

¿Cómo estudiar exitosamente?

Mariana Czapski
(compiladora)

¿Cómo estudiar exitosamente?

*Una contribución desde las neurociencias
a la metodología de estudio en el Ciclo Superior*

Guía para estudiantes, padres y docentes

Autoras

Mariana Czapski
María Inés Landó
Nancy Saks
Claudia Valenti

 **Lugar**
Editorial

¿Cómo estudiar exitosamente? : una contribución desde las neurociencias a la metodología de estudio en el Ciclo Superior / Mariana Czapski . [et al.] ; compilado por Mariana Czapski.- 1a ed.- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial, 2021.

204 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-892-717-0

1. Técnicas de Estudio. 2. Educación Superior. I. Czapski, Mariana, comp.

CDD 378.0028

Corrección y edición: Silvia Moro

Diseño de tapa e interior: Silvia C. Suárez

Ilustraciones: Silvia Birolo

Imagen de portada: Guadalupe Laube Czapski

Fotógrafo: Marcelo Javier Pizarro

© Mariana Czapski, 2021

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-717-0

© 2021 Lugar Editorial S. A.

(C1237ABN) Castro Barros 1754

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54-11) 4922-3175 / (54-11) 4924-1555

WhatsApp 11-2866-1663

lugar@lugareditorial.com.ar

www.lugareditorial.com.ar

lugareditorialdigital.publica.la

facebook.com/Lugareditorial

instagram.com/lugareditorial

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en la Argentina – *Printed in Argentina*

AGRADECIMIENTOS

Mariana Czapski

A mis padres –Amelia y Víctor– que sembraron en mí el amor por el conocimiento.

A mis maestros que lo hicieron florecer. Y a mis alumnos que lo mantienen vivo.

A mi hija Guadalupe por ser el motor y el amor de mi vida.

A Marcelo Pizarro, quien me recuerda cada día que a las adversidades se las enfrenta con amor.

A mi hermano Juan José, a mi sobrino Ramiro y a todos mis amigos por enriquecer mi vida con su presencia.

María Inés Landó

Ante todo quiero agradecer a la Dra. Mariana Czapski por invitarme a participar en este libro con el capítulo sobre nutrición y rendimiento intelectual.

Dedico este capítulo a Belén y a Tomás, mis hijos, por la contención y el apoyo brindados; a toda mi familia; a la memoria de mi maestro y guía, el Prof. Dr. Maximino Ruiz, quien siempre me motivó a estudiar y escribir, y a todos los adolescentes y jóvenes que atiendo, especialmente a las personas que tienen diabetes, de quienes aprendo día a día.

Nancy Saks

A los que no claudican ante la dificultad... a mi madre, a Juan, Florencia y Pablo.

Claudia Valenti

A Hugo, compañero de viaje y amor en esta vida, por su paciencia para escucharme y su incondicional apoyo en todos mis desafíos (¡y locuras!!).

CONTENIDO

Las autoras	11
Prólogo	15
Presentación	17
PARTE I. Se inicia una nueva etapa	
Capítulo 1. Estudiar en el Ciclo Superior	
<i>Mariana Czapski</i>	21
Capítulo 2. Adaptarse a la vida en el Ciclo Superior	
<i>Mariana Czapski</i>	25
¿Qué significa adaptarse?	25
Adaptarse al Ciclo Superior	26
Capítulo 3. Estrés y proceso de adaptación	
<i>Mariana Czapski</i>	31
Capítulo 4. Alumnos internacionales	
<i>Mariana Czapski</i>	35
Capítulo 5. Convertirse en alumno del Ciclo Superior	
<i>Mariana Czapski</i>	39
PARTE II. Aportes de las neurociencias a la metodología de estudio	
Capítulo 6. La motivación, el gran motor	
<i>Mariana Czapski</i>	47

Capítulo 7. Factores externos que condicionan el estudio

<i>Mariana Czapski</i>	57
¿Dónde estudiar?.....	57
Estudiando en ambientes ocasionales.....	60

Capítulo 8. Factores internos que condicionan el estudio

<i>Mariana Czapski - Nancy Saks</i>	61
Las emociones.....	62
Subestimación de lo emocional.....	64
No se trata solo de inteligencia académica.....	65

Capítulo 9. ¿Cuándo estudiar?

<i>Mariana Czapski</i>	69
Los relojes que regulan nuestra vida	69
¡Qué pereza!.....	73
Búhos, alondras y colibríes	74

Capítulo 10. Liderar el propio aprendizaje

<i>Mariana Czapski</i>	77
Nuestro director de orquesta	77
Después lo hago	79
Reflexionar sobre la forma de estudiar.....	80
Cambiano estrategias	81

Capítulo 11. Primero, lo primero

<i>Mariana Czapski</i>	83
En búsqueda del equilibrio	83
Planificación y organización	85

Capítulo 12. ¡Atención, por favor!

<i>Mariana Czapski</i>	93
¿Qué es la atención?.....	93
Características propias de la atención	95
Diferentes tipos de atención	96
Ser o no ser <i>multitasking</i> , esa es la cuestión.....	98
Los filtros de la atención.....	99
¡Enemigos peligrosos!	101

Las distracciones.....	102
Aliados para captar la atención.....	104
¡A descansar!.....	105

Capítulo 13. El primer contacto con el material de estudio

<i>Nancy Saks</i>	107
A modo de introducción.....	107
Vencer las primeras resistencias	109
Descubrir el propio estilo de aprendizaje	111
Crear un hábito de estudio y sus condiciones	112
¿Estaré estudiando bien?.....	113
La actitud frente a lo nuevo.....	114

Capítulo 14. Momento de codificar

<i>Nancy Saks</i>	117
Antes de comenzar a leer.....	117
El poder de las palabras.....	118
Tipos de lectura	119
Las emociones y la lectura.....	121
Organización de la lectura en torno a interrogantes.....	122
Discriminar ideas principales	123
Las ideas secundarias	124
Subrayar ideas	124
Técnicas de estudio	125
En síntesis.....	132

Capítulo 15. Momento de consolidar

<i>Mariana Czapski</i>	135
Repaso de algunos conceptos.....	137
CON la memoria y no DE memoria.....	140
¿Qué es la memoria?	141
Memoria a corto y a largo plazo.....	142
¡¡¡Ahora a dormir!!!.....	145

Capítulo 16. Momento de evocar

<i>Mariana Czapski - Nancy Saks</i>	149
Poniendo a prueba lo que estudiaste	149
La ansiedad y los exámenes orales	154

¿Por qué resulta tan estresante una modalidad de examen oral?.....	155
Capítulo 17. Estudiar a distancia	
<i>Mariana Czapski</i>	159
Por elección o por necesidad	159
Las 10 claves para estudiar a distancia.....	160
PARTE III. Dos que son inseparables: alimentación saludable y actividad física	
Capítulo 18. Nutrición y rendimiento intelectual	
<i>María Inés Landó</i>	167
¿Qué pasa cuando no realizamos las comidas principales?.....	170
¿Qué tipo de alimentación encontramos en los estudiantes en la actualidad?	174
¿Cuáles son las pautas de una alimentación saludable?....	179
Ejemplo de lista de comidas saludables durante una semana.....	184
Capítulo 19. Beneficios de la actividad física en los procesos cognitivos	
<i>Claudia Valenti</i>	187
Consideraciones finales	193
Referencias bibliográficas	195

LAS AUTORAS

Mariana Czapski

Licenciada en Psicología (1991).
 Doctora en Psicología (2004).
 Especialista en Psicología Clínica (2007).
 Diplomada en Didáctica y pedagogía universitaria (2014).
 Capacitación docente en Neurociencias (2015).
 Psicoanalista, dedicada al área clínica desde hace más de veinte años.
 Psicóloga de guardia del Hospital de Infecciosas F. J. Muñiz.
 Docente del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud, Facultad de Medicina, Fundación Héctor A. Barceló.
 Docente Titular de materias optativas de la carrera de Medicina.
 Docente titular de Técnicas psicométricas aplicadas a la Neuropsicofarmacología Clínica y Miembro del Comité Académico de la Maestría en Neuropsicofarmacología Clínica.
 Desde el año 2010 trabaja en el Departamento de Alumnos del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud, Fundación Héctor A. Barceló, en la orientación de alumnos con dificultades en el rendimiento académico.
 Desde 2015 dicta Metodología de estudio en el Ciclo Introductorio de la Carrera de Medicina.

Contacto: marianaczapski@yahoo.com.ar
<https://dramarianaczapski.com.ar>

María Inés Landó

Licenciada en Nutrición, especialista en diabetes.

Coordinadora del área de Nutrición de CODIME (Consultores de Diabetes y Enfermedades del Metabolismo).

Vicedirectora de la Diplomatura de Educación en Diabetes y ECNT (Enfermedades Crónicas No Transmisibles) de la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM).

Docente de la Diplomatura de Educación en Diabetes y ECNT y de la Diplomatura de Diabetes y Nutrición de la UNSAM.

Docente de Cursos de Posgrado de la Sociedad Argentina de Diabetes.

Autora del Libro “De la Teoría a la Práctica”, sobre nutrición y diabetes.

Contacto: landoines@gmail.com

Nancy Saks

Licenciada en Psicología (Universidad de Buenos Aires, 2002).

Profesora de Educación Media y Superior en Psicología (UBA, 2008).

Concurrente Municipal, Hospital “Braulio Moyano”, Hospital de Día, Ciudad de Buenos Aires.

Atención clínica de niños, adolescentes y adultos (hasta la actualidad).

Jefa de Trabajos Prácticos de Salud Mental, carrera de Medicina, Fundación Héctor A. Barceló.

Docente de la asignatura Bioética, Fundación Héctor A. Barceló (2010).

Desde el año 2010 trabaja en el Departamento de Alumnos del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud, Fundación Héctor A. Barceló, en la orientación de alumnos con dificultades en el rendimiento académico.

Contacto: nancy_saks@hotmail.com

Claudia Valenti

Médica egresada de la Universidad de Buenos Aires, especialista en Pediatría, Deportología y Nutrición.

Miembro Titular de la Sociedad Argentina de Pediatría y de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN).

Prosecretaria de la SAN y Coordinadora del grupo Nutrición y Actividad Física.

Coordinadora del Programa de Actividad Física y Salud –SSAPS–, del Ministerio de Salud del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (MSGCABA). Referente en Actividad Física del MSGCABA ante el Ministerio de Salud de la Nación (MSAL).

Directora del curso de posgrado de Actividad Física y Salud del MSGCABA.

Docente en la Diplomatura en Nutrición, SAN.

Docente en la Diplomatura en Medicina Deportiva Pediátrica, Universidad Favaloro.

Coordinadora del Servicio de Salud de los Juegos Odesur 2006; Médica del consultorio de Atletas de los Juegos Olímpicos 2018.

Disertante, Directora o Coordinadora de diferentes cursos, congresos y eventos.

Publicación de trabajos científicos y artículos en diversos medios gráficos.

Contacto: cvalenti28@gmail.com

PRÓLOGO

Dr. Pablo Alejandro Palma

Aquellos que tenemos la bendición de ser apasionados por el estudio y recorreremos las librerías en torno a nuevos universos que explorar, podemos llegar a tener la suerte de toparnos con una obra del nivel que nos presenta en este libro la Dra. Mariana Czapski.

Este libro no es un libro más, pues no está solo “basado en la evidencia”, concepto hoy esgrimido por múltiples actores en el campo de las ciencias para así fundamentar –casi sin la posibilidad de objeciones– lo que escriben o dicen, sino también “basado en la experiencia” que, en mi humilde opinión, es un concepto que arraiga en sí mismo una riqueza insuperable.

Esta obra está orientada a todos los implicados en el proceso del aprendizaje, desde el principal actor, “el Alumno”, hasta a todos los que lo rodean, acompañándolo en su desafío de crecer intelectualmente y que ello implique un beneficio no solo para sí, sino para toda la sociedad a la que pertenece.

La Dra. Czapski, con la pasión a la que nos tiene acostumbrados a quienes tenemos la suerte y el honor de poder compartir con ella equipos de trabajo, generó esta valiosa herramienta que, como su título indica, asiste a CÓMO ESTUDIAR EXITOSAMENTE, tanto a ESTUDIANTES como a PADRES Y DOCENTES, basada en múltiples disciplinas y recursos que los profesionales “Psi” hoy denominamos afectiva y poderosamente como la “neurocosa”, neologismo que engloba tan importantes conocimientos como son la Psicología, la Neuropsicología, la Neurobiología y el Neuroaprendizaje. Y podría seguir cuasiindefinidamente

enumerando campos de conocimientos reflejados en esta obra, lo que hace que pueda valerme del hermoso neologismo mencionado anteriormente como la “neurocosa” que, de manera más prolija, denominamos Neurociencias, que vino no solo para iluminar lo que nuestros queridos antepasados científicos muchas veces esbozaron como teorías –y que hoy no solo se sustentan en hechos comprobables– sino también en un espacio para unirnos en el campo “Psi”.

