

Potencia tu memoria al máximo

· Para estudiar, es importante que estés concentrado: a mayor concentración, mayor capacidad de memoria. Por eso es importante que antes de comenzar atiendas a tus necesidades básicas de sueño, alimentación y/o relajación para poder concentrarte al máximo.

· Puedes utilizar un sistema de tarjetas o fichas para las ideas o términos que te resulten difíciles de comprender y/o retener. Te permitirá consultarlas o repasarlas de manera ágil y cómoda.

· **Emplea estrategias** para recordar las **ideas clave**. Genera ejemplos, haz resúmenes y fichas, subraya textos o apunta tus notas al margen. Puedes crear acrónimos, es decir construir palabras o frases que te ayuden a recordar una serie de conceptos. Por ejemplo, «*La BBC NO Funciona*» es una posible frase compuesta con las iniciales de cada uno de los 8 elementos de la primera línea de la tabla periódica: Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón.

· Dibuja diagramas de los conceptos. Debes ser capaz de explicar verbalmente el concepto y reproducir el diagrama. Apóyate en imágenes visuales.

· Estudia hasta que seas capaz de definir y explicar el tema con tus propias palabras, sin ayuda de fichas ni esquemas; es decir no sólo debes poder reconocer información (Ej. escoger una alternativa correcta) sino «producir» un tema (Ej. elaborar una respuesta a una pregunta).

Las 11 mejores estrategias para un buen rendimiento académico

1. Haz una lectura completa del material asignado antes de ir a clase; subraya y resume el contenido.
2. Cuando leas, haz una lista de preguntas sobre ese material y luego respóndelas. Anota tus dudas y consúltalas.
3. Busca las palabras y conceptos que desconozcas y escribe las definiciones en tus apuntes.
4. Asiste a todas las clases; presta atención y toma apuntes.
5. En clase, pregunta cuando no entiendas.
6. Trabaja con un tutor.
7. Entérate/familiarízate con los recursos disponibles en la biblioteca y en Internet que puedan ser útiles.
8. Acércate a los profesores y pídeles lecturas complementarias y material con ejercicios.
9. Forma grupos de estudio y haceros preguntas entre vosotros.
10. Acude a tutoría para comentar temas respecto a tu rendimiento con el profesor.
11. Participa de los programas y talleres sobre *hábitos de estudio* y *organización del tiempo* ofrecidos por el GPP.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

Abuso sexual	Qué te ofrece el GPP
Ansiedad a hablar en público	Relaciones con compañeros de piso
Ansiedad ante los exámenes	Relaciones con la familia
Depresión	Relaciones de pareja
Estrés	Shock cultural
Exámenes tipo test	Trastornos de la alimentación
Organización del tiempo	Uso y abuso de sustancias

Hábitos de estudio

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Durante la educación secundaria, por lo general vamos incorporando unos hábitos de estudio de manera no sistemática, ya que no suelen enseñarse directamente. Al iniciar la universidad no sólo tenemos más contenido y niveles de exigencia, sino que tenemos menos control externo, porque vivimos solos, porque nuestro entorno inmediato nos supervisa menos, y porque el estilo pedagógico es diferente (menos exámenes y controles periódicos).

Así, comenzar la universidad exige a la mayoría de la gente mejorar sus estrategias de organización del tiempo, su habilidad para tomar notas, sus técnicas de búsqueda y selección de información, su atención y concentración prolongadas. Conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y faciliten nuestra habilidad para aprender, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en nuestros años de formación académica.

Aquí te proponemos algunas estrategias básicas que, con algo de esfuerzo, pueden ayudarte a aprovechar tu tiempo de estudio. Si consideras que necesitas mejorar tus hábitos académicos, deberías intentar ponerlas en práctica.

Planifica tu tiempo de manera realista

Las técnicas para organizar y aprovechar el tiempo pueden ayudarte a tener más control en tu vida y conseguir tiempo de estudio más eficaz, y por tanto disponer de más tiempo libre.

- Estructura tu horario académico como si fueran 40 horas semanales de trabajo; después de todo estudiar es tu actividad principal. Si un día no cumples las horas previstas, recuerda que tendrás que recuperarlas al día siguiente.
- Utiliza un calendario para registrar todas las actividades de horario regular y las fechas asignadas para exámenes y trabajos. Incluye tiempo para dormir, hacer ejercicios físicos y actividades sociales. Es difícil aprender estando aturdidos o agotados.
- Determina el mejor lugar y momento del día para estudiar. Lo ideal es estudiar sin distracciones (televisión, ruidos, olores, etc.), en un lugar ordenado, bien aireado y con buena luz, y disponiendo de un asiento cómodo.
- Revisa cada día tus apuntes de clase; te ayudará a afianzar contenidos y a comprender mejor los nuevos temas. Si un día pierdes los apuntes, consíguelos cuanto antes para no perder el hilo.

· Divide los trabajos muy extensos o complicados en sub-tareas o etapas más pequeñas y manejables; te permitirá ir avanzando, sin agobiarte con tanto volumen de trabajo.

· Prémiate por completar las tareas. Es decir, reconoce lo que has logrado aunque aún no hayas terminado el proyecto entero; te ayudará a tener mejor disposición ante lo que aún te queda por hacer.

Lee activamente

· Antes de leer, revisa el material de ese capítulo: lee las introducciones y resúmenes, ten presente los objetivos y contenidos señalados en el programa de la asignatura. Esto te ayudará a tener presente las ideas centrales y más relevantes con las que ir relacionando el resto de la información.

· Lee comprensivamente, no avances si no lo estás entendiendo. Memorizar sin comprender puede confundirte, y los contenidos se olvidan rápidamente.

· Toma notas a medida que lees. Intenta hacer un esquema del material organizando las ideas principales y todos los detalles que las justifican. Organizar las ideas de una manera que tenga sentido para ti, te facilitará recordar los detalles.

· En tus propias palabras, escribe un breve resumen de las ideas centrales o haz un diagrama que ilustre las relaciones entre las ideas principales. Si consigues organizar y expresar los contenidos con tus propias palabras, estás realmente aprendiendo, y será difícil que olvides esos contenidos.