodar. SÉ SINCERO

2. Identificación

Respondé:

- ¿Dónde se te va más tiempo?
- ¿Qué actividades podrías reducir?

3. Decisión

✨ Elegí 2 horas reales en tu semana para este

✨ Ahora si podes armar un horario.

El tiempo no se “encuentra”. Se decide, porque cuando organizas tu tiempo:

- ✨ baja la ansiedad
- ✨ mejora tu rendimiento
- ✨ y empezás a sentir que podés

CALENDARIO DIARIO – ESTUDIANTE UNIVERSITARIO (CON VIAJE EN COLECTIVO)	
HORA	ACTIVIDAD
06:30 – 07:00	 Despertar, higiene personal y desayuno
07:00 – 07:30	 Preparar mochila y materiales
07:30 – 08:00	 Viaje en colectivo a la universidad
08:00 – 12:00	 Clases / Actividades académicas
12:00 – 13:00	 ALMUERZO Descanso y alimentación
13:00 – 16:00	 Clases / Actividades académicas
16:00 – 16:30	 Viaje en colectivo de regreso
16:30 – 17:00	 Llegada a casa – Merienda y descanso corto
17:00 – 19:00	 ESTUDIO / TAREAS Repasar teoría, hacer trabajos prácticos, lectura
19:00 – 20:00	 ACTIVIDAD FÍSICA / TIEMPO PERSONAL Ejercicio, hobby o relajación
20:00 – 20:45	 CENA Tiempo para comer y desconectar
20:45 – 22:45	 ESTUDIO / TAREAS Continuar con tareas, trabajos o preparar parciales
22:45 – 23:15	 PLANIFICACIÓN DEL DÍA SIGUIENTE Organizar pendientes y preparar materiales
23:15 – 23:30	 Higiene personal y descanso Desconectar pantallas
23:30	 DORMIR Descanso para rendir al día siguiente

Consejos prácticos para no perder el tiempo:

-  **PLANIFICAR** las tareas y los compromisos.
-  **RESPETAR** el cronograma de actividades.
-  **SEPARAR** el estudio del ocio.
-  **COMENZAR** a estudiar sin postergaciones.
-  **APROVECHAR** los momentos libres para leer o repasar.



imagen generada con IA

SEMANA 3

La lectura

LEER

es comprender y aprender

Cada lectura es un paso hacia nuevas ideas.

1 Pre-lectura

entiendo de qué trata, activo ideas previas.

- Observo el título, subtítulos e imágenes.
- ¿De qué tratará el texto?
- ¿Qué sé sobre el tema?
- Planteo preguntas.

El cambio climático

- ¿De qué tratará este texto?
- ¿Qué se sabe sobre el cambio climático?
- ¿Qué quiero aprender?

2 Lectura rápida

identifico el tipo de texto, su complejidad.

- Leo títulos, subtítulos y resumen.
- Identifico el tipo de texto (informativo, narrativo, argumentativo, etc.).
- Determino el nivel de complejidad.

Tipo de texto: **INFORMATIVO**

Tema: Cambio climático

Complejidad: Media

INTRODUCCIÓN
DESARROLLO
CONCLUSIÓN

3 Lectura analítica

profundizo y subrayo.

- Leo con atención.
- Subrayo ideas principales.
- Anoto palabras clave y dudas.
- Hago pausas para reflexionar.

El cambio climático

El cambio climático se refiere a los cambios a largo plazo en las temperaturas y los patrones climáticos.

Estos cambios pueden ser naturales, pero desde el siglo XIX, las actividades humanas han sido el principal motor del cambio climático, debido principalmente a la quema de combustibles fósiles.

Las consecuencias incluyen el aumento del nivel del mar, fenómenos meteorológicos extremos y pérdida de biodiversidad.

idea principal

¿Cómo afecta a los seres humanos?

4 Representación gráfica

registro en forma de esquemas.

- Organizo la información en esquemas o mapas.
- Uso palabras clave, flechas y dibujos.
- Facilita el repaso y la comprensión.

CAMBIO CLIMÁTICO

¿Qué es?
Cambios a largo plazo en el clima de la Tierra.

Causas

- Actividades humanas
- Quema de combustibles fósiles
- Deforestación

Consecuencias

- Aumento del nivel del mar
- Fenómenos extremos
- Pérdida de biodiversidad

¿Qué podemos hacer?

- Ahorrar energía
- Usar transporte sostenible
- Reducir, reutilizar, reciclar

“¡Leí todo, pero entendí muy poco!”

Antes de estudiar un tema nuevo, es clave centrar la atención en dos preguntas:
¿Qué estoy por aprender? ¿Ya sé algo sobre este tema o es nuevo?

Activar los conocimientos previos no es un paso opcional: es una condición para que el aprendizaje ocurra. Nuestro cerebro necesita vincular la información nueva con algo que ya conoce, sin esa conexión, la información no se retiene ni se comprende en profundidad.

Leer un texto de forma superficial es muy diferente a comprenderlo y asimilar su contenido. Muchos estudiantes leen y releen lo que deben estudiar sin cumplir ninguna operación que ayude a apropiarse del contenido; más tarde se asombran de los malos resultados de sus evaluaciones (Serafini, 1991).

Para aprender se requiere comprender el texto, y para eso es necesario imaginar lo que se lee, sin imaginación no hay comprensión. Para extraer la información y las ideas más importantes y relacionarlas con lo que ya conoce, organizándolas y sintetizándolas según un criterio propio, se requiere enfoque, y verán que utilizando las estrategias adecuadas se hará más fácil el proceso de memorización.

Técnicas para aprender a leer un texto

Para leer un texto académico científico es necesario saber cómo conviene hacerlo, ya que para lograr aprender sin asustarnos por lo complejo que puede parecer, es muy importante saber que podemos leer con técnica, y paso a paso iremos logrando nuestro objetivo.

 **1º Fase de “pre-lectura”** (Serafini, 1991) en esta fase se crean expectativas y uno se prepara para comprender un texto, se lee el título y se piensa de qué puede tratar el texto. Objetivos: Adquirir una idea general del contenido. Vincular el contenido a los saberes previos. Lectura rápida de títulos y subtítulos.

 **2º Fase de “lectura rápida”** permite recorrer textos largos en poco tiempo extrayendo pocas pero fundamentales informaciones. Se lee superficialmente, tratando de captar los elementos más importantes, evaluar el interés del contenido, determinar la estructura general y formarse una idea global (Serafini, 1991).

Objetivos: Reconocimiento de palabras clave, de ideas principales y secundarias.
Segunda etapa: Lectura por párrafos.

 **3º Fase de “lectura analítica”** es aquella que lleva a una comprensión precisa del texto, requiere de una disposición activa por parte del lector. En esta fase se determinan las informaciones más importantes. Se distingue entre conceptos y opiniones, etc .

Procedimientos: *Marcado de palabras clave. Subrayado en colores diferenciando ideas principales y secundarias. Subrayado estructural: realización de anotaciones marginales por párrafos* (Serafini, 1991).

 **4ª Fase: Representación de lo leído.** Esquematización, graficar lo leído y resumido. (Serafini, 1991)

Procedimientos: *Elaboración de resúmenes textuales o síntesis. Elaboración de esquemas, gráficos en donde se vinculan los principales conceptos.*

Versión resumida

1. Pre-lectura → entiendo de qué trata, activo ideas previas.
2. Lectura rápida → identifico el tipo de texto, su complejidad.
3. Lectura analítica → profundizo y subrayo.
4. Representación gráfica → registro en forma de esquemas.

Saber leer

Para comenzar con el entrenamiento de las distintas habilidades que exige el proceso de la lectura, hay que conocer los pasos que éste involucra:

 ¿Qué expresa el título y qué me sugiere sobre el contenido del texto?

 Tras una primera lectura, ¿qué idea general obtuve?
(No es necesario recordar todo con precisión, sino captar una idea general.)

 ¿Cuál es la idea principal del texto?

 En cada párrafo, ¿qué es lo esencial y qué lo secundario?
Subrayar lo más importante.

 Colocar al margen, mediante abreviaturas, una síntesis de la idea esencial de cada párrafo.

 Una vez subrayado el texto, elegir una técnica para seguir analizándolo: resumen, síntesis, esquema o diagrama.

 Finalmente, ¿qué recuerdo del análisis realizado?

Lectura activa

Cuando lees un texto, podés apoyarte en algo muy simple pero poderoso:
Hacerte preguntas antes, durante y después de la lectura.

Las cinco preguntas básicas para comprender un texto

 **¿Qué?** → ¿De qué trata el texto?

 **¿Quién?** → ¿Quiénes participan o son mencionados?

 **¿Cuál?** → ¿Cuál es la idea principal o el tema central?

 **¿Cómo?** → ¿Cómo sucede o se desarrolla lo que se explica?

 **¿Dónde?** → ¿En qué lugar ocurre?

Subrayado

Los subrayados son más eficaces cuanto más esenciales son, porque tienen la función de poner en evidencia los conceptos, funcionan como una guía del texto, y resultan muy útiles para el aprendizaje, pero los subrayados mal hechos son un problema porque confunden y hacen perder tiempo. En realidad, un subrayado bien hecho y acompañado por notas y signos en los márgenes del libro puede ahorrar mucho tiempo.

¿Qué subrayar?

Hay que subrayar sólo lo más importante del texto. En este momento de la lectura es fundamental estar muy atento para reconocer la idea central y subrayarla apenas aparece.

Para hacerlo correctamente, es necesario tener claro qué estamos buscando en el texto: puede ser un concepto, una opinión, una idea general o información específica. Aunque un texto tenga muchas partes importantes, no todas serán necesarias para elaborar nuestros apuntes según el programa de la materia.

Para que el subrayado resulte más sencillo, es importante poder identificar en el texto:

- cuándo el autor expresa una opinión,
- cuándo realiza una crítica,
- cuándo compara un tema con otro,
- cuándo hace una introducción al tema,
- cuándo explica consecuencias o causas (los por qué), entre otros aspectos.

Además del subrayado, es necesario —y muy útil— hacer anotaciones en el margen de la hoja donde se ha subrayado. Estas anotaciones permiten mostrar la estructura del texto y facilitan su comprensión posterior.

¿Qué escribir en el margen?

Las anotaciones al margen complementan el subrayado y ayudan a organizar las ideas del texto.

En el margen podés escribir:

- 💡 La idea principal del párrafo en pocas palabras.
- 🧩 Palabras clave que resuman el contenido.
- 🔗 Relaciones entre ideas (por ejemplo: causa, consecuencia, comparación).
- ❓ Dudas o preguntas que surjan durante la lectura.
- ★ Conceptos importantes que debas recordar.

Estas anotaciones permiten visualizar rápidamente la estructura del texto y facilitan el estudio posterior.

¿Cómo elaborar mi propio resumen después del subrayado?

El resumen es una forma de **expresar con tus propias palabras** las ideas más importantes del texto que ya subrayaste. No se trata de copiar el texto original, sino de reconstruir su contenido de manera breve y clara.

Un buen resumen debe permitir que, al leerlo, puedas recordar rápidamente el contenido fundamental del texto.

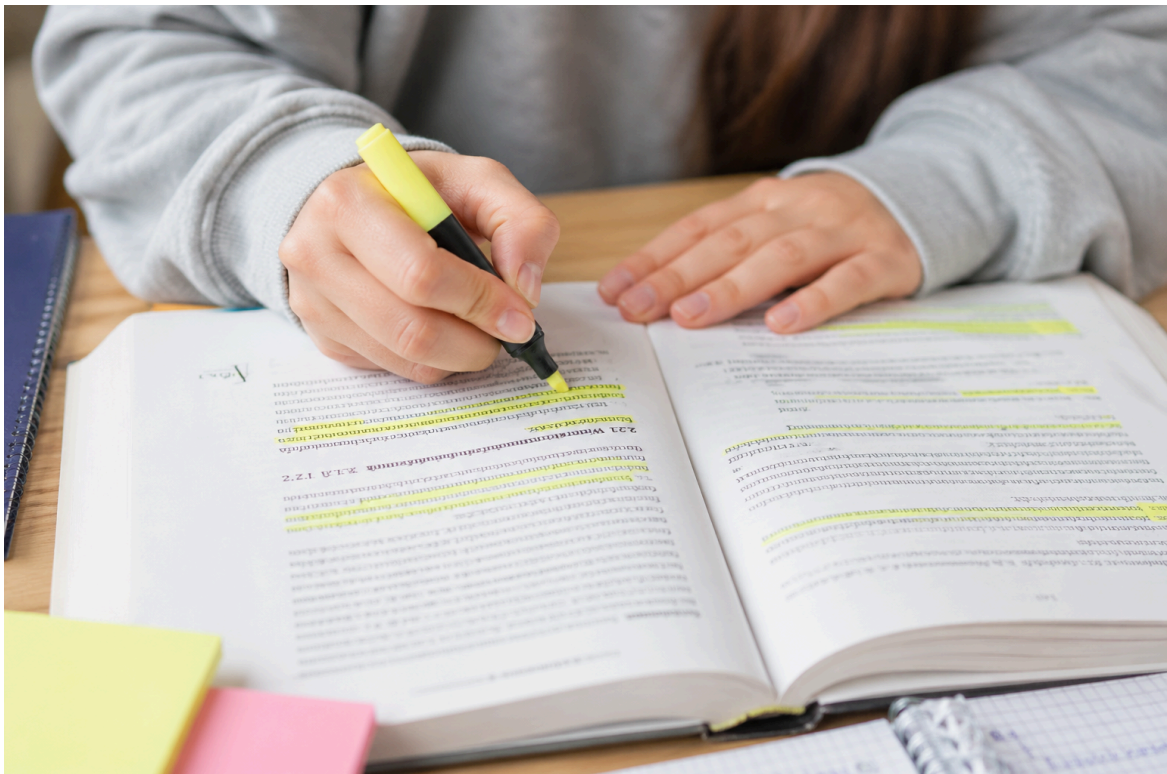
Recuerden: “Deben estudiar para ustedes mismos, para saber, no solo para obtener una buena nota”.

Para elaborar tu propio resumen:

- 👁️ Releé únicamente lo que subrayaste para recordar las ideas principales del texto.
- 🧠 Comprendé el contenido antes de comenzar a escribir. Asegurate de

entender lo que vas a resumir.

- ✍️ Escribí con tus propias palabras, evitando copiar frases completas del texto original.
- 📌 Ordená las ideas respetando la secuencia en la que aparecen en el texto.
- 📏 Sé breve y claro, incluyendo sólo lo esencial.
- ↺ Revisá tu resumen para comprobar que se entienda y que contenga las ideas principales.



📌 Toma de apuntes

Todo estudiante universitario debe saber/aprender a tomar apuntes personales. Durante la toma de apuntes se registran las ideas que el profesor desarrolla en clase, fruto de su preparación y experiencia.

La clase constituye un espacio significativo que permite no solo captar contenidos, sino también **registrar impresiones y sensaciones** que pueden sostenerse en el tiempo. En ella aparecen elementos que muchas veces el libro no ofrece, como:

- reiteraciones que ayudan a comprender mejor un tema,
- explicaciones en el pizarrón,
- el intercambio entre alumnos y profesor,

- la posibilidad de compartir experiencias,
- momentos de discusión y reflexión.

Tomar apuntes, entonces, no es solo escribir, sino **captar lo esencial de una experiencia de aprendizaje en vivo**.

“Tomar apuntes significa justamente seleccionar las informaciones, reelaborarlas, reorganizarlas, y sobre todo, llevar al lector a desarrollar un papel activo y a aumentar su atención” (Serafini, 1991).

Algunas sugerencias

 **Escuchá** atentamente antes de comenzar a escribir. Tratá de comprender la explicación general.

 **Identificá** las ideas principales y las palabras clave que el profesor repite o destaca.

 **Escribí** en forma breve y clara, utilizando frases cortas o palabras clave.

 **Usá** abreviaturas y símbolos que te permitan escribir más rápido.

 **Dejá** espacios en la hoja para agregar aclaraciones o completar ideas más adelante.

 **Organizá** la información usando títulos, subtítulos o viñetas.

 **Anotá** dudas o preguntas para consultarlas después.

¿Qué debe tener un buen apunte?

Un buen apunte debe permitir comprender el tema aun después de haber pasado un tiempo desde la clase.

Por eso, es importante que incluya:

 El tema y la fecha de la clase.

 Las ideas principales explicadas por el profesor.

 Ejemplos, esquemas o dibujos realizados en el pizarrón.

 Relaciones entre conceptos, como causas, consecuencias o comparaciones.

? Dudas o comentarios personales que ayuden a recordar la explicación.

Un apunte claro y ordenado facilita el repaso y mejora la comprensión del contenido.

⊘ Errores comunes al tomar apuntes

Evitar estos errores ayuda a mejorar la calidad de los apuntes:

- ✗ Intentar escribir todo lo que dice el profesor.
- ✗ Copiar sin comprender lo que se está explicando.
- ✗ Escribir apuntes desordenados o sin títulos.
- ✗ No revisar ni completar los apuntes después de la clase.
- ✗ No dejar espacios para agregar información importante.

SEMANA 4

Organizar la información

Es fundamental comprender la importancia de organizar la información. No es lo mismo escribir ideas en largos párrafos que organizarlas en esquemas claros y ordenados.

Muchos estudiantes, sin conocer la importancia de esquematizar, recurren a escribir todo en párrafos. Esto suele generar hojas llenas de palabras una al lado de la otra, lo que produce cansancio, confusión y dificultad para recordar las ideas, además de complicar el momento de la memorización.

El lenguaje escrito en oraciones y párrafos es fundamental para comunicarnos y expresar lo aprendido. Sin embargo, para comprender y recordar mejor la información, resulta muy útil organizar las ideas de manera visual y estructurada.

Para organizar la información de forma eficaz, es importante que nuestros apuntes, esquemas o gráficos no contengan exceso de párrafos, sino que incluyan:

 Palabras clave

 Conectores como flechas o líneas

 Llaves o cuadros que agrupen conceptos

 Elementos visuales que ayuden a ordenar la información

A estas formas de organización llamaremos **esquemas de contenidos**, ya que permiten ordenar las ideas de manera clara y facilitan tanto la comprensión como la memorización

Esquemas de contenido

Directamente relacionado con la lectura y el estudio, el esquema es una consecuencia del subrayado, los subtítulos, las notas al margen y/o la toma de apuntes.

- Admite expresar en síntesis las ideas principales y destacadas relacionadas con las secundarias.
- Ofrece una clara estructura visual de las ideas presentadas por orden y según su importancia.
- Permite, de un vistazo, profundizar más en los contenidos y fijarlos mejor en nuestra mente.

La finalidad de los esquemas es facilitar la comprensión y reducir el tiempo y el esfuerzo. Llegar a la etapa de los esquemas es ir cerrando el proceso de lectura. Significa que se ha leído una, dos, tres o más veces el documento, que se ha

comprendido, asimilado, relacionado y sintetizado. Que se ha logrado una forma simplificada de representar un tema o asunto y que se es capaz de reconstruirlo en ese “esqueleto” de información.

Tipos de esquemas de contenidos

Por ejemplo:

-  Esquema de llaves
-  Cuadro sinóptico
-  Mapa conceptual
-  Esquema numérico

Ejemplo de un esquema de contenido con tema Toma de apuntes



SEMANA 5

La memorización

“Sí estudié, pero ahora no recuerdo... no sé cómo explicar.”

Trabajar con la memoria es fundamental, ya que si no recordamos los conceptos, no podremos demostrar lo que sabemos, y eso puede afectar nuestro desempeño en los exámenes.

Aprender no es solo leer o estudiar: también implica recordar y saber explicar los temas con claridad.

Una vez finalizada la lectura crítica —en la que se subraya y se toman apuntes— comienza la post-lectura, es decir, la etapa de revisión y memorización. En este momento, conviene trabajar principalmente con los apuntes y esquemas realizados, sin volver constantemente a los libros. El objetivo ahora es organizar la información en la memoria y practicar cómo explicarla.

Muchos estudiantes creen que estudiar termina al finalizar la lectura. Sin embargo, para rendir un examen —*especialmente en la universidad*— la lectura por sí sola no es suficiente. La memorización requiere un trabajo sistemático, que demanda tiempo, paciencia y método.

La memorización comienza con una fase de revisión de los materiales de estudio. Esta etapa es especialmente importante cuando el contenido es extenso o cuando se deben preparar preguntas específicas. En estos casos, los apuntes o diagramas deben reorganizarse en esquemas claros, que faciliten recordar la información con mayor rapidez.

Luego de esta revisión, comienza la verdadera actividad de memorización, que consiste en repasar, relacionar y recordar activamente la información.

Con técnicas como:

 **repetir en voz alta**

 **usar esquemas**

 **hacerse preguntas**

 **practicar la explicación** 

La repetición

La repetición es una de las formas más simples y eficaces para fijar la información en la memoria. Repetir no significa leer muchas veces sin pensar, sino volver sobre los contenidos para comprenderlos mejor y recordarlos con mayor facilidad.

Para que la repetición sea efectiva:

- 🗣️ Repetí en voz alta las ideas principales de tus apuntes o esquemas.
- 👁️ Leé y repasá varias veces, pero evitando hacerlo de forma mecánica.
- 🧠 Intentá recordar sin mirar, comprobando luego si lo hiciste correctamente.
- 📅 Distribuí las repeticiones en el tiempo, en lugar de estudiar todo de una sola vez.
- 🌱 Apoyate en esquemas o palabras clave, que facilitan el recuerdo.

La repetición ayuda a fijar los contenidos en la memoria y permite recordar la información con mayor rapidez y seguridad.

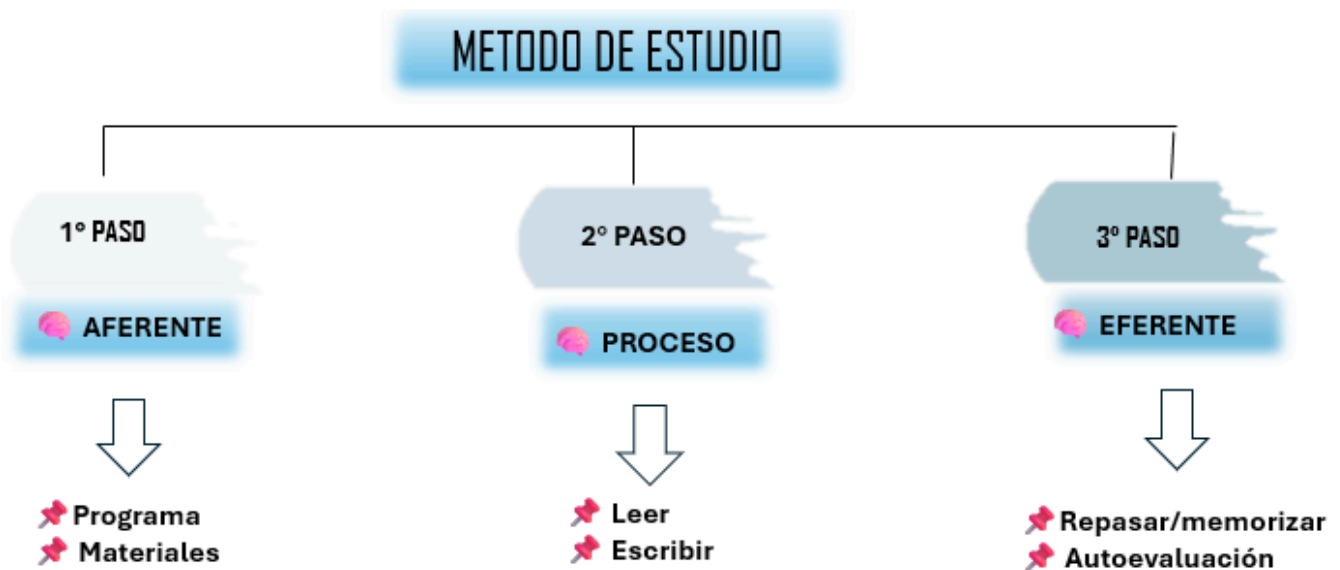
❌ Errores comunes al repetir

- ❌ Repetir sin comprender lo que se está estudiando.
- ❌ Leer muchas veces sin intentar recordar.
- ❌ Estudiar todo en un solo momento, sin pausas ni repeticiones posteriores.
- ❌ Memorizar textos largos sin utilizar palabras clave o esquemas.



APRENDER EN TRES PASOS

¡Comencemos! El proceso de aprendizaje es un proceso complejo pero acá lo vamos a hacer lo más simple posible:



Explicación del método de estudio en tres pasos:

★ Primer paso: el momento aferente (de afuera hacia adentro)

Para comprender este primer momento del método, podemos pensarlo como el primer contacto con el objeto de conocimiento. En esta etapa, el contenido está fuera de nosotros: aún no lo hemos aprendido, todavía no forma parte de nuestras redes neuronales.

Por eso lo llamamos momento aferente: es el momento en que la información ingresa, pero todavía no ha sido incorporada.

Este es el momento de reconocer lo que aún no sabemos, pero también de prepararnos para aprender.

Es el momento en que nos disponemos a estudiar. Nos sentamos, tenemos los materiales delante y algo comienza a pasar en nosotros. Por eso, antes de avanzar, es importante detenerse un instante y preguntarse *toooooodo lo que hemos visto anteriormente*:

- ¿Cómo estoy en este momento ?
- ¿Cómo me siento con esta materia ?
- ¿Tengo todo lo que necesito ?
- ¿Tengo dónde escribir ?
- ¿Tengo el programa de la materia ?

Contar con todos los materiales a mano es fundamental. Reduce la dispersión y facilita la concentración.

En este punto también pueden aparecer emociones. Es posible que surjan ganas de evitar la tarea, de levantarse, de hacer cualquier otra cosa. Incluso puede que ya hayas evitado este momento muchas veces.

Acá va una sugerencia clave: **resistí y quedate**.

No huyas de lo que aparece. Registrá esas emociones, permanecé ahí un momento y permitite sentir las. Podés acompañarte con algunas respiraciones profundas y conscientes.

También puede ocurrir lo contrario: que te sientas motivado, con ganas de empezar. En ese caso, es importante registrar esa sensación. Comenzar a ordenar los contenidos genera alivio, tranquilidad y seguridad. Y eso también forma parte del proceso.

El programa de la materia debe estar siempre a la vista: es tu guía de estudio. Ahí vas a encontrar qué temas necesitás aprender. Si lo tenés impreso, mejor.

Con el programa y los materiales —libros, apuntes, videos, guías de ejercicios—, ya estás listo para comenzar.

En este momento, ponerte un objetivo es fundamental.

Cada etapa del proceso implica acciones, y cada acción tiene un objetivo. En este primer paso, por ejemplo, podrías proponerte:

*“Voy a leer el primer tema de la unidad 1” o
“Voy a resolver el primer ejercicio de la guía”.*

 **Un punto importante:** incorporá el factor tiempo.

Evitá el modo lento. Intentá trabajar con cierta velocidad, exigirte un poco más. Esto no significa apurarte sin entender, sino activar una actitud de enfoque y decisión. Trabajar con un ritmo dinámico favorece la atención y evita la dispersión.

★ Segundo paso: el proceso (leer y escribir)

En este segundo momento del método, llamado proceso, nos vamos a centrar en dos acciones fundamentales: leer y escribir.

Leer

Empecemos por la lectura. ¿Cómo debe ser la lectura en este proceso de aprendizaje?

La lectura siempre debe estar guiada por el programa de la materia. No se trata de leer cualquier contenido, sino de buscar información en función de lo que necesitás aprender.

Leer no es solo pasar los ojos por el texto: leer es imaginar, comprender y, sobre todo, conectar ideas nuevas con conocimientos que ya tenés. *Así como ya lo dijimos antes en el módulo LEER.*

La primera lectura debe ser general y exploratoria. En esta etapa, no busques entender todo en profundidad, sino orientarte:

¿De qué trata el texto?

¿Cómo está organizado?

¿Qué tipo de lenguaje utiliza? ¿Es técnico, complejo o de lectura sencilla?

Esta lectura te permite ubicarte y empezar a identificar dónde están los contenidos que necesitás.

Luego pasamos a una **segunda lectura, más profunda**. Acá el objetivo cambia: ahora sí buscamos comprender. Es el momento de identificar las ideas principales y subrayar los contenidos relevantes que después vas a utilizar.

Una vez que lograste identificar, comprender y subrayar la información importante, pasamos a la siguiente acción: escribir.

Escribir

En este punto, ya tenés los contenidos seleccionados (a través del **subrayado**). No es necesario hacer un resumen largo en formato de párrafo.

Ahora el objetivo es otro: escribir lo **esencial de cada tema**, pero en forma de **esquema de contenido**.

Esto significa organizar la información de manera clara y visual, incluyendo solo lo necesario para poder explicar el tema. Pensá siempre en el momento del examen: ¿qué necesitarías recordar y expresar?

Un buen esquema debe cumplir con algunas condiciones simples:

- Tener un título claro y visible
- Estar organizado con palabras clave y relaciones (flechas, conexiones)
- Ser breve, claro y fácil de recorrer

Es muy importante que este esquema esté hecho a mano. Escribir activa procesos cognitivos que favorecen la comprensión profunda y la memoria.

★ Tercer paso: momento eferente (de adentro hacia afuera)

Este tercer paso se llama momento eferente, porque es el momento en el que la información sale desde el cerebro hacia el exterior, ya sea en forma de lenguaje escrito u oral. Es el momento de trabajar cómo vamos a exponer, explicar y demostrar lo aprendido.

Si recordamos el recorrido: en el primer momento, el contenido estaba fuera de nosotros. En el segundo, llamado proceso, logramos comprenderlo, vincularlo con saberes previos e integrarlo a nuestras redes de conocimiento.

Ahora, en este tercer paso, el objetivo es afianzar esa información, trabajar la memoria y prepararnos para expresarla con claridad, ya sea al responder un examen o al resolver ejercicios.

La pregunta clave en este momento es:

¿cómo hago para recuperar toda esta información de forma clara, ordenada y segura?

Para lograrlo, es fundamental cambiar la forma de trabajar.

A partir de ahora, levántate de la silla y comenzá a trabajar en voz alta y en movimiento.

Tomá los apuntes o esquemas que construiste en el paso anterior. Primero, leelos en voz alta. Luego, intentá explicar cada tema con tus propias palabras. De a poco, empezá a dejar de mirar los apuntes, apartalos de tu vista e intentá recordar y explicar sin apoyo visual.

Siempre en voz alta y en movimiento. 

En este paso, el foco está puesto en la memoria activa y en la capacidad de recuperar la información de manera organizada. Pero hay algo igual de importante: trabajar la forma en que explicás, te escuchás y vas viendo si estás conforme. Es necesario que pongas la atención en el énfasis que harás en determinados momentos de tu relato.

Explicar no es repetir. Explicar es comunicar. Por eso, tus respuestas deben estar atravesadas por una intención clara de ser comprendido.

Imaginá la situación de examen: visualizá al profesor, pensá cómo estás explicando,

cómo ordenás las ideas, cómo hacés para que el otro entienda lo que sabés.

Este proceso lleva tiempo. Es el tiempo necesario para fijar los conceptos.

Podés usar una estrategia simple y muy efectiva: explicar en voz alta una y otra vez hasta sentir que realmente dominás el tema. Vas a notar que avanzaste cuando:

- tu explicación suena clara
- no aparecen dudas mientras hablás
- podés interrumpirte y retomar sin perder el hilo
- sentís seguridad en lo que estás diciendo

Ahí es cuando el conocimiento ya está disponible para ser usado. Por eso este paso incluye la autoevaluación, vas viendo y retomando los temas para que cada vez te salga mejor.

Es buena estrategia cuando estás en este período de repaso, en cualquier momento del día preguntarte si ahora me preguntaran sobre tal o cual tema, ¿lo podría explicar? ¿Sé por dónde comenzar? ¿Cuáles son los elementos fundamentales que no puedo obviar?

SEMANA 6

Las preguntas, el examen y la exposición en público

Las presentaciones en clase, las preguntas y los exámenes son momentos importantes en la vida del estudiante. De nada sirve que invirtamos mucho tiempo en el estudio, pero, no lleguemos al final del proceso de aprendizaje, el que consiste en explicar con terminología adecuada y específica de la materia, los temas aprendidos.

Lo que importa es aprender a recordar para demostrar lo aprendido

El resultado de un examen mucho depende de la capacidad de evocar lo aprendido, para esto recomendamos que cuando van a fijar los conceptos es muy importante que lo hagan con tranquilidad mental y con confianza, recordarán mejor con calma y deben buscarla, respirar profundamente y buscar la calma para poder memorizar y luego articular un discurso como si estudian dando una lección. Al principio puede costar armar las frases, lograr expresiones adecuadas, pero no desistan, dos o tres veces por semana hagan un intento serio, *incluso pueden grabar lo que dicen*.

Al ensayar el discurso tengan el esquema a la vista, ya que aquí se trata de un esfuerzo de expresión más que de memoria. Y deben tratar de expresar la idea elaborando las frases con las palabras adecuadas, pero no repitiéndolas tal cual fueron escritas (Serafini, 1991).

Es muy importante aprender a expresarse correctamente

En primer lugar, se deberá vencer la emoción, parecer tranquilo y mostrarse seguro de sus posibilidades. Además, se deberá evitar escenas mudas y dialogar con el docente con la certeza de haber comprendido la pregunta.

Vencer la ansiedad ante los exámenes

En primer lugar, se deberá vencer la emoción, parecer tranquilo y mostrarse seguro de sus posibilidades. Además, se deberá evitar escenas mudas y dialogar con el docente con la certeza de haber comprendido la pregunta.

Es normal la ansiedad en esta situación, e incluso es signo de tensión y deseo de éxito; pero una preocupación excesiva puede resultar nociva.

La ansiedad se manifiesta en síntomas tales como: manos frías o mojadas, balbuceos, dificultades para respirar y, a veces, incluso una sensación de desmayo. Por ello la mejor manera de superar la ansiedad es adquiriendo un buen autocontrol, como, por ejemplo:

 **Relajarse y respirar profundamente**, para disminuir la tensión.

 **Construir una imagen positiva de uno mismo**, confiando en las propias capacidades.

 **Aceptar la presencia inevitable de exámenes orales**, entendiéndolos como una oportunidad para demostrar lo aprendido.

Un examen brillante no se improvisa. Un buen logro es el conjunto de ingredientes: un trabajo serio de estudio y de memorización, un entrenamiento lingüístico adecuado y el conocimiento de la profesión (Serafini, 1991).

¿Cómo responder un examen escrito?

Para realizar un buen examen, es importante seguir algunos pasos que ayudan a organizar el tiempo y responder con claridad.

Antes de comenzar:

 **Leé atentamente todas las preguntas o consignas.**
Identificá a qué tema se refieren y qué se pide hacer: explicar, definir, comparar, calcular, criticar, etc.

 Si algo no está claro, preguntá antes de empezar a responder.

 **Asegurate de comprender cada consigna**, para responder exactamente lo que se solicita y evitar información innecesaria.

Durante el examen

 **Organizá el tiempo según el valor de cada consigna:** dedicá más tiempo a las que tienen mayor puntaje.

 **Dejá pequeños espacios en blanco entre las respuestas**, por si luego recordás algo que quieras agregar.

 Si podés elegir el orden, comenzá por las preguntas que mejor conozcas y dejá para después las más difíciles.

 Si el tiempo no alcanza, escribí al menos las ideas principales de las preguntas que falten.

Antes de entregar:

✓ Revisá todas las respuestas y comprobá que respondan a lo solicitado.

✓ Verificá que no falte ninguna pregunta.

- ✓ Corregí errores de contenido u ortografía.
- ✓ Presentá el examen de manera clara y ordenada, con letra legible.

ANEXO

Buscar un compañero de estudio: estudiar de a dos

Estudiar con un compañero puede ser una estrategia muy eficaz para **comprender mejor los temas y reforzar la memoria**. Trabajar de a dos permite intercambiar ideas, aclarar dudas y comprobar si realmente se entiende lo que se ha estudiado.

Cuando se estudia en pareja, cada estudiante puede **explicar un tema al otro**, hacer preguntas y compartir diferentes formas de entender la información. Este intercambio favorece la comprensión y ayuda a detectar errores o vacíos en el conocimiento.

Además, estudiar de a dos puede hacer el estudio **más dinámico y motivador**, evitando el cansancio y la monotonía que a veces produce estudiar en soledad.

 Elegí un compañero responsable, con objetivos similares de estudio.

 Dividan los temas y luego explíquenlos mutuamente.

 Háganse preguntas sobre los contenidos estudiados.

 Practiquen explicaciones en voz alta, como si estuvieran en un examen oral.

 Establezcan tiempos de estudio, evitando distracciones.

 Errores comunes al estudiar de a dos

 Elegir un compañero que se distraiga con facilidad.

 Conversar sobre temas que no están relacionados con el estudio.

 No organizar previamente qué se va a estudiar.

 Depender demasiado del otro sin estudiar individualmente.



ANEXO ACTIVIDADES

Mini ejercicio: ¿sos más búho o alondra?

Respondé estas preguntas con lo primero que te salga, pensando en tu rutina natural (no en lo que “deberías” hacer):

1. Si pudieras elegir libremente, ¿a qué hora te despertarías?
2. ¿En qué momento del día te sentís más concentrado y lúcido?
 - Mañana
 - Tarde
 - Noche
3. ¿Cuándo te cuesta más empezar a estudiar?
 - Mañana
 - Tarde
 - Noche
4. Cuando tenés que hacer una tarea difícil, ¿cuándo preferís hacerla?
 - Temprano
 - A la tarde
 - A la noche

Resultados orientativos

- **Mayoría de respuestas “mañana” → Sos más tipo alondra**
Tu mejor rendimiento está en las primeras horas del día. Aprovechá ese momento para estudiar lo más importante.
- **Mayoría de respuestas “noche” → Sos más tipo búho**
Tu pico de concentración aparece más tarde. Intentá organizar tu estudio en esos horarios.
- **Respuestas mixtas → Perfil intermedio**
Podés adaptarte, pero seguramente tenés momentos del día donde rendís mejor que otros. Observate.

Clave final:

No se trata de encasillarte, sino de observarte. Durante una semana, registrá en qué momentos te concentrás mejor y en cuáles te cuesta más. Esa información vale más que cualquier teoría.

ANEXO REFLEXIVO

Me resulta imposible no mencionar esto, no quiero irme o despedirme sin esta pequeña reflexión sobre el proceso de metacognición llevado a la vida en general de cada uno de nosotros. Quiero llegar a ese lugar donde la metacognición deja de ser una herramienta y se vuelve una forma de estar en el mundo.

La metacognición como forma de vivir

Hay un momento —no es inmediato, no es forzado— en el que empezás a darte cuenta de algo inquietante: no solo pensás, no solo sentís, no solo actuás... **también estás ahí, mirando**. Y esa mirada empieza a aparecer en todos lados, en una conversación, en una decisión, en un silencio incómodo, en un impulso que antes te llevaba puesto, en una reacción sin pensamiento. Es sutil, pero cambia la escena completa una vez que comenzamos a vernos a nosotros mismos.

Algo comienza a cambiar, cuando antes eras la emoción, eras la ansiedad, el enojo eras vos, la duda eras vos; ahora a medida que la auto observación comienza, empieza a abrirse una distancia. No para alejarte, sino para que algo dentro tuyo pueda decir: **“esto me está pasando”** y no **“esto soy”**.

Pero hay algo que no se dice tanto. Verte incomoda. Y ya no podés hacer como que no lo viste. La metacognición no siempre alivia, a veces **desarma**. Te saca de ciertas ilusiones necesarias: la de que “no pasa nada”, la de que “yo soy así”, la de que “no puedo hacer otra cosa”

El riesgo de mirarte sin sostenerte

En este punto puede pasar algo delicado. Que esa mirada se vuelva dura. Que empieces a observarte para corregirte, exigirte, controlarte. Como si hubiera una versión tuya evaluando todo el tiempo. Y entonces, en lugar de libertad, aparece tensión. Porque no alcanza con verte, necesitás también trabajar en **cómo te mirás**, nutrir tu observación de elementos para mirarte y no juzgarte, la idea no es convertirte en tu juez más severo. La metacognición sin amabilidad puede convertirse en una forma silenciosa de maltrato. No sería sano hacer esto, la mirada benevolente debe estar incluida, debe haber madurez en ella, como un padre que mira al niño que aprende.

Cuando la mirada madura

Con el tiempo —si el proceso es cuidado— esa observación cambia. Se vuelve más humana. Más parecida a esto: **“ok, esto me está pasando... a ver”** sin urgencia por arreglarlo todo, sin necesidad de entenderlo perfecto. Es como someter al mismo proceso de metacognición, otra vez sobre sí mismo, sería algo así deberíamos reflexionar y preguntarnos por ejemplo: **“¿como que me observo y eso me hace daño? Este no es el camino, tengo que poder ver mi propio proceso una vez más,**

mirarme a mí mismo y tratar de lograr el mejor de los procesos. Ahí la metacognición deja de ser un “hacer” y se convierte en una **presencia interna**.

Una que registra, comprende y, cuando puede, elige distinto y no se violenta en el intento.

Vivir con conciencia no es vivir perfecto

Hay una fantasía peligrosa: que si te volvéis muy consciente, vas a dejar de equivocarte, pero no, vas a seguir sintiendo de más a veces, vas a reaccionar, vas a repetir cosas. La diferencia es otra: **ahora al menos te vas a dar cuenta.**

Y ese darse cuenta, aunque no cambie todo de inmediato, empieza a modificar la dirección de tu vida. Porque ya no estás completamente dormido dentro de lo que te pasa. Ahora lo podes ver y cuando aparezca nuevamente podrás quizás darte un tiempo, un espacio para parar y pensar antes de reaccionar.

Lo más profundo que puede ocurrir

Si este proceso se sostiene en el tiempo, aparece algo muy valioso, una especie de confianza silenciosa. No en que todo va a salir bien, sino en que, pase lo que pase, **vas a poder estar ahí para verlo, comprenderlo y atravesarlo.** Y eso cambia la forma en la que vivís. Porque ya no dependés tanto de controlar la vida, sino de **tu capacidad de encontrarte en ella.** Te volvéis más calmo, más seguro, menos ansioso, más aventurero quizás.

Tal vez la metacognición, llevada al extremo más profundo, no sea solo una habilidad para aprender mejor, sino una manera de habitarte, de acompañarte en lo que sea que tengas que vivir. De no abandonarte dentro de lo que pensás, sentís o hacés. De estar, incluso en los momentos más confusos, un poco más cerca de vos.

