

LOS SECRETOS
DE LOS ESTUDIANTES DE ÉXITO

DANIEL G. AMEN

LOS SECRETOS
DE LOS
ESTUDIANTES
DE ÉXITO

Cómo ser mejor en los estudios



MADRE_DITORIAL

Consulte nuestra página web: www.edhasa.es
En ella encontrará el catálogo completo de Edhasa comentado.

Título original: *The Secrets of Successful Students*

Diseño de la cubierta: Edhasa basada en un diseño de Jordi Salvany

Ilustración de cubierta: istockphoto
Ilustraciones interiores de Tom Muzio

Traducción de Horacio Salazar Herrera

Primera edición: septiembre de 2023

© 2005 Dr. Daniel G. Amen

Derechos cedidos para esta edición por Mindworks Innovation
y Agencia Promotora de Publicaciones S.A de C.V

© Coedición especial para España entre Madre Editorial,
un sello de Agencia Promotora de Publicaciones S.A de C.V, y Edhasa, 2023

© de la presente edición: Edhasa, 2023

Diputación 262, 2.ª1.ª

08007 Barcelona

Tel. 93 494 97 20

España

E-mail: info@edhasa.es



MADREEDITORIAL

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo la sanción establecida en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra, o consulte la página www.conlicencia.com.

ISBN: 978-84-12-29977-9

Impreso en Barcelona por CPI Black Print

Depósito legal: B. 15023-2023

Impreso en España

CONTENIDO

Introducción	11
1. Cambio de hábitos: Evita la mentalidad del saltamontes	19
Motivación; Actitud; Herramientas; Perseverancia; Prepárate para ganar	
2. Al principio: Preparación para el aprendizaje	29
Comienza al principio con la preparación; Habilidades de lectura; El ambiente de estudio; Ayudas y descansos en el estudio	
3. El panorama general: De lo general a lo específico	37
4. La organización: Organizar tus clases, tu tiempo y a ti mismo	43
¿Tu tiempo está organizado?; El plan de ataque; Organización de apuntes; Organízate a ti mismo	
5. Métodos de cordura contra métodos de locura: Métodos de estudio	53
El plan de juego; Otros materiales necesarios; Introducción a los métodos; Métodos	
6. Es un asunto de clase: Habilidades en el aula	63
¿Por qué tengo que ir a clase?; Mantente preparado;	

	Fijación de metas; Permanecer despierto; Oír no es lo mismo que escuchar; Toma de notas; Preguntas; Hacer preguntas después de clase	
7.	Relaciones parietales: Memoriza más rápido con mejor retención	83
	Memoria inmediata; Memoria a corto plazo; Memoria a largo plazo; Por qué falla la memoria; Herramientas para construir una mejor memoria	
8.	Dos cabezas piensan mejor que ninguna: Estudiar con un compañero	97
	¿Por qué estudiar con otra persona?; El compañero; Métodos para estudiar con un compañero	
9.	Ir a la fuente: Un acercamiento práctico a los profesores	105
	Antes del inicio del curso; Actitud y acercamiento a los profesores; Las relaciones estudiante-profesor durante el curso; Los profesores también son personas; Después de los hechos	
10.	Presuriza la cabina: Cómo prepararte para los exámenes	117
	Preparación para los exámenes; Varias semanas antes del examen; Varios días antes del examen; El día antes del examen; El día del examen; El examen; Generalizaciones; Preguntas de ensayo; Preguntas objetivas; Ansiedad por los exámenes; Después del examen	
11.	Suéltate: Habilidades de redacción y expresión oral	137
	Redacción de trabajos o discursos; Programa tu tiempo; Elección de un tema; Acotamiento; Investigación; Bosquejo; Discute tus ideas;	

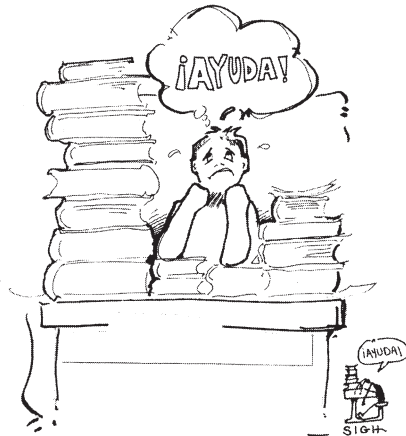
Redacción del trabajo o discurso; Revisa tu trabajo; Sobre hablar en público	
12. Envolviendo el regalo: El panorama general . .	147
Desarrolla tus otros lados; Aspecto físico; Aspecto interpersonal; En el exterior; Sembrando semillas; Dirige tu dolor	
Sobre el autor	157

INTRODUCCIÓN

Este libro ayudará a estudiantes desde sexto grado hasta el posgrado y más allá a lograr la excelencia académica. También dará a maestros, instructores y profesores métodos para ayudar a los estudiantes a ser más efectivos en sus estudios cotidianos. Los principios de *Secretos de los estudiantes exitosos* son aplicables a una amplia variedad de estudiantes, desde aquellos que están fracasando en la escuela hasta estudiantes destacados que quieren llegar a ser aún más efectivos.

Los fracasos académicos se deben a una multitud de problemas, y *Secretos de los estudiantes exitosos* examinará sistemáticamente cada área importante de lo que yo llamo «vida estudiantil» y ofrecerá muchas soluciones prácticas a los problemas. Así como una reducción de impuestos estimula a una economía lenta, este libro ofrece a los estudiantes la motivación emocional necesaria para ayudarles a cambiar patrones lentos.

Este libro es para una amplia gama de estudiantes. En primer lugar, ayuda al estudiante de 8 cuyos logros están muy por debajo de sus capacidades. Muchos estu-



diantes piensan que son mediocres porque simplemente no son lo bastante inteligentes. A decir verdad, lo inadecuado es su conocimiento de *cómo* aprender, no su capacidad de aprender. He visto a estudiantes promedio convertirse en estudiantes de 9 e incluso de 10 después de aplicar las técnicas de este libro.

Este libro también ayudará a los estudiantes sobresalientes. Estos estudiantes suelen alcanzar el éxito académico debido a que usan tácticas de asalto masivo al estudiar, centrando casi todo su tiempo y energía en el éxito escolar. Al hacerlo, a menudo descuidan otras áreas de sus vidas. Este libro ayuda a esos estudiantes a dirigir sus esfuerzos y ahorrar tiempo, dejando espacio para otras actividades y el desarrollo personal.

Secretos de los estudiantes exitosos también es para la persona que trabaja y que vuelve a la escuela después de una larga ausencia o que quiere obtener alguna capacitación relacionada con su trabajo. Se estima que casi una cuarta parte de la población adulta de los Estados Unidos está inscrita en algún tipo de estudio regular, y que las personas en profesiones u oficios cualificados requieren readiestramiento cada cinco a seis años para mantenerse al tanto de los nuevos desarrollos en sus campos. Estas personas suelen tener más responsabilidades que el típico estudiante universitario y, por lo tanto, pueden dedicar menos tiempo a sus estudios. Ellos tienen una necesidad imperiosa de ser ahorrativos con su tiempo, y, a fin de lograr sus objetivos, tienen que usar los mejores métodos de estudio disponibles.

En resumen, este libro es para cualquier persona que quiera aprender algo más rápido, mejor y con más efectividad. Sus principios son prácticos y fáciles de usar en casi cualquier situación de aprendizaje.

LEER, ESTUDIAR Y HABILIDADES INTERPERSONALES

La lectura, el estudio y las habilidades interpersonales son tres componentes esenciales para el éxito de cualquier estudiante. Por desgracia, no es común que se enseñen habilidades de lectura después de la escuela secundaria, a menos que un estudiante lea a un nivel muy por debajo del de sus compañeros de clase. Incluso el rango «normal» de capacidad de lectura está muy por debajo del potencial de la mayoría de los estudiantes; esto, por lo general, les perjudica en la universidad y el posgrado. Ser capaz de leer con rapidez y con la comprensión adecuada es esencial para la educación. Este libro te muestra cómo mejorar tus habilidades de lectura y te sugiere técnicas para ayudarte a leer con más rapidez y entendiendo más.

Las habilidades de estudio se descuidan incluso más que las de lectura. Recuerdo haber tenido clases básicas de lectura en la escuela primaria, pero **nunca tuve una clase formal** sobre cómo estudiar, una de las habilidades educativas más fundamentales. De nuevo, hay cursos para atender esto, pero, por lo general, se reservan para estudiantes que están fracasando. Tu capacidad para estudiar, y no tu cociente de inteligencia, a menudo determina cómo de bien te irá en la escuela. Una parte importante de este libro está dedicada a la mejora de tus habilidades de estudio.

¡Las habilidades interpersonales son prácticamente ignoradas en el aula! Es raro el maestro o compañero de clase que, al afrontar conductas inaceptables, trata de entender por qué las personas necesitan actuar de esa manera. Lo más común es que a esa persona se la califique como «de personalidad deficiente», y su conducta se toma como una ofensa. Las habilidades interpersonales tienen mucho que ver con el desempeño, porque vivimos en un mundo de relaciones. Puede que seas un experto académico, pero,

si no te puedes relacionar **bien** con tus maestros y compañeros, ¡sufirás como estudiante! *Secretos de los estudiantes exitosos* es un libro interpersonal. Contiene abundantes referencias al valor de las interacciones humanas en el aprendizaje y muchas sugerencias para mejorar estas interacciones. Las habilidades interpersonales que aprenderás en este libro incluso te ayudarán ¡a sacar mejores calificaciones!

CALIFICACIONES

He oído decir muchas veces que las calificaciones no son importantes. Sin embargo, después de haber servido en comités de admisión tanto universitarios y de escuelas médicas, ¡sé que las calificaciones son importantes! A menudo las calificaciones son el factor que decide si se permitirá a una persona seguir trabajando hacia sus metas académicas y profesionales. Te conviene mejorar tus opciones académicas o profesionales, adquiriendo los conocimientos prácticos que necesitas y un buen promedio. Este libro te ayudará a lograr ambas cosas.

También se ha dicho que las calificaciones no necesariamente reflejan el conocimiento de una persona y no deberían tener efecto sobre su autoestima, clasificación académica o éxito profesional. Aunque esta declaración contiene algo de verdad, no tiene mucho valor práctico. ¡Una cadena de malas calificaciones no mejora la autoestima! Si sabes mucho pero no puedes comunicarlo en una prueba o en una situación escolar, ¿de qué te servirá para lograr tus metas académicas o profesionales?

¿EN QUÉ ES DIFERENTE *SECRETOS DE LOS ESTUDIANTES EXITOSOS*?

Se han escrito muchos libros sobre cómo estudiar. ¿Qué hace diferente a este? En primer lugar, no es solo un libro sobre cómo estudiar, ¡es mucho más! Se trata de un manual sobre cómo beneficiarte de ser un estudiante, cómo beneficiarte en lo personal siendo un estudiante destacado, y cómo lograr las dos cosas sin poner en riesgo otras áreas de tu vida.

En segundo lugar, varias secciones de este libro son especialmente únicas. Esto incluye los capítulos sobre cambio y motivación (1), preparación (2), habilidades de clase (7), estudiar con un compañero (9) y cómo manejar a los profesores (10).

En tercer lugar, yo he probado y demostrado personalmente la efectividad de todos los métodos o sugerencias que se describen en este libro. No te voy a decir lo que piensan otros. ¡Voy a decirte lo que sé que funciona!

En cuarto lugar, está escrito por alguien que estudia el comportamiento humano para ganarse la vida y que está lo bastante cerca de su propia carrera académica para saber lo que cabe esperar de los estudiantes de manera realista. Además, usando los principios de este libro, yo pasé de ser un estudiante promedio a sobresalir en la escuela. En la primaria y la secundaria viví en la mediocridad, luchando para conseguir ochos y algunos nueves. No tenía las herramientas de aprendizaje adecuadas. Pero en la universidad decidí convertirme en médico, y me di cuenta de que si no cambiaba mi enfoque nunca sería capaz de lograr mis metas. Me convertí en estudiante aprendiendo a cómo ser estudiante. Este libro trata de lo que aprendí. En la universidad me gradué *summa cum laude* con un promedio de 3,93 (en una escala de 4,0), y en la escuela de

Medicina¹ me gradué segundo en mi clase, sólo por detrás de mi compañero de estudio. En mis últimos dos años de carrera, impartí un seminario para estudiantes de Medicina de primer año sobre «cómo pasar por la escuela de Medicina».

Este libro no busca ser un libro de texto exhaustivo sobre cómo sobresalir en todas las materias. Está escrito como terapia para las almas de los estudiantes, como fuente de inspiración concisa y llena de ideas prácticas. Lo puedes leer con rapidez y aprovechar sus beneficios de inmediato. Aunque es un libro relativamente corto, su alcance es amplio, pues lo cubre todo, desde técnicas de subrayado hasta cómo conseguir una cita en clase. Sus principios se aplican a estudiantes y educadores en cualquier disciplina de la escuela preparatoria² a la universidad, y más allá. ¡Sus aplicaciones son infinitas!

En general, este libro te muestra **cómo trabajar más inteligentemente, no cómo trabajar más duro**, para que ya no pierdas el tiempo en estudio sin rumbo, sino que ganes más conocimiento con menos esfuerzo. Vas a desarrollar habilidades que te servirán durante la escuela y durante toda tu vida a medida que sigas aprendiendo. Por supuesto, a medida que domines estas habilidades, tus calificaciones reflejarán los cambios.

CON TU BILLETE DE AUTOBÚS EN MANO

En *El gran divorcio*, C. S. Lewis describe un intenso viaje en autobús del infierno al cielo. El autor deja muy claro en el libro que las acciones y actitudes de los personajes fueron la causa de

1 En España, Facultad de Medicina. (N. del E.)

2 En España, la escuela preparatoria equivale a los dos últimos cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) más los dos de Bachillerato. (N. del E.)

su situación de desventaja. Sólo después de elegir subirse al autobús y recorrer el camino al cambio se dieron la oportunidad de mejorar sus circunstancias. Al comprar este libro, adquiriste tu billete de autobús hacia una vida estudiantil más satisfactoria. Ahora, sube al autobús y viaja rumbo a métodos de estudio más efectivos y hacia mejores calificaciones, ¡y asegúrate de disfrutar el recorrido!

EL BALANCE FINAL

El balance final es la recompensa que puedes esperar por el tiempo y el dinero que has invertido en este libro. Aprenderás a:

1. Identificar rápidamente los malos hábitos de estudio y reemplazarlos por hábitos con los que obtendrás resultados.
2. Prepararte para las clases, haciendo que valgan la pena, pero disminuyendo el tiempo total de estudio.
3. Ver el panorama general y entender cómo se relaciona con una base sólida para el aprendizaje.
4. Organizarte a ti mismo y tu tiempo.
5. Conocer diferentes métodos de estudio y elegir los que son mejores para ti.
6. Obtener el máximo provecho de las lecciones y la toma de notas.
7. Memorizar más rápido y recordar por más tiempo.
8. Escoger un gran compañero de estudio y entender por qué es crucial que tengas uno.

9. Desarrollar relaciones con los maestros y hacer pleno uso de ellos como recursos valiosos en tu educación.
10. Prepararte y hacer exámenes de la mejor manera.
11. Mejorar tu escritura y tu expresión oral.

CAPÍTULO UNO

CAMBIO DE HÁBITOS: EVITA LA MENTALIDAD DEL SALTAMONTES

Si pones un saltamontes en un frasco con tapa, puedes aprender una gran lección sobre el comportamiento humano. Los saltamontes, en este tipo de cautiverio, actúan como mucha gente lo hace a lo largo de su vida. Al principio, el saltamontes encerrado intenta desesperadamente escapar del frasco usando sus poderosas patas traseras para lanzar su cuerpo contra la tapa. Lo intenta, lo intenta y luego lo intenta de nuevo. Al principio es muy persistente. Puede intentar salir de su trampa durante varias horas. Pero, cuando al fin se detiene, han terminado sus días de intentarlo. Nunca volverá a intentar escapar del frasco saltando. Podrías quitar la tapa del frasco y tener de por vida un saltamontes como mascota. Una vez que un saltamontes cree que no puede cambiar su situación, hasta ahí llega. Deja de intentarlo.

De manera similar, una vez que un elefante aprende algo, lo conserva para toda la vida. A muchos elefantes de circo se les entrena de bebés para que permanezcan en un solo lugar, poniéndoles una fuerte cadena alrededor de un tobillo. Igual que los saltamontes, al principio se esfuerzan y luchan por liberarse, hasta que no pueden luchar más. Una vez que dejan la lucha, ya nunca volverán a tratar de soltarse de algo que los retenga por el tobillo.

Fuertes elefantes adultos se quedan en su lugar con solo una delgada cuerda alrededor de una de sus patas. Hay noticias sobre algunos que se han quemado hasta morir en incendios ocurridos en el circo cuando las enormes bestias estaban atadas sólo con pequeñas cuerdas alrededor de sus patas.

