



Como recordar lo que Estudio 1 de 15

¿COMO RECORDAR LO QUE ESTUDIO?

1 ¿Cómo recordar lo que estudio?	2 	3 ¿Cómo potenciar el cerebro? ¿Nos preguntamos?	4 
7 	6 	5 ¿Es estudio de una materia? ¿Es para mejorar mi trabajo? ¿Es para mejorar mi cultura? ¿Es una novela? (Por diversión)	
8 Manejando: • Emociones. • Los cinco sentidos.	9 	10 Recordamos teniendo un sistema de estudio APEL-01	11 
13 ¡SABER ES HACER, NO CONOCER!		12 FACTORES • Motivación. • Organización. • Concentración. • Actitud, Esfuerzo, Constancia. • Comprensión. • Retención. REPASO	



CÓMO RECORDAR LO QUE ESTUDIO O, “LO QUE LEO”

Antes de entrar de lleno al tema, me gustaría hacer una pequeña aclaración sobre la diferencia entre **ESTUDIAR y LEER.**



El Estudiar implica investigar sobre un tema específico, el cual estamos revisando, buscar material de todo tipo, prácticas dirigidas e inclusive leyendo: Libros, Manuales, Diagramas entre otros. Y por supuesto entenderlo y recordarlo.

Es pertinente aclarar que esta sería la forma ideal de estudiar, lamentablemente muchas personas creen que con “leer” ya están estudiando. (Más adelante se da una explicación al respecto)

En cuanto a la lectura, se puede hacer para diferentes aspectos, se lee para estudiar. (Valga la redundancia) Por placer, buscar información o directrices entre muchas otras. Más adelante se aclara el concepto.



COMO POTENCIAR EL CEREBRO PARA ESTUDIAR

Uno de los problemas que tenemos al estudiar o leer algo, es que en muy poco tiempo olvidamos lo aprendido o leído. **(No hemos aprendido a aprender)** Independientemente de que exista a una técnica. **(APEL-01)** El punto es que abordamos el estudio o la lectura sin ningún propósito real.

Me explico: Vale la pena definir antes de estudiar o leer algo, para que lo vamos hacer:

- ✚ ¿Es complemento de una materia que estoy preparando?
- ✚ ¿Es para mejorar el trabajo que estoy haciendo?
- ✚ ¿Es para mejorar mi cultura?
- ✚ ¿Es una novela que me interesa leer? (Por diversión)

Se pudiera pensar en la última pregunta, si es una novela para que carambas debo buscar un propósito, simplemente la quiero leer y disfrutarla, me gusta el suspenso y ya.

Por supuesto que hay mucha razón en la forma de pensar de esa manera; pero si somos sinceros el leer por leer no nos aporta nada, el cerebro no tiene ningún estímulo y daría lo mismo haber leído o no la novela. Incluso, la lectura por distracción debe tener un propósito, por ejemplo, estimular el cerebro con el argumento, imaginar:

- ✚ ¿Qué pasara más adelante?
- ✚ ¿Qué papel juega cada personaje?
- ✚ ¿Cuál es el nombre de cada uno de ellos?
- ✚ ¿Quién es el autor, que trabajos ha publicado?
- ✚ ¿Cuándo se publicó, es actual?



Como recordar lo que Estudio 4 de 15

En fin, tantas preguntas que pueden surgir; es muy probable que tengamos fama de que nos gusta leer algún tipo de novela, y es posible que nos pregunten: ¿Oye de que trata esa novela que acabas de leer? Si somos capaces de recordar todo lo que se ha recalcado, créanme estamos ejercitando la mente, y eso es lo verdaderamente importante; la única forma de mantener la mente activa es ejercitándola. Existe una idea de que el cerebro va perdiendo neuronas con la edad; afortunadamente esta idea es obsoleta.

*Los investigadores del Cerebro y la mente han descubierto que, si el cerebro es estimulado adecuadamente, “especialmente con cosas nuevas” se crean nuevas conexiones y nacen nuevas neuronas. Este fenómeno se llama **NEUROGÉNESIS**.*

*El único requisito es que verdaderamente sean cosas nuevas, si alimentamos al cerebro con cosas de rutina como: ¿Qué voy hacer durante el día? ¿Qué voy a hacer mañana? Entre otras cosas, estamos alimentando al cerebro con un presente conocido o un futuro predecible. **Nada nuevo.***

*Lo ideal es pensar en cosas nuevas, por ejemplo: **De qué manera puedo mejorar mi actual trabajo.***

**¿Qué necesito aprender?
¡Aprenderlo y aplicarlo!**

Una ama de casa “tradicional” como puede mejorar sus recetas de cocina:



Como recordar lo que Estudio 5 de 15

- ✚ ¿Qué especias no he usado?
- ✚ ¿En qué consiste la cocina Michelin?
- ✚ ¿Yo puedo llegar al nivel Michelin?

Recalco un ama de casa **“tradicional”** que se dedica al hogar cien por ciento actualmente es un poco raro; la vida moderna requiere que la mujer trabaje, por necesidad o realización, en ese caso la sugerencia se puede aplicar cuando queramos hacer una comida especial; en la actualidad mujeres y hombres disfrutan la cocina; y si es en pareja mucho mejor. (Los dos lo manejan como un juego y es muy divertido)

Otra cosa que ayuda a potenciar el cerebro es, aprender a tocar un instrumento, un nuevo idioma, terminar un estudio pendiente, escribir un libro, en fin, **algo nuevo, nuevo, nuevo.**

Espero que con esta introducción estemos conscientes de que al abordar un estudio o una lectura. (Es probable que la lectura sea para estudiar) Y qué mejor que, tener el conocimiento para sacar el mayor provecho de lo que leemos o estudiamos.

AYUDAS PARA POTENCIAR EL CEREBRO

PROGRAMANDO VARIOS ENLACES

Ayuda mucho manejar varios enlaces. (Recuerdos asociados) Con lo que queremos recordar. Queremos recordar un nombre y lo ligamos en varias ramificaciones, entre más asociaciones tengamos, más rutas neuronales habrá para acceder a él.

Los recuerdos multicodificados, tendrán varias vías de acceso, y por supuesto será más fácil de recordar. Por ejemplo:

Por el Lic. Ernesto López Juárez.



Como recordar lo que Estudio 6 de 15

Quiero recordar el nombre de la persona que conocí ayer. (Puede ser un futuro cliente) y no logro recordarlo. El problema es que me concentro en el nombre. Es probable que el nombre solo tenga una ruta sináptica. (Lugar en el cerebro donde se almacena el nombre) Lo ideal es que al conocer a una persona que nos interesa recordar, hagamos más relaciones:

- + Su trabajo. (Y por supuesto su nombre)
- + Su aspecto. (Alto, mediano, su cara)
- + Su especialidad.
- + Su puesto.
- + Donde estudio.
- + Su auto.
- + Su esposa.
- + Algún Hobby.

Entre muchas otras cosas; cada pregunta y respuesta genera una vía alterna de información que el cerebro ira guardando.

El otro punto importante es que al hacer una pregunta y tener la respuesta, **mentalmente** repitamos la pregunta y la respuesta e incluyamos el nombre.

- + ¡Alberto trabaja en la Ford!
- + ¡Alberto es ingeniero mecánico!
- + ¡Alberto es jefe de ensamble!
- + ¡Alberto estudio en el Poli!
- + ¡Alberto no tiene un auto Ford!
- + ¡Alberto está casado con Patricia y tiene tres hijos!
- + ¡Alberto le gusta el béisbol y lo practica!



Como recordar lo que Estudio 7 de 15

Como se dijo antes, cada pregunta y respuesta va creando diferentes rutas neuronales y por supuesto alguna nos va a dar la respuesta que necesitamos.

Esta técnica la podemos usar en un estudio formal; identificamos una palabra clave o gatillo. (Una palabra que dispara una serie de ideas sobre un tema) La anclamos con varios enlaces, con los cuales la recordamos y al hacerlo podemos recordar todo el tema.

INCORPORAR EMOCIONES EN LO QUE QUEREMOS RECORDAR.

Incorporar emociones es otro modo de grabar más profundo un recuerdo. La noradrenalina. (Es un neurotransmisor) Que se genera con una experiencia emotiva, e induce al Cerebro Límbico a mandar el recuerdo al Cerebro Cortical. Que es el. (El casco de pensar)

Ver: Como trabaja el Cerebro. Fascículo del mismo Autor, disponible en Internet.

Por todo lo anterior si queremos recordar algo importante, debemos poner una fuerte **Carga Emocional**.

¡Cómo Incorporamos una Carga emocional!

Ejemplo: Su esposa necesita unas cosas. (Para la cena de en la noche) y le pide que por favor pase al súper a comprarlas y que no se le vayan a olidad, son para la cena de hoy. Al recordar las cosas. (Queso Parmesano, Servilletas Grandes y Agua Quinada) nos concentramos en lo decepcionada que se sentirá si se nos olvida algo, no se diga que ni siquiera pasamos al súper. Recordemos como se pone cuando algo no sale bien.

Por el Lic. Ernesto López Juárez.



Como recordar lo que Estudio 8 de 15

Por supuesto este es un ejemplo hipotético, normalmente eso no sucede en México. (La esposa siempre entiende que, estamos muy presionados con el trabajo y no nos acordamos de nada)

Continuando con nuestro ejemplo, además de poner una fuerte carga de emoción y, a cada producto lo asociamos con alguno de los sentidos o de plano con todos, el efecto será realmente impresionante.

Por ejemplo: Pensemos para que quiere el Queso Parmesano, seguro que, para una ensalada, imaginemos como se verá la lechuga. (Verde) Con los ingredientes que suele ponerle, vinagreta de mostaza, con miel, una pera en rodajas, variedad de nueces y por último su capa de queso Parmesano, que pararía sino llevamos el queso, como se sentiría ella y por supuesto nosotros.

Aquí usamos la vista, pero podemos complementar con el oído. ¿Cómo sonara la lechuga a cada mordida? ¿A que huele toda la ensalada?

¿A que sabe? ¿Si la tocamos como la sentimos? “Ya se me antojo” Lo importante es que si hacemos más relaciones tenemos la garantía de que lo podremos recordar más fácilmente.

Misma recomendación del paso anterior, si hacemos un estudio formal le ponemos una carga emocional por supuesto que lo podremos recordar, fácilmente.



PROCESO DE APRENDIZAJE

Poca gente “aprende” con eficiencia. **(Nunca Aprendió a Aprender)** Por **creen** que el aprendizaje se obtiene automáticamente solo con leer o escuchar a un “maestro” así nos lo enseñaron en los primeros años de escuela, primaria y secundaria.

A continuación, se presenta un comparativo de dos sistemas de aprendizaje, el tradicional que se usa en todo tipo enseñanza y que se sigue usando especialmente en México; Y el sistema de **Aprendizaje Práctico. (APEL-01)** Propuesto por el autor.

Ponderando las ventajas del segundo para hacer el aprendizaje más práctico y ameno.

Por el Lic. Ernesto López Juárez.



SISTEMA TRADICIONAL DE APRENDIZAJE



Ya en la preparatoria o carrera universitaria, tenemos otra percepción del aprendizaje, como saber hacer resúmenes de temas importantes, cuadros sinópticos y acordeones, esto último es realmente importante, porque la persona que hace un buen “acordeón” es capaz de concentra un tema en forma simple y con sus propias palabras. “Cuando daba clases calificaba los buenos acordeones y los incorporaba como apuntes del tema.”



SISTEMA DE APRENDIZAJE PRÁCTICO. (APEL-01) (PROPUESTO)



APEL-01

Se da una pequeña aclaración de palabras que puedan crear confusión:

Mapa mental: Es la representación gráfica de una aplicación práctica, un Libro, una Película o algo que queramos recordar. Se pone en el centro el titulo y en forma circular los temas o palabras claves que nos den una idea de lo que se trate, ayuda mucho

Por el Lic. Ernesto López Juárez.



Como recordar lo que Estudio 12 de 15

poner imágenes o fotografías alusivas. En forma circular porque así capta el cerebro.

Guion: Es un relato que nos explica detalladamente, un tema con palabras propias para que al repasarse quede claro.

Continuando con el proceso de aprendizaje, debemos estar conscientes que éste, es una Ciencia basada en principios y procedimientos bien definidos previamente probados, y que cualquier persona no importando su nivel académico, o edad puede beneficiarse positivamente con ellos. En otras palabras.

(Se Aprende a Aprender)

Ver libro: Aprendizaje Práctico

Del mismo autor: Disponible en Internet)

¿PARA QUE ESTUDIAMOS?

¡PARA APRENDER! (PERO NO ESTOY CONVENCIDO)

Esta pregunta encierra el verdadero sentido de aprender algo “nuevo”. Concluir una carrera, mejorar el trabajo que estamos haciendo, otro idioma. Si, pero cuál es el objetivo final. **Sino** lo definimos categóricamente no tiene sentido estudiar por estudiar, se pueden acumular títulos, pero sin un sentido práctico, “no vale la pena”.

SI CONTESTAMOS LAS PREGUNTAS QUE FORMULAMOS ANTERIORMENTE

- ✚ ¿Es para reforzar una materia que estoy estudiando?
- ✚ ¿Es para mejorar el trabajo que estoy realizando?
- ✚ ¿Es para mejorar mi cultura?
- ✚ ¿Es una novela que me interesa leer? á

Por el Lic. Ernesto López Juárez.



Como recordar lo que Estudio 13 de 15

Al contestar estas preguntas en forma realista, estamos dando el primer paso para tener un estudio efectivo, saber que nos va a aportar lo que vamos a estudiar. Nos va a capacitar para ser más eficientes en nuestro trabajo o prepararnos para otro más rentable.

En la actualidad se evalúa una persona por lo que puede hacer y no por el número de respuestas que haya acumulado en su cerebro, o Títulos académicos.

Ver: Proyecto de Vida. Libro del mismo autor. Disponible en Internet.

¡Recuerdo una anécdota de una persona que creía saber mucho!

***Decía: –A mí me pagan por lo que sé, no por lo hago. –
Alguien le replicaba. –Entonces por eso ganas tan poquito. –***

FACTORES QUE NOS AYUDAN A MEJORAR EL APRENDIZAJE:

 Motivación.	}	R E P A S O	Todos estos elementos Están presentes en el sistema propuesto: (APEL-01) Página 10.
 Organización.			
 Concentración.			
 Actitud, Esfuerzo y Constancia.			
 Comprensión.			
 Retención.			

A continuación, se da un pequeño resumen del primer factor:

Por el Lic. Ernesto López Juárez.



Como recordar lo que Estudio 14 de 15

Motivación: (Primer factor)

Si estudiamos algo debe tener un motivo, se mencionó anteriormente, el punto es que si sabemos para qué estudiamos, ya tenemos una motivación:

¡Sabemos exactamente lo que vamos a obtener!

Otras preguntas que nos pueden ayudar:

- ✚ ¿Cuánto se sabe sobre el tema?
- ✚ ¿Cómo puedo aplicarlo en mi trabajo?
- ✚ ¿Cómo puedo aplicarlo en la carrera que estoy estudiando?
- ✚ ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido, en otro puesto?

PREGUNTAS ESPECÍFICAS SOBRE UN TEMA **(Ejemplo: Impuestos en contabilidad)**

- ✚ ¿Cuándo debo pagar los impuestos míos o de mis clientes?
- ✚ ¿Cómo calculo los impuestos de acuerdo a los ingresos?
- ✚ ¿Sino pago a tiempo a que multa me hago acreedor?

El punto es que a mayor número de preguntas ya tenemos una autentica motivación, y por otra parte el cerebro ya tiene una ruta trazada por donde transitar. Ya tenemos un marco de referencia en el cual vamos acomodando ideas. La práctica organizada demuestra que el material que encaja en un marco, es más fácil de recordar, que hechos discontinuados o aislados.



Como recordar lo que Estudio 15 de 15

*En el libro Aprendizaje Práctico del mismo autor, disponible en internet se profundiza en todos los factores del aprendizaje, así como los pasos del sistema de aprendizaje propuesto, aclarando que con seguir los pasos indicados en el sistema **(APEL-01)** Es suficiente para tener un buen aprendizaje y recordar con la garantía de entender todo lo que se estudia.*

¡Saber es Hacer! ¡No conocer!

Se recomienda leer: Aprendizaje Práctico. Del mismo autor, disponible en Internet.

¡Lo mejor de la vida, para todos!

Por el Lic. Ernesto López Juárez.