

## Potenciar la memoria al máximo

- Para estudiar, es importante que se esté **concentrado**: a mayor concentración, mayor capacidad de memoria.
- Se puede utilizar un sistema de **tarjetas o fichas** para las ideas o términos que resulten difíciles de comprender y/o retener. Esto permite consultarlas o repasarlas de manera ágil y cómoda.
- **Emplear estrategias** para recordar las **ideas clave**. Generar ejemplos, hacer resúmenes y fichas, subrayar textos o hacer notas al margen. Crear acrónimos, es decir construir palabras o frases que ayuden a recordar una serie de conceptos.
- Dibujar **diagramas de los conceptos**. Ser capaz de explicar verbalmente el concepto y reproducir el diagrama. Apoyarse en imágenes visuales.
- Estudiar hasta que se logre **definir y explicar** el tema con **palabras propias**, sin ayuda de fichas ni esquemas; es decir no sólo se debe poder reconocer información, sino que explicarla.

### 10 hábitos de estudio exitosos

1. Distribuir el tiempo en periodos cortos de tiempo y acorde a la edad. (20 a 30 minutos por vez)
2. Programar horarios de estudio específico durante la semana, acorde a las actividades que se desarrollen.
3. Establecer una rutina, estudiando todos los días a la misma hora.
4. Tener claros los objetivos que se quieren alcanzar al estudiar.
5. Repasar los apuntes o contenidos de las asignaturas, al llegar a casa.
6. Evitar distracciones en los tiempos de estudio, informando a los amigos/as que no se quieren interrupciones.
7. Al requerir apoyo en el estudio, pedir ayuda a un compañero/a, si aún no se logra comprender la explicación en el aula.
8. Tratar de estudiar de lunes a viernes, dejando libre el fin de semana para actividades familiares.
9. Iniciar el estudio con la actividad que es más difícil y terminar el estudio con la más fácil.
10. Evitar otras distracciones teniendo todos los elementos necesarios disponibles en la mesa de trabajo.



## HÁBITOS DE ESTUDIO...

**POR QUÉ?...**

**PARA QUÉ?...**



*El hábito de estudio es la repetición constante del acto de estudiar, realizada bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales*

### **Planificar el tiempo de manera realista**

Las técnicas para organizar y aprovechar el tiempo pueden ayudar a tener más control de las actividades y conseguir tiempo de estudio más eficaz, y por tanto disponer de más tiempo libre.

- Estructurar un horario, y si un día no se cumplen las horas previstas, recordar que no serán recuperadas al día siguiente.

- Utilizar un calendario para registrar todas las actividades de horario regular y las fechas asignadas para pruebas y trabajos. Incluir el tiempo para dormir, hacer ejercicios físicos y actividades sociales. Es difícil aprender estando somnolientos o agotados.
- Definir el mejor lugar y momento del día para estudiar. Lo ideal es estudiar sin distracciones (televisión, ruidos, olores, etc.), en un lugar ordenado, bien aireado y con buena luz, y disponiendo de un asiento cómodo.
- Revisar cada día los apuntes de clase; esto ayuda a afianzar contenidos y a comprender mejor los nuevos temas.
- Dividir los trabajos muy extensos o complicados en sub-tareas o etapas más pequeñas y manejables; esto permitirá ir avanzando, sin complicaciones por tanto volumen de trabajo.
- Premiar al completar las tareas/actividades planificadas. Es decir, reconocer de manera positiva lo que se ha logrado, aunque aún no se haya terminado el proyecto entero; esto permitirá tener mejor disposición ante lo que aún te queda por hacer.

### **Leer activamente**

- Antes de leer, revisar el material de ese capítulo: tener presentes los objetivos y contenidos señalados en el programa de la asignatura. Esto ayudará a tener las ideas centrales y más relevantes claras e ir relacionándolas con el resto de la información.
- Leer comprensivamente, no avanzar si no se ha entendido.
- Memorizar sin comprender puede confundirte, y los contenidos se olvidan rápidamente.

- Tomar notas a medida que se lee, permite comprender claramente lo que se está leyendo.
- Organizar las ideas, facilitará recordar los detalles.
- Escribir un breve resumen de las ideas centrales o realizar un diagrama que ilustre las relaciones entre las ideas principales.
- Al organizar y expresar los contenidos con palabras propias, demostrará que se está aprendiendo, y será difícil que esos contenidos sean olvidados.

