

¡ESTUDIA MEJOR. TEN MÁS ÉXITO!

Sigue estos consejos y haz más productivo tu tiempo de estudio.

1. Subraya siempre

El más conocido y simple consiste en destacar, con un rotulador o bien un lápiz, la parte del temario más importante. Esto no quiere decir eliminar información sino sintetizarla, separar la paja del grano. Además podemos usar distintos colores si lo preferimos, así nos resultará más fácil organizar la lectura. Primero debemos leer el texto globalmente para extraer su sentido y posteriormente subrayar lo más relevante para después continuar con el estudio.

2. Haz tus propios apuntes

Otra técnica muy habitual junto con subrayar es realizar apuntes. Consiste en resumir el texto extrayendo lo más importante, anotando todas las partes clave. Podemos utilizar nuestro propio lenguaje de forma que así resultara más fácil el entendimiento de lo que hemos apuntado.

3. Realiza tu mapa mental

Organiza y sintetiza las ideas creando un mapa mental. Un mapa mental bien hecho nos ayudará a administrar mejor el tiempo que invertimos en el estudio y a asentar nuestras ideas eficazmente.

4. Dibuja

Asociar conceptos con dibujos facilita la memorización de estos, es un buen consejo para las personas con buena memoria visual. Es una gran idea para la mayoría de asignaturas y un método mnemotécnico genial. Además puedes complementar estas imágenes junto con tu mapa mental antes mencionado, esto multiplicará tu capacidad de asimilación a la hora de estudiar.

5. Elabora un fichero

Utiliza fichas de estudio, son notablemente efectivas para absorber datos concretos, por ejemplo números, palabras o fechas. De esta manera el aprendizaje es mucho más dinámico y sencillo puesto que pueden ser consultadas fácilmente.

6. Utiliza reglas mnemotécnicas

Un método o regla mnemotécnica es relevantemente útil en el momento de memorizar listas de palabras o conjuntos. Este método consiste en asociar un o concepto o bien una lista de palabras a un término más fácil de recordar y que nos es más familiar.

7. Haz ejercicios prácticos

Muy a menudo la teoría se hace más comprensible si la ilustramos con un caso práctico en concreto. Este sistema es esencial para materias como las matemáticas, la física, química o la lógica, y en general todas aquellas asignaturas que contengan números, símbolos o problemas.

8. Realiza tests para evaluar tus conocimientos

Al final de todo es muy interesante ponerte a prueba realizando tests. Los test nos ayudarán a identificar aquellas partes que llevamos más flojas, de esta manera podremos focalizar el área que debemos fortalecer.



9. El "Brainstorming"

Esta técnica podemos realizarla en grupo y resulta muy divertida. El **brainstorming**, también conocida como "lluvia de ideas" y literalmente "reunión creativa", consiste en juntarse con otros compañeros para añadir cuestiones e ideas relativas a un área en concreto. Puede servir de la misma manera para prepararse un examen, intercambiando los papeles de examinador y examinado, especialmente si la prueba es oral.

10. Realiza un plan de estudio

Por último es **imprescindible organizarse a través de un plan de estudio**. Habitualmente, muchos estudiantes no tienen esto en cuenta cometiendo un error descomunal. Crear un calendario de estudio teniendo presente los objetivos previamente marcados y la disposición de tiempo.

→ Estrategias para el aprendizaje

Al margen de las técnicas anteriormente mencionadas, resulta esencial aplicar algunas de las siguientes **estrategias** para lograr el buen mantenimiento en la memoria del material a recordar.

- **Repasa lo aprendido:** teniendo en cuenta que a lo largo del tiempo vamos perdiendo gran parte del material aprendido cada vez que repasamos un contenido, este recuerdo va quedando más consolidado en nuestro cerebro.
- **Haz resúmenes y esquemas:** el hecho de realizar esquemas y resúmenes de un temario concreto ayuda a ejercitar la mente y obliga a focalizar la atención con lo que es un buen truco o estrategia para recordar mejor al estudiar. De este modo establecemos categorías con la información a memorizar, habiendo de priorizar unos contenidos sobre otros, establecer jerarquías y en general trabajar con la información a nivel cognitivo.
- **Utiliza diferentes vías para procesar la información:** a menudo pensamos en estudiar como una actividad en que básicamente nos quedamos sentados leyendo un contenido concreto hasta que se grabe en la memoria. Si bien se trata de un método para aprender, también pueden utilizarse diferentes tipos de ayuda. La visualización de videos, el uso de audios y ejercicios a través de los cuales poner en práctica los conocimientos adquiridos son de gran ayuda.
- **Explica a otros el material/ Estudia en grupo:** de igual modo que en los dos casos anteriores, el hecho de tener que exponer ante otros el material a memorizar fuerza a trabajar con la información, de modo que su retención es mayor. Además, el hecho de trabajar de manera colaborativa hace que la visión del tema pueda enriquecerse con las perspectivas de otros y ayuda a adoptar otros puntos de vista.

