

ZONA DE INTERCAMBIO DE TRUCOS Y SECRETOS



Encuestamos a 207 alumnos de secundaria acerca de sus trucos y secretos para aprender más rápido y mejor, y ellos desean compartirte esto:

PARA MANTENERME ATENTO EN CLASE:

Participo para no distraerme. Escucho e imagino lo que dice el profesor como una película.



PARA ORGANIZAR MIS MATERIALES:

Veo el plan de trabajo antes de clase. Organizo el día anterior todos los materiales (útiles y cuadernos) que usaré para el día siguiente.



ANTES DEL DÍA DE UN EXAMEN COMPLICADO:

Duermo temprano, me relajo y desayuno bien y rico.



PARA UN EXAMEN:

Estudio con algo de anticipación, no la noche anterior, eso me agota y estresa.

CUANDO ME PONGO NERVIOSO EN UN EXAMEN:

Respiro profundo y me digo cosas que me hacen sentir seguro de mí mismo (¡lo estoy haciendo bien!). Me mentalizo, me concentro y le hago STOP a los pensamientos de fracaso.



No me estanco en una sola pregunta tanto tiempo, paso a la siguiente.

PARA CONCENTRARME EN LO QUE ESTUDIO:

Sólo hago una cosa a la vez. Me digo a mí mismo: "Si termino rápido las tareas tendré más tiempo para hacer lo que quiero". Apago la televisión, computadora y todas las otras cosas que podrían distraerme.

PARA ACABAR UN EXAMEN RÁPIDO:

Resuelvo las preguntas más fáciles primero. Uso reloj para guiarme.

PARA ORGANIZAR MI TIEMPO DE TRABAJO:

Hago un horario y lo cumplo. Estudio por bloques de media hora por 5 minutos de descanso, hasta que acabo.

AL ESTUDIAR PARA UNA EVALUACIÓN O MEMORIZAR INFORMACIÓN:

Hago esquemas con lápices y plumones, dibujos y post-its, etc.

PARA ENTENDER ALGO MIENTRAS ESTUDIO:

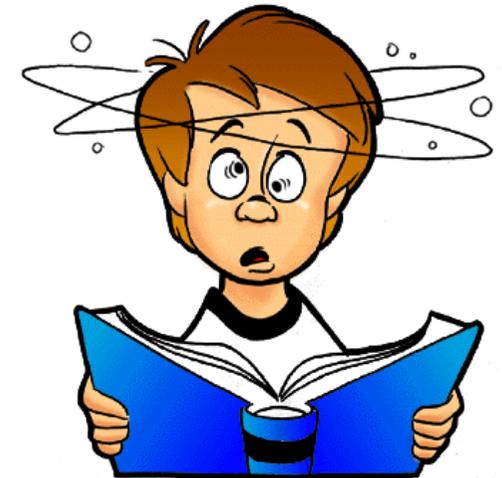
Identifico las ideas después de una segunda leída y luego las anoto en fichas o en un esquema.

PARA MOTIVARME A ESTUDIAR:

Pienso en lo que quiero conseguir más adelante con lo que estoy haciendo ahora, en este momento.

COLEGIO PESTALOZZI
Departamento Psicopedagógico

¿Cómo mejorar mi forma de aprender y estudiar?



Si:

- Intentas aprender todo un día antes del examen.
- Intentas memorizar el contenido de los libros, sin comprender.
- Estudias acostado.
- Faltas o no prestas atención a la clase.
- Estudias con el MSN prendido, o
- Te va mal en tus notas.

Entonces éste tríptico te será útil. Aquí encontrarás algunas estrategias básicas que con poco esfuerzo, pueden ayudarte a aprovechar tu tiempo de estudio.



LOS RESULTADOS DE TU PRUEBA DE HÁBITOS DE ESTUDIO FUERON ASÍ:

Nombre:
Grado y Sección:

JUNIO 2009

Area	%	Aún te falta ↑	OK
Hábitos en hora de clase			
Hábitos ante los exámenes			
Planificación del tiempo de estudio fuera del colegio			
Uso de métodos de estudio			
Motivación frente al estudio			

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?

Son el mejor y más potente predictor del éxito académico. Mucho más que el nivel de inteligencia, lo que determina tu buen desempeño académico es tu participación en clase, el tiempo que dedicas a estudiar, la forma cómo estudias y cuán motivado(a) estás para hacerlo, es decir si estudiar tiene un sentido para ti.

PARA QUE LAS COSAS VAYAN MEJOR, LOS EXPERTOS SUGIEREN ENTRE OTRAS COSAS ...

Utiliza un calendario para anotar todas las actividades, tanto las que tienes siempre, así como las fechas de exámenes y de trabajos por entregar.



Si tratas de estudiar estando aturdido o agotado, poco podrás hacer, por ello es importante que organices tu tarde al salir de colegio, para que hagas tus tareas y estudies, y luego te diviertas.

Determina el mejor lugar y momento del día para estudiar. Lo ideal es estudiar sin distracciones (televisión, MSN, celular, ruidos, olores, etc.), en un lugar ordenado, bien aireado y con buena luz, y disponiendo de un asiento cómodo.

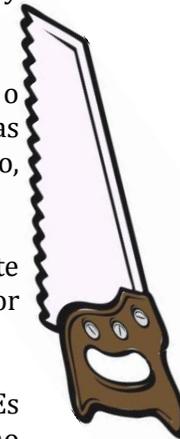
Divide los trabajos muy extensos o complicados en sub-tareas más pequeñas y manejables; te permitirá ir avanzando, sin agobiarte.

Revisa cada día tus apuntes de clase; te ayudará a afianzar y comprender mejor los temas aprendidos.

Prémiate por completar tus tareas. Es decir, piensa en qué te darás a ti mismo antes de iniciar algo y reconoce lo que vas logrando, esto te ayudará a tener más motivación.

Antes de leer un libro: lee la introducción, resumen e índice, ten presente si hay objetivos en cada capítulo. Relaciona lo que vayas leyendo con ello.

Lee comprensivamente, no avances si no lo estás entendiendo. Memorizar sin comprender puede confundirte, y lo que leas se olvidará rápidamente.



Organiza las ideas de lo que vas leyendo de una manera que tenga sentido para ti, subraya el texto, usa colores, diagramas, dibujos, gráficos, mapas conceptuales, ello te facilitará recordar los detalles.



Busca las palabras y conceptos que desconozcas y escribe las definiciones en tus apuntes o post its.

EN RESUMEN ...

No basta con conocer los HÁBITOS DE ESTUDIO, ya que deberás ponerlos en práctica todos los días hasta que sean hábitos. Los hábitos se adquieren a través de la repetición constante de los actos.

1. Organiza tu tiempo, elaborando un plan de actividades diarias.
2. Presta atención al maestro durante la clase y toma nota de lo más importante (ojo, no se trata de intentar copiar todo lo que diga).
3. Estudia todos los días, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar. Lidera tu aprendizaje.
4. Utiliza alguna técnica para estudiar y aprender (en la siguiente página verás algunas). No basta con estar motivado es necesario tener estrategia.
5. Ten siempre una actitud positiva ante la vida, incluso ante los problemas (con eso vencerás el miedo, el desaliento, el ocio, la derrota y el estrés).