Técnicas de Estudio

RECOMENDACIONES Generales

MSc. María José Campos R
Profesional en Orientación, Gestión Educativa y Liderazgo.

- El cómo se siente la persona ante cada reto de aprendizaje es muy importante, por lo que encontrar la motivación y los objetivos personales para aprender es vital para iniciar el proceso de aprendizaje. Para ello se recomienda tener claro ¿Porqué quiero aprender? ¿Para qué quiero aprender? ¿Y cuando estimo que lograré mi objetivo de aprendizaje?

01 RECOMENDACIONES FISIOLÓGICAS

- Es difícil lograr la concentración si nuestro cuerpo experimenta hambre o nuestra piel siente mucho frío o calor. Por ello antes de iniciar el estudio, es importante atender las necesidades de sueño, hambre, salud y relajación para lograr así concentrarse al máximo.

- Seleccione un lugar apropiado para estudiar y mantenga una posición ergonómica que le permita evitar dolores o contracturas musculares posteriores al tiempo de estudio.
- Mantener una posición corporal relajada pero firme que le permita mantener la atención, por ejemplo posiciones muy cómodas podrían inducirle al sueño y queremos lograr todo lo contrario.
- Utilice técnicas de relajación para la concentración y para dormir.
- Duerma el mínimo de horas recomendadas para su edad.

02 RECOMENDACIONES AMBIENTALES

- Evitar distractores como el celular, televisor, computadora y o música.
- Desconectarse de redes sociales durante el tiempo de estudio.
- Estudiar en un lugar con buena iluminación y ventilación.
- Identifique el lugar con menos distracciones posibles.
- En la medida de sus posibilidades, elija los muebles y/o equipos electrónicos más apropiados para lograr un mejor proceso de asimilación y acomodación del nuevo aprendizaje.

- El Ruido: Dependiendo de su estilo de aprendizaje, el ruido podría desconectar su atención. Por ello, elija el momento del día en el que la dinámica de su casa le permita los niveles de ruido que más le facilite el aprendizaje; o también podría adquirir en la farmacia unos tapones para los oídos que originalmente son para piscina y mientras los usa y estudia en voz alta logrará neutralizar el sonido externo.

03 ESTRATEGIAS PARA **PLANIFICAR EL TIMEPO** DE ESTUDIO

- Establezca el tiempo que considere necesario para estudiar cada materia tomando en cuenta que por cada crédito matriculado se recomienda dedicar tres horas de estudio por semana para salir con la carga académica que cada curso le devengará.
- Dedique mayor cantidad de tiempo a los cursos que le sean más complejos y difíciles, aunque no sean sus preferidos.
- Analice la posibilidad de asistir regularmente a clase para escuchar el tema.

Planificación del Tiempo

- Aproveche al máximo las horas de consulta con el docente para evacuar dudas de lo estudiando en casa.

- Por la especificidad de algunas materias, consulte buenas prácticas y recomendaciones a profesores y compañeros que puedan ayudarle específicamente en esa materia.

- Elabore un horario de estudio realista, personalizado y fexible y luego procure comunicarlo a su familia, amigos y compañer@s para que le ayuden a respetarlo y hasta le motiven a cumplirlo.

- Duerma las horas mínimas recomendadas y si es posible, evite estudiar en el horario nocturno.

- De ser necesario, programe alarmas o pegue notas de texto en lugares que le recuerden la adquisición de ese habito de estudio.

04 TÉCNICAS QUE AYUDAN A TODOS L@S ESTUDIANTES

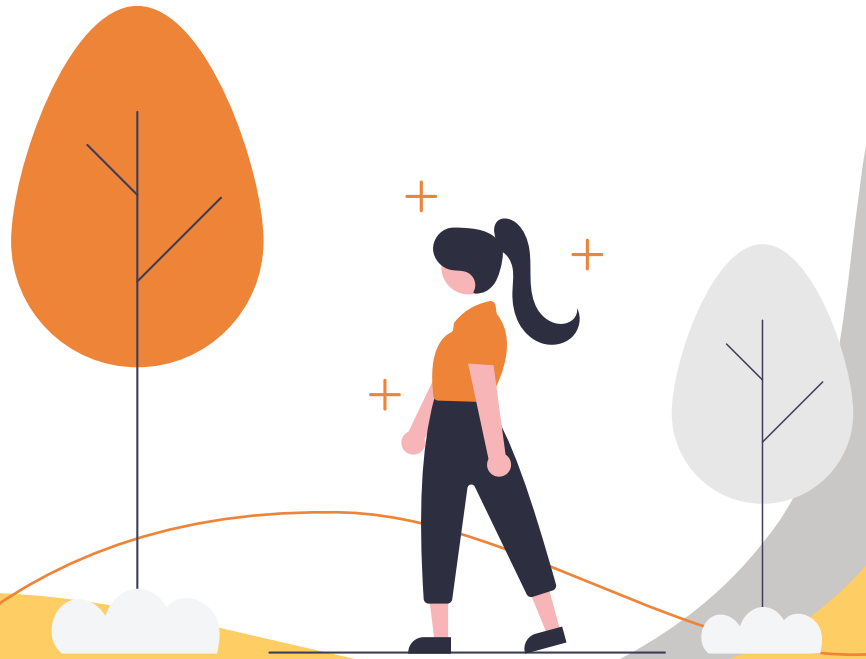
Incorporar los Sentidos

- Es importante activar la mayoría de nuestros sentidos mientras se estudia(vista, oído, tacto, gusto), por ejemplo: al leer un material (vista) a mano (kinestesia) es importante tomar nota o hacer un mapa con las principales ideas y si de paso se lee en vos alta incorporamos también el oído.

Pausas Activas

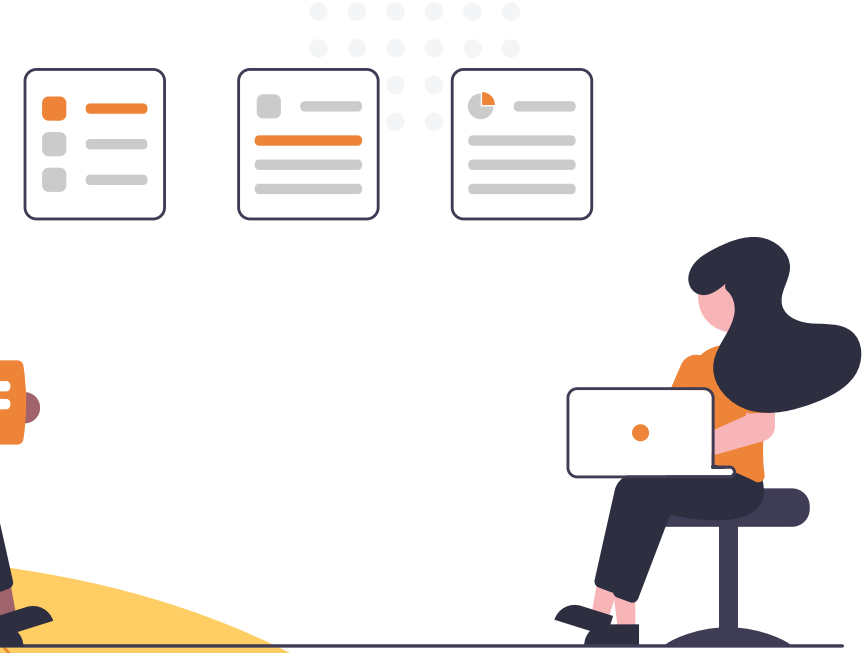
- Necesitamos mantener el cuerpo relajado y atento para aprender mejor. Para ello es importante tomar conciencia del tiempo máximo que cada persona logra mantener su concentración (que por lo general es máximo de 45minutos contínuos pero puede variar en cada persona) e incorporar pausas activas.

- Así pues, identificado el tiempo máximo, se deben realizar pausas activas con ejercicios de no más de 5 minutos para estirar las diferentes partes del cuerpo para que al activar los músculos podamos potenciar el músculo del cerebro.



Recomendaciones en la Virtualidad

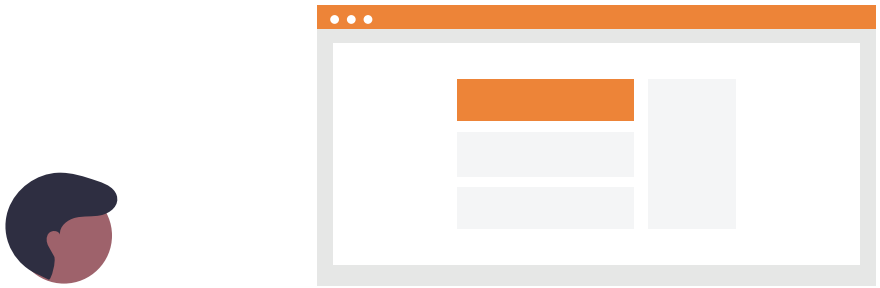
- Es normal que a veces falle el internet y los aparatos tecnológicos, a todos nos pasa; lo esencial es mantener comunicación directa y constante con el docente ya sea de manera sincrónica o asincrónica.



Recomendaciones para el Estudio Virtual

Para ello es recomendable que participe periódicamente en las clases o plataformas oficiales, comente en los chats, aproveche las horas consulta o hasta envíe correos si se hace imposible cualquiera de las opciones anteriores, porque en la pantalla es necesario “no desaparecer para el docente”.

Cifuentes, G., & Cerda, C.(2013).



Prepararse para las pruebas sincrónicas

- Revisa este material de apoyo para losconsejos y recomendaciones al realizar este tipo de pruebas.

Preparación para el Examen Sincrónico

Aprender no es prepararse para la vida.
Aprender es la vida misma

(John Dewey)

Diseño: Jazmín Vargas
Iconos: UnDraw.co