

# TIPS PARA EL APRENDIZAJE

## Estudie en sesiones de 25 a 30 minutos

No hay nada menos efectivo que estudiar por largas jornadas sin pausas. Estudios determinan que a partir de la media hora de lectura los alumnos comienzan a distraerse y su entendimiento comienza a verse resentido.

## Estudie de forma activa

En primer lugar, debe preguntarse si lo que está por estudiar se trata de un dato o un concepto. Si es un concepto, la mejor manera de asegurarse de que lo ha aprendido es explicarlo con sus propias palabras. En lugar de revisar lo que ha resaltado en el texto, debe ponerse a prueba a sí mismo.

## Enséñele a alguien lo que ha aprendido

Si es capaz de enseñarle a alguien un concepto, significa que realmente lo ha aprendido. Además, podrá identificar las debilidades en su entendimiento con más facilidad.

## Utilice recursos mnemotécnicos para aprender datos

Aprender datos puede resultar más sencillo que aprender conceptos, pero es posible que se escapen de la memoria rápidamente. Por este motivo, se recomienda convertirlos en siglas, frases hechas, rimas o asociarlos con imágenes. De esta manera los recordará con facilidad.

## Destine un espacio únicamente para el estudio

Se recomienda estudiar en un escritorio especialmente destinado al estudio, en el que no pueda tener contacto visual con ninguno de estos objetos distractores. Una vez que se termine su media hora de estudio, debe abandonar ese escritorio, y solo volver cuando esté listo para comenzar de nuevo.

## Tome buenos apuntes

Al terminar la clase, debe revisar sus notas y complementarlas con información adicional o consultar con un compañero o el docente si no ha entendido algo del todo bien.

## Utilice bien los libros de texto

No se conformