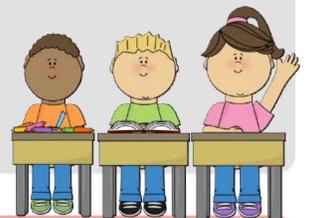


ESTRATEGIAS PARA ESTUDIAR

2.0

Hay algunas estrategias, que se pueden emplear para poder tener mayor comprensión acerca de lo que se lee, escribe, estudia, investiga, o repasa. Podemos nombrar algunos:

1. Realizar cuestionarios del tema, usando sencillas preguntas y respuestas, y luego estudiarlo solo, o con ayuda de alguien.
2. Consultar palabras desconocidas.
3. Re-escribir la información, en un cuaderno, hoja, o block, que no sea de uso escolar, sino que sea usado para estudiar.
4. Leer los contenidos lentamente, para apreciar cada idea.
5. Estructurar la lectura, en párrafos, señalando las ideas principales, con un color y las secundarias de otro color.
6. Hacer mapas mentales, acerca del tema.
7. Dividir el tema general en secciones, y estudiar el contenido en diferentes etapas, sección por sección, hasta llegar a tema completamente.
8. Hacer hojas de resúmenes.



Para sacar buenos resultados en las evaluaciones, es necesario algo más que buena memoria.

Una buena planificación y una estrategia de estudio son fundamentales para alcanzar nuestros objetivos académicos.

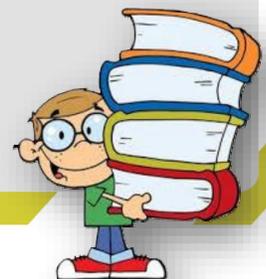
Cuando hablamos de técnicas de estudio nos referimos al método que utilizamos para estudiar. Sin embargo, una estrategia de estudio va mucho más allá. Con estrategia de estudio nos referimos a la mentalidad con la que afrontamos nuestro aprendizaje, por lo que está orientada al largo plazo e involucra tanto nuestra planificación como nuestros objetivos de estudio.

Si usted es de las personas que se le complica el día a hora de estudiar. No se preocupe, de acuerdo a una gran cantidad de expertos, esto no sucedería si el método de estudio es continuo. Realmente, esto no se trata de ninguna medicina, sino simplemente de seguir un plan para un mejor método de estudio. Si usted tiene un plan, una estrategia, tiene la batalla ganada. A continuación, le proporcionamos algunos puntos a seguir:

1. **La agenda:** Es importante que antes de comenzar a estudiar, si no la tienes a la mano, encuentres de ellos, puede ayudarte mucho, si la llevas al día y apuntas en ella, todo lo que tienes que hacer. Será de mucha utilidad.
2. **La planificación:** Puede resultar un aliado perfecto. Calcula objetivamente los días que te quedan para cada examen y la materia a estudiar. Hazte un horario por escrito y a diario y síguelo de forma estricta. No olvides, que los objetivos marcados deben ser factibles. Verás, que, aunque tardes 5 minutos de tu tiempo en realizar este programa, los resultados al final de la jornada son mejores.
3. **El sitio:** Prepare el lugar de estudio. Fundamental el silencio y preferiblemente con luz natural y con ventilación. Si lo de la luz natural es un imposible, opta por una lámpara cuya luz sea blanca, no demasiado potente y que se halle en el lugar opuesto de la mano con la que escribes (no se hacen sombras que puedan distraerte).
4. **La motivación:** Estudiar ante un examen es una parte importante, pero la preparación emocional también cuenta. Concientízate que el día del examen será un día de liberación de conocimientos aprendidos.



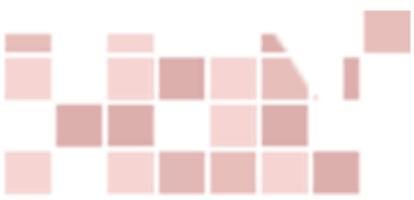
5. **Las asignaturas:** Comience con las que tengan una dificultad media, después las más complicadas y por último las más fáciles. También se recomienda que las asignaturas medias y las más difíciles las estudie por la mañana, porque es cuando el cerebro rinde más y tu capacidad de concentración es mayor; las más fáciles por la tarde y, por supuesto, no cometas el error de dedicarles más horas, porque te gusten más y/o te resulten menos complejas.
6. **El tiempo:** En su planificación debe establecer un mínimo de horas de estudio y también un máximo. El descanso, una buena alimentación y el sueño aumentan la capacidad de concentración y el rendimiento.
7. **El descanso:** Los estudios demuestran que cada hora aproximadamente debes realizar un descanso de 5 minutos y que según vayas aumentando las horas de estudio, se debe ir incrementando el tiempo de descanso. Cuidado si tus descansos son demasiado largos, puede que pierdas la concentración y te cueste bastante volver a retomar el estudio, entre 5-15 minutos es lo recomendable.
8. **La rutina:** Haz del estudio un obstáculo como hacer ejercicio, tu cuerpo se acostumbra y cada vez le cuesta menos.
9. **El sueño:** Evita el horario nocturno para estudiar. Se recomiendan entre horas de sueño, porque el cerebro descansa lo suficiente y asimila mejor los conocimientos diurnos.
10. **El entorno:** Procura que tu familia, amigos horarios, hazlos públicos.



Como prepararse para una evaluación:

1. Trabajar diariamente el contenido, para asegurarse de que se entienda la materia.
2. Preguntar en el aula de clase, cuando sea necesario.
3. Estudiar cada tema: subrayar, hacer esquemas, resúmenes...siguiendo el método apropiado.
4. Cuando un tema es bien aprendido, no se olvida fácilmente. Por lo tanto, se debe asegurar que sirva de repaso y consolidación para otros temas.
5. Cuando se aproxime una evaluación, se debe repasar el contenido para afianzar los conocimientos.
6. Cuando se ha trabajado contenido, al momento del examen, no debemos preocuparnos.

- + La preparación de un exámen se inicia a principio de curso.
- + Tener el programa de la asignatura, conocerlo, mentalizarse del programa y de su temario durante todo el año, asistir a las clases, libros, materiales de apoyo...
- + Piensa que cuanto mayor sea el tiempo invertido en esa asignatura, más probabilidad hay de que la superes de manera satisfactoria.
- + La evaluación sólo es la meta de una larga carrera.



MEJORAR EL HABITO DE ESTUDIO

2.0

1. Se debe aprender a controlar los nervios ante el examen: "los nervios no permiten la concentración"
2. Práctica las técnicas de relajación. "Respire"
3. No se debe estudiar inmediatamente antes del examen. "Con tiempo"
4. Se recomienda que no repasar con los compañeros antes de realizar una evaluación, te sentirá que no recuerdas nada y aumentará el nerviosismo.
5. No intente comprobar si recuerdas todos los temas estudiados antes del examen, la mente entrara en tensión.
6. Debes dormir y descansar lo suficiente antes del examen. Así el cerebro estará relajado.
7. No dejes todo para el último momento, la memoria necesita reposo y el recuerdo será más fácil si existe orden.



- ✚ Debe leerlas todas.
- ✚ Si alguna pregunta no está clara, pregunta al docente para poder comprenderla.
- ✚ Antes de contestar cada pregunta, léela varias veces, hasta que te asegures de su comprensión.
- ✚ Busca palabras claves, que indican que debe hacer.
- ✚ Después de contestar, debe leer nuevamente para valorar su respuesta.

- ✚ Antes de entregar el examen, debe revisar.
- ✚ Debe asegurarse de que todas las preguntas estén resueltas.
- ✚ La presentación, la letra clara y legible, las líneas rectas.
- ✚ Procure dejar un espacio en blanco, por sí al repasar surgen ideas nuevas.

EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA MEMORIA

2.0

1. Selecciona una imagen.
2. Observa la imagen por 30 segundos y trata de ver todos sus detalles.
3. Luego retire la imagen y responde a las siguientes preguntas:
4. Primero, qué es lo que has visto en general.
5. Menciona los colores que has observado.
6. Trata de recordar todos los objetos que se pueden ver en la imagen.
7. Intenta escribir una historia breve sobre la imagen.
8. Luego vuelva a ver la imagen y lo comparas con lo que ha escrito, entonces podrás ver los errores y aciertos. Esto le ayudará, a estimular su imaginación.
9. Puede realizar varias veces este ejercicio para la memoria visual con otras imágenes que puedes obtener de una revista, internet o una pintura.
10. Recuerde que siempre puede emplear este tipo de ejercicios para la memoria. Se recomienda no abusar de estos ejercicios para la memoria, si está usted cansado.
11. Practique 3 o 4 ejercicios, 3 veces a la semana.



1. Leer.
2. Realizar resúmenes y esquemas.
3. Estudiar acompañado y sólo, de acuerdo a su ritmo y método de estudio.
4. Grabar lecciones y escucharlas.
5. Realizar ejercicios, para aplicar la teoría.
6. Practique los intervalos de tiempo, en los que puedas hacer otra actividad.
7. Mantener un estudio frecuente durante el semestre, para luego enfocarse durante 15 días en el estudio específico.
8. Mantener la atención y la concentración y cuando la pierdas, deja para otro momento el estudio.
9. No te canses, estudia hasta que te rinda y deja para otro momento la siguiente etapa.