Este libro debe estar presente en nuestro “disco rígido” que es nuestro cerebro y que, en realidad, es un “disco flexible” (gracias a la neuroplasticidad), como herramienta de consulta y aprendizaje para todos los que componemos la comunidad educativa.

Este libro se entiende que, por todo lo planteado, no es un libro más, sino que es un libro que desafía los obstáculos que pueden dificultar el aprendizaje de futuros nuevos profesionales en todos los conocimientos y todas las ciencias, que hoy son las herramientas más valiosas de las que se debe valer la humanidad frente al desafío de sobrevivir ante el desafío de atravesar una pandemia.

Los invito a que disfrutemos de este esfuerzo intelectual y personal que Mariana –la Dra. Mariana Czapski– nos brinda, cuidándonos sin descuidar a los suyos, y que esto se ve reflejado en la imagen que nos comparte en este, su nuevo libro, de su querida hija Guada, que también se basa en otro neuroconcepto que es el de la “Inteligencia Emocional”.

PRESENTACIÓN

La pasión por el estudio ha sido siempre una línea directriz en mi vida y es la que me hace emprender con total dedicación cada actividad que realizo.

A lo largo de mis ya 30 años de profesión, me he sentido atraída e interesada en diversas temáticas. He incursionado en áreas como la neuropsicología y la evaluación psicodiagnóstica, sin abandonar mi formación de base, el psicoanálisis.

Mi interés por la *Metodología de estudio* se ha ido gestando en los últimos 10 años, a partir del trabajo en el Departamento de Alumnos del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud de la Fundación H.A. Barceló. A cargo de su Director, el Prof. Dr. Alejandro Palma, trabajamos día a día junto a la Lic. Nancy Saks, con quien tengo el placer de compartir no solo la tarea de orientación a los alumnos que presentan dificultades en su rendimiento académico, tanto por causas emocionales como metodológicas o de adaptación, sino la confección de este texto.

Fue así como me encontré articulando mi experiencia clínica con los conocimientos que brindan las Neurociencias, para ayudar a los alumnos que fracasaban en sus exámenes a optimizar sus recursos cognitivos a la hora de estudiar. En su mayoría se trataban de dificultades previas, tales como carencias en la preparación para el aprendizaje y falta de una adecuada metodología de estudio, que, lamentablemente, se traducían en el posterior fracaso del alumno.

Las instancias de evaluación implican, para la mayoría de los alumnos, situaciones de estrés, y es frecuente encontrarse con frases tales como: “me quedé en blanco”, “se me borró todo lo que había estudiado”, “se me mezclaron los conceptos”, por citar solo algunas. Si bien en algunos casos estas frases pueden estar

relacionadas con situaciones de ansiedad, pude observar que, en su gran mayoría, se trataba de alumnos que se habían esforzado y dedicado tiempo a su estudio, pero que no habían usado una metodología eficiente.

A dicha actividad de orientación se le sumó luego el dictado de la materia Metodología de estudio en el Ciclo Introductorio de la Carrera de Medicina. Y esto último me permitió el contacto con una mayor cantidad de alumnos.

El presente libro es el fruto del trabajo durante estos últimos años y ha sido pensado para ayudar a los estudiantes en su proceso de adaptación al Ciclo de Estudios Superior. No se trata solamente de un libro de metodología de estudio, sino de una guía para estudiantes, padres y docentes, que busca reflejar los diferentes obstáculos que pueden presentarse en esta nueva etapa de la vida que dificultan un buen desempeño académico.

Finalmente, y dado que el éxito académico no depende únicamente de una adecuada metodología de estudio, sino que está íntimamente asociado con prácticas de vida saludables, es que tuve el honor de contar con la colaboración de dos profesionales destacadas en sus especialidades, como la Lic. María Inés Landó y la Dra. Claudia Valenti, quienes han compartido en este libro sus conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física, respectivamente.

Sin recetas mágicas, pero apuntando al compromiso y la autonomía que tiene que alcanzar todo alumno universitario, espero pueda serles de gran utilidad y los oriente a poner en práctica estrategias adecuadas.

Parte I

Se inicia una nueva etapa