Es fácil ver el paralelo entre saltamontes, elefantes y personas (estudiantes) atrapados en patrones negativos de comportamiento: Una vez que se creen vencidos, que no pueden hacer nada para cambiar su situación, dejan de intentarlo. Se dan por vencidos. Aunque se retire la tapa de sus trampas, no se les ocurre irse. Incluso si el éxito o la felicidad están a su alcance, no son capaces de extender la mano para tomarlos. Se quedan estáticos.

De hecho, tú no eres un saltamontes ni un elefante, ni otra forma de vida más baja. Eres un ser humano, la forma más elevada de vida jamás conocida. Te separan de formas de vida inferiores tu capacidad de pensar, tu capacidad de razonar y, lo más importante, tu capacidad de adaptarte y cambiar como te dicte el entorno. La adaptabilidad es la razón por la cual los seres humanos, a pesar de ser más pequeños y más débiles que muchas especies animales, llegaron a dominar el mundo. No eres un saltamontes; puedes cambiar tus viejos hábitos si piensas en ellos y desarrollas un plan para progresar.

Cambiar tus malos hábitos de estudio es el primer paso para convertirte en un estudiante efectivo. El proceso de cambio implica cinco cosas: motivación, actitud, herramientas, perseverancia, y prepararte a ti mismo para ganar.

MOTIVACIÓN

La motivación es lo que mueve a una persona. ¿Qué es lo que te motiva? ¿Estás estudiando para mejorar o para alcanzar metas futuras? ¿Estás estudiando para impresionar a tu familia o amigos, o no estás seguro de por qué razones te esfuerzas? El primer principio del cambio es entender por qué necesitas hacerlo. ¿Eres un estudiante que quiere ir a una universidad de prestigio? ¿Eres el estudiante de segundo año de premedicina¹ que necesita un 10 en química orgánica, o eres el estudiante de Psicología de primer año que necesita terminar con muy buenas calificaciones para tener oportunidad de entrar en una escuela de posgrado competitiva? ¿Eres el estudiante de negocios que quiere preparar el mejor currículum posible para sus entrevistas de trabajo? ¿O eres el estudiante que sólo quiere mejores calificaciones y aprender más mientras gasta menos energía? Escribe tus razones para querer ser mejor estudiante. Explora qué te motiva y asegúrate de que tus motivos sean claros y decisivos. Es más probable que rindas al máximo si tienes idea de lo que alimenta a tu máquina.

¡Nunca hay que olvidar que la motivación es tu trabajo! En la educación superior encontrarás muy poca persuasión o llamados que realmente te motiven. ¡Asume la responsabilidad de tu inspiración y convierte tus metas en una fuerza que impulsará tu metamorfosis de un alumno ineficiente a un estudiante campeón!

1 *Pre-medical*, en inglés: grado universitario que prepara al estudiante para acceder a la facultad de Medicina. (N. del E.)

ACTITUD

Tu actitud hacia tu trabajo será una fuerza motivadora o una carga constante para tu energía. Acércate a tus estudios con la idea de ganar lo más que puedas; es la única forma racional de pasar el tiempo. Si estás constantemente viendo más allá de lo que estás estudiando, o si lo ves como algo carente de sentido, te irritarás por la experiencia y desperdiciarás el tiempo que necesites para alcanzar tu meta. Si te concentras en sacar lo máximo de cada clase, te darás cuenta de que el tiempo no será un problema para ti.

Durante este tiempo de transición hacia mejores hábitos de estudio, debes asumir una actitud de confianza. Creer en tu capacidad de lograrlo es de suma importancia para el éxito. Una de las mejores formas de mejorar la autoconfianza es rodearte de personas que crean en tus capacidades y que te den ánimos. Amigos, familiares y profesores que estén en tu «equipo» o que estén alentándote harán tu vida disfrutable. Aléjate de quienes continuamente te menosprecian, diciéndote que el campo que elegiste es demasiado competitivo o que te falta inteligencia para tener éxito. Durante mi segundo año en la universidad, después de que me decidiera a estudiar Medicina, mi profesora de oratoria me dijo que su hermano menor no pudo entrar en la carrera pese a que era el doble de inteligente que yo. En otras palabras, yo no tenía posibilidades. Sobra decir que rápidamente corté la mayor parte de mi relación con ella, porque, si hubiera escuchado lo suficiente, ¡tal vez lo habría creído!

Por otro lado, cuando le hablé a mi padre acerca de la aventura de la escuela de Medicina, me dijo que yo podía hacer cualquier cosa que me propusiera. Tenía razón. Claro que tuve contratiempos como todos los demás. Recuerdo momentos en los que me sentía emocionalmente mal por las presiones o la carga

de trabajo en la escuela. Mi padre me agarraba el cabello de la nuca (y lo agarraba más fuerte cuanto más largo lo tuviera) y decía: «Muchacho, vas a lograrlo». Luego me daba una patadita en la parte de la anatomía marcada con un «por favor, dé aquí todas las pataditas» y me decía que me enderezara. Gracias a Dios, tuve su confianza para apoyarme en él cuando la mía era débil. ¿Dónde estaría hoy si hubiera escuchado a las personas que no creían en mí? No quiero ni pensarlo. Así que sigue adelante con confianza y rodéate de personas que vean tu potencial y te apoyen.

HERRAMIENTAS

Consigue las herramientas adecuadas. ¿Dónde estaría un cirujano sin su bisturí y sus retractores? Este libro te da las herramientas necesarias para estudiar y te ofrece muchas ayudas prácticas para que afiles esas herramientas. Cualquier dueño de una buena tienda de comestibles conoce su inventario, y también tú deberías conocer el tuyo. Tómate unos minutos para escribir cinco debilidades y cinco fortalezas que tengas con respecto a tus habilidades de estudio. Si conoces tus for-



tales y debilidades, serás capaz de elegir y usar las herramientas adecuadas para mejorar tus áreas débiles y apuntalar las fuertes.

Practica y revisa a menudo tus técnicas de estudio. Estudiar no es algo instintivo o automático. Se parece más a besar. ¿Re-

cuerdas tu primer beso? ¡Yo me habría muerto de hambre si hubiera tenido que ganarme la vida en la cabina de besos en la feria! Pero, a medida que pasaron los años, fui mejorando. Lo mismo ocurre con el estudio. La práctica y el repaso son las mejores maneras de mantener tu nivel de habilidad al máximo.

PERSEVERANCIA

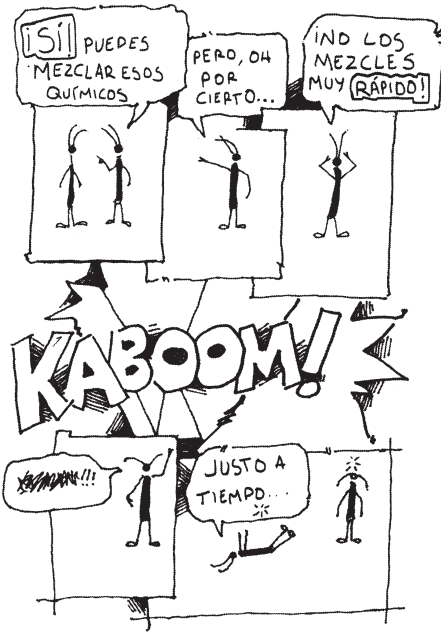
Para cambiar los malos hábitos o patrones de estudio, debes desarrollar tu perseverancia. La mayoría de las personas nunca llegan a su máximo potencial porque simplemente no siguen intentándolo. Necesitas comprender dos conceptos antes de lograr que la perseverancia te funcione: 1) Debes calcular el coste por adelantado, y 2) Experimentarás cierta cantidad de dolor antes de llegar a la meta.

Jesús dijo: «Supongamos que uno de vosotros quiere construir una torre. ¿Acaso no se sentará primero a calcular el coste, para ver si tiene lo que necesita para terminarla? Porque, si echa los cimientos y no puede terminarla, todos los que lo vean lo ridiculizarán, diciendo: “Este hombre empezó a construir y no pudo terminar”. O supongamos que un rey está a punto de ir a la guerra contra otro rey. ¿Acaso no se sentará primero y considerará si es capaz, con 10 000 hombres, de hacer frente al que viene contra él con 20 000? Si no es capaz, enviará una delegación mientras el otro está todavía lejos, para pedir condiciones de paz».

Para poder perseverar, tienes que saber a qué te enfrentas. Si conoces el coste de las metas que persigues, será menos probable que empieces algo que luego vayas a abandonar.

El dolor también juega un papel en el aprendizaje de la perseverancia. Creo que la sociedad estadounidense mantiene el

supuesto de que todo dolor es malo. Pero a mí me parece que no todo el dolor es malo y que, en muchos casos, el dolor es un ingrediente natural y necesario para el crecimiento personal. Tanto crecer como cambiar implican dolor. Cuando mi hijo era pequeño, hubo muchas noches en las que se despertaba gimiendo, con dolor en las piernas. Mi esposa o yo le masajéabamos sus pequeñas piernas o le poníamos encima un paño



frío y húmedo para disminuir sus dolores de crecimiento. Anthony aprendió a aceptar el dolor del crecimiento físico, porque encajaba con su deseo de ser tan alto como su abuelo, que mide más de 1,93 m.

Hay dolor en cualquier situación de aprendizaje. Experimentarás el dolor del trabajo duro y las noches largas cuando estudies mientras tus amigos juegan; cuando aplaces tus metas materiales o sociales por las académicas, e incluso te irá mal en algún examen, aunque estudies mucho, porque el profesor salió con preguntas disparatadas. Prepárate para el dolor y acepta su lugar en tu vida personal y en tu vida de estudio. Te ayudará a perseverar y a desarrollar tu máximo potencial. Acepta esto, y no volverás a los viejos hábitos ni te rendirás cuando las cosas se pongan difíciles.

PREPÁRATE PARA GANAR

Por último, debes prepararte a ti mismo para ganar. Empieza despacio, a un ritmo que te sea fácil de manejar. Si no has ido a la escuela desde hace diez años, no esperes poder llevar con éxito 24 créditos universitarios por semestre. Si éste es tu primer semestre en la universidad, no te esfuerces de más o puedes quedarte pronto sin energía. Igual que un buen corredor acumula masa muscular lentamente, así debes aumentar poco a poco tu resistencia académica. Si comienzas demasiado rápido, podrías acabar como el corredor que intenta hacer ocho kilómetros después de dos años sin hacer ejercicio. Él tendrá los músculos desgarrados. Tú tendrás tu ego destrozado.

También es necesario que, con confianza, asumas riesgos bien planeados. La única manera de ganar esa confianza es correr riesgos y tener éxito la mayor parte del tiempo. He oído a muchos estudiantes decir que habían querido ser médicos, abogados, periodistas o ingenieros, pero que no tuvieron la inteligencia para lograrlo. Por lo general, esto no es cierto. Si sigues los principios de este libro y tomas un enfoque sistemático para estudiar y para tus objetivos académicos, puedes empujarte a ti mismo para alcanzar grandes alturas académicas, incluso algunas que creas que están fuera de tu alcance. Nadie jamás logró nada que valiera la pena sin arriesgar tiempo, dinero y, sobre todo, orgullo.

Para alistarte a ganar, tienes que darte dosis generosas de experiencias positivas de refuerzo. ¡El éxito genera éxito! Haz tu mejor esfuerzo al inicio de cada clase. Te sentirás bien por tus logros y querrás volver a experimentar esa sensación. Esto te impulsará a seguir. Si no das lo mejor desde el principio del semestre, estarás continuamente retrasado y te sentirás fuera de lugar.

Como a nadie le gusta sentirse así, es posible que te des de baja la clase para librarte de la sensación.

Sin embargo, si vas a clase preparado, serás capaz de participar y te sentirás estimulado a avanzar un poco más cada vez. Ésta es una lección muy valiosa para tu vida. ¡Alístate para ganar y ganarás! Prepárate para perder y perderás. Así de simple.

CAMBIO DE HÁBITOS: IDEAS CLAVES

1. Averigua qué te motiva a estudiar mejor y decídate a cambiar tus malos hábitos de estudio.
2. Usa tu actitud para impulsar el cambio mientras te rodeas de personas que crean en tu potencial.
3. Reúne las herramientas adecuadas para cambiar.
4. Persevera, evaluando de antemano el costo de tus esfuerzos y aceptando que el dolor es parte natural del cambio y el crecimiento.
5. Alístate para el éxito empezando a un ritmo razonable y asumiendo riesgos bien planeados. Bríndate experiencias positivas de refuerzo. Ésta es la clave para tener la confianza de un ganador.