



Consejos para estudiar mejor y de manera mas eficiente

(revista edición N°2 para alumnos(as) del Liceo Alcalde Jorge Indo)



Dupla psicosocial
Maura Espinoza - Manuel Pérez

Sabemos que **estudiar está bien, sí, pero es mejor hacerlo de forma eficiente**. Ahorrándonos esfuerzos evitables y prescindiendo de costumbres y estrategias de estudio que sólo llevan al cansancio y la frustración. Además, el hábito de estudiar puede llegar a ocupar muchas horas a la semana, al mes o incluso a lo largo de la vida, y es por eso que merece la pena preguntarnos... *¿estoy estudiando del mejor modo posible?*

Consejos para estudiar mejor en tu día a día

Vamos a conocer unos cuantos consejos y técnicas sencillas para mejorar nuestra capacidad de estudio. Si las aplicas a tu rutina, es altamente probable que tus calificaciones académicas suban notablemente.

1. Corta el tiempo de estudio en trocitos

Investigaciones sobre los procesos atencionales y el rendimiento de estudio **muestran que es mejor controlar los ratos que le dedicamos al estudio poniendo un límite de tiempo más bien bajo para cada sesión**. Lo ideal es hacer que los ratos de estudio no superen los 30 minutos, ya que mostramos bastante más facilidad para asimilar información que nos llega en ráfagas cortas y repetidas que en una sola que sea larga y tediosa.

2. Crea una rutina de estudio

Es importante acostumbrarnos a un horario, esto hará más fácil que no nos saltemos los ratos de estudio y nos permitirá dedicarles el tiempo que se merecen.

En ese sentido, el mismo que funciona para los ejercicios de gimnasio funciona también para memorizar y asimilar información. **¡No lo dejes todo para mañana!**

3. Crea notas-resumen en hojas individuales

No confíes demasiado en la técnica de subrayar textos. El hecho de subrayar no ayuda a memorizar el texto si es que no se repasa varias veces. En cambio, **hacer esquemas y pequeños resúmenes en trozos de papel nos obliga a reformular la información que hemos leído.**

4. Mantén alejadas las distracciones

Puede parecer evidente, pero **nunca está de más recordarlo porque estas distracciones pueden adoptar las formas más insospechadas y es bueno identificarlas.** En tu lista negra **deben estar Facebook, el teléfono móvil y la televisión,** pero puedes incluir otros elementos propios de tu día a día y hacer lo posible por aislarte de todos ellos durante los ratos de estudio (recuerda que son cortos, así que... ¡no es mucho pedir!).

5.- Huye de la memorización literal

Haz tuya la información que contienen los textos. **Relaciónala con episodios de tu vida, reformúlala con tus propias palabras y usa ejemplos que conoces.**

6.- Practica constantemente

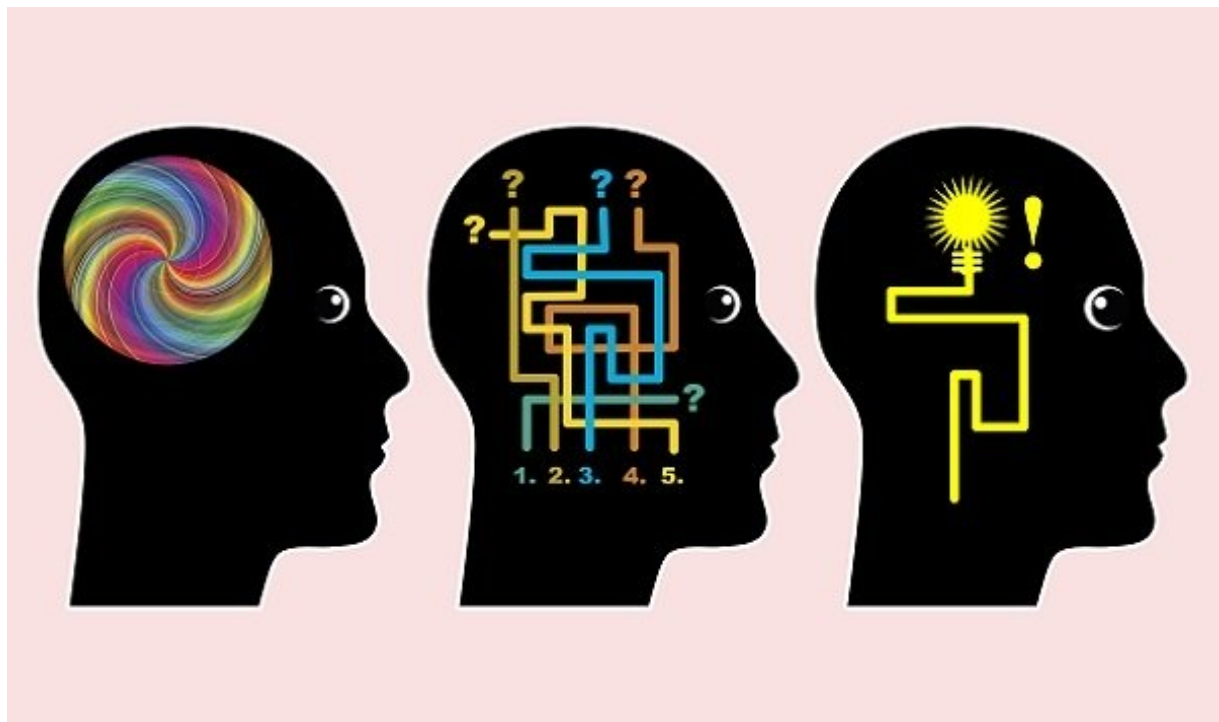
Si tienes la posibilidad, **evalúate con exámenes o cuestionarios acerca del tema que estudias.** Esto puede parecer una pérdida de tiempo si crees que el tiempo bien invertido sólo puede ser dedicado a "empaparse" de la información a estudiar.

Estilo de aprendizaje

Conoce los distintos estilos de aprendizaje y descubre qué estilo eres. ¡Todos tenemos diferentes formas de aprender!

Que es?

Un estilo de aprendizaje consiste en una serie de características personales con las que naces y que desarrollas conforme vas creciendo. **Determina**, entre otras cosas, a través de qué actividades y sentidos tiendes a absorber información más fácilmente.



1. Sistema de representación visual

El sistema de representación visual tiende a ser el sistema de representación dominante en la mayoría de las personas. Ocurre cuando uno tiende a pensar en imágenes y a relacionarlas con ideas y conceptos. Como por ejemplo cuando uno recurre a mapas conceptuales para recordar ideas, conceptos y procesos complejos. Por lo mismo, éste sistema está directamente relacionado con nuestra capacidad de abstracción y planificación.

¿Cómo sé si mi estilo de aprendizaje es visual?

- Presentan dificultades cuando las explicaciones son verbales.
- Eres muy observador.
- Aprendes mejor cuando el material es representado de manera visual.
- Eres capaz de memorizar utilizando patrones, imágenes y colores.
- Tienes mayor facilidad para recordar imágenes y videos.
- Te cuesta trabajo explicar verbalmente o recordar información verbal.
- Piensan y almacenan la información utilizando imágenes.
- Tienes una inclinación hacia las artes.
- Tienes una gran imaginación y un fuerte sentido del color.



2. Sistema de representación auditivo

Las personas que son más auditivas tienden a recordar mejor la información siguiendo y memorizando una explicación oral. Este sistema no permite abstraer o relacionar conceptos con la misma facilidad que el visual, pero resulta fundamental para el aprendizaje de cosas como la música y los idiomas.

¿Cómo sé si mi estilo de aprendizaje es auditivo?

- Aprendes fácilmente al prestar atención a lo que dice o narra el profesor.
- Eres capaz de recordar signos audibles con cambios de tono de voz, entonaciones y acentos.
- Puedes repetir con habilidad y recordar lo que dice alguien más en una conferencia o en una clase.
- Se te da bien los exámenes orales y las presentaciones.
- Eres bueno en relatar relatos, narraciones, historias y cuentos.
- Te gusta estudiar con música y puedes recordar datos y personas con ella.



3. Sistema de representación kinestésico

Se trata del aprendizaje relacionado a nuestras sensaciones y movimientos. En otras palabras, es lo que ocurre cuando aprendemos más fácilmente al movernos y tocar las cosas, como cuando caminamos al recitar información o hacemos un experimento manipulando instrumentos de laboratorio. Este sistema es más lento que los otros dos, pero tiende a generar un aprendizaje más profundo y difícil de olvidar, como cuando aprendemos a andar en bicicleta.

¿Cómo sé si mi estilo de aprendizaje es kinestésico?

- Te gusta aprender a través de experiencias, como prácticas en laboratorio, juegos, modelos, incluso representaciones tangentes de lo que estudias, como un globo terráqueo o un esqueleto humano.
- Eres una persona inquieta, que se mueve constantemente al hacer tarea o concentrarse en una actividad.
- Necesitas involucrarte en lo que estás aprendiendo, de lo contrario, te cuesta mucho y se convierte en algo cansado.
- Tus movimientos son una extensión de tus pensamientos creativos.
- Tienes la necesidad de expresarte de forma corporal.

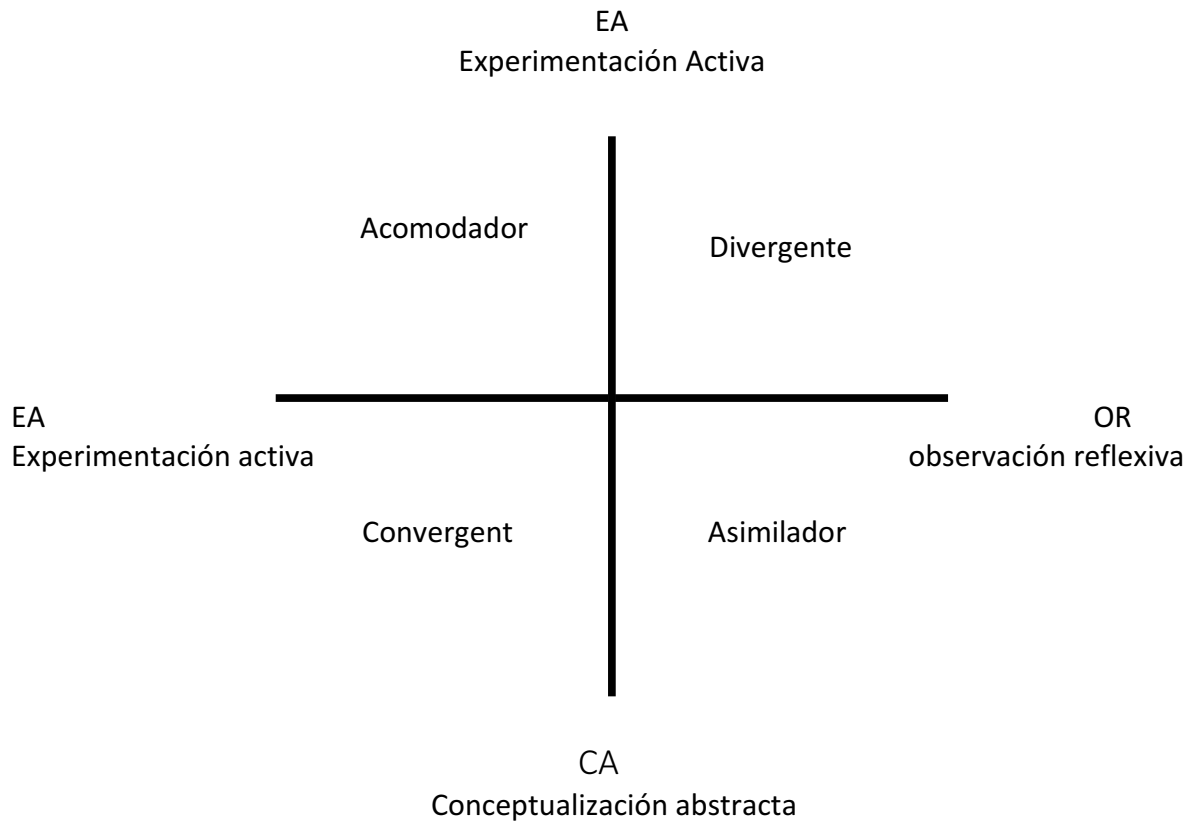


Test de estilos de Aprendizaje
(Autor Profesor David Kolb)

Instrucciones: Deberás asignar un puntuación de 1 a 3, en los casilleros a cada una de las situaciones de una fila determinada, respondiendo a la pregunta del encabezamiento. Coloca 3 puntos a la situación que te reporte más beneficios cuando aprendes, y asigna los puntajes "3", "2" y "0" a las restantes situaciones expuestas en la fila, en función de la efectividad que tienen éstas en tu forma de aprender. No se puede repetir un puntaje dentro de una fila.

Quando Aprendo:	Prefiero valerme de mis sensaciones y sentimientos	Prefiero mirar y atender	Prefiero pensar en las ideas	Prefiero hacer cosas
Aprendo mejor cuando:	Confío en mis corazonadas y sentimientos	Atiendo y observo cuidadosamente	Confío en mis pensamientos lógicos	Trabajo duramente para que las cosas queden realizadas
Quando estoy aprendiendo:	Tengo sentimientos y reacciones fuertes	Soy reservado y tranquilo	Busco razonar sobre las cosas que están sucediendo	Me siento responsable de las cosas
Aprendo a través de:	Sentimientos	Observaciones	Razonamientos	Acciones
Quando aprendo:	Estoy abierto a nuevas experiencias	Tomo en cuenta todos los aspectos relacionados	Prefiero analizar las cosas dividiéndolas en sus partes componentes	Prefiero hacer las cosas directamente
Quando estoy aprendiendo:	Soy una persona intuitiva	Soy una persona observadora	Soy una persona lógica	Soy una persona activa
Aprendo mejor a través de:	Las relaciones con mis compañeros	La observación	Teorías racionales	La práctica de los temas tratados
Quando aprendo:	Me siento involucrado en los temas tratados	Me tomo mi tiempo antes de actuar	Prefiero las teorías y las ideas	Prefiero ver los resultados a través de mi propio trabajo
Aprendo mejor cuando:	Me baso en mis intuiciones y sentimientos	Me baso en observaciones personales	Tomo en cuenta mis propias ideas sobre el tema	Pruebo personalmente la tarea
Quando estoy aprendiendo:	Soy una persona abierta	Soy una persona reservada	Soy una persona racional	Soy una persona responsable

Cuando aprendo:	Me involucro	Prefiero observar	Prefiero evaluar las cosas	Prefiero asumir una actitud activa
Aprendo mejor cuando:	Soy receptivo y de mente abierta	Soy cuidadoso	Analizo las ideas	Soy práctico
Total de la suma de cada columna				
	EC	OR	CA	EA



Mientras más cerca del centro está su punto de intersección, más balanceado es su estilo de aprendizaje. Mientras más cerca está de una de las cuatro esquinas, más definido está usted en su estilo particular de aprendizaje.