

6 pasos fáciles para poner en práctica las estrategias de estudio

Esto es lo que necesitas:

- Imprime la plantilla
- Ten a la mano un lapicero
- Un calendario o tú móvil
- Una mejor perspectiva del estudio
- Confianza en ti para lograrlo :)

Paso 1: Escribe el nombre del tema a estudiar

En esta parte define lo que estarás estudiando, es válido darle el nombre de la materia o de la unidad, pero aún mejor si puedes definirlo con tus propias palabras de manera concreta (en menos de 140 caracteres). Esto te dará más claridad y dirección pasos más adelante.

Tema:

Paso 2: Escribe por lo menos 3 de los subtemas que debes estudiar

Muchas veces abrimos el cuaderno o el libro y comenzamos a estudiar inmediatamente. Te recomiendo que mejor primero veas rápidamente lo que estarás estudiando y dividas el gran tema en subtemas muy, pero muy pequeños.

Si no sabes cuáles son los subtemas, entonces plantea los en forma de preguntas.

Escribe varios puntos con los subtemas, el simple hecho de visualizar los temas a estudiar en forma de lista te ayudará a disminuir el estrés y la resistencia mental, pues te genera una sensación de control sobre lo que estás haciendo, y además te regala una dosis extra de motivación conforme completes las tareas.

Es como una guía visual para tener más orden y organización.

Subtema

Subtema

Subtema

Paso 3: Define cuándo y en dónde estarás estudiando

Planear por adelantado las tareas te ayudará a evitar procrastinar porque la decisión ya está tomada y el espacio en tu rutina ya está hecho.

Ya sea en tu agenda, en tu calendario o en tu móvil, escribe la hora y día de tus sesiones de estudio (recuerda la estrategia 2) e incluso puedes agregar en dónde estarás estudiando y así poner en práctica la estrategia 3.

Una buena idea es programar tus horarios y lugares de estudio en base a los subtemas que definiste anteriormente.

Tener claro en qué momento de tu día estarás estudiando te ayudará a organizarte mejor para hacer unos minutos de ejercicio antes de tu sesión de estudio y poner en práctica la estrategia 4 y para tener a la mano tu pieza de fruta como snack saludable para recargar tu energía.

En este punto deberías de definir por lo menos 3 sesiones de estudio por adelantado.

Lugar y Fecha:

Lugar y Fecha:

Lugar y Fecha:

Paso 4: Programa una alarma para hacer una pausa

Recuerda que nuestro cerebro se satura de información, por lo que es mejor estudiar en pequeñas dosis.

Hacer pausas te ayudará a relajarte para retener mejor la nueva información, además como ya sabes, puedes aprovechar ese tiempo para cambiar de lugar y moverte un poco para comer una pieza de fruta y para mantenerte hidratado (exclusivamente con agua fresca) en especial si has estado tomando café o té.

Lo importante es que escribas por adelantado y **programes un alarma en tu móvil cuando estarás haciendo esa pausa**, de esta forma será mucho más probable que no te la saltes y que le des a tu cuerpo y mente un merecido descanso.

Paso 5: Resume en un tweet los subtemas que estudiaste

Al terminar de estudiar un subtema y antes de marcar como terminada esa tarea, te recomiendo que trates de resumirlo en menos de 140 caracteres, o aplicando la regla de los 3 puntos que descubriste en la estrategia 6.

Esto te ayudará a entender mejor los conceptos y retener la información por más tiempo.

Resumen Subtema

Resumen Subtema

Resumen Subtema

Paso 6: Ponte a prueba y hazte un pequeño examen

Hacerte preguntas sobre el tema que acabas de repasar es la mejor forma científicamente comprobada de prepararte para el gran día del examen.

El simple hecho de plantearte las preguntas te ayudará a entender mejor y reforzar los conceptos.

Preguntas:

Respuestas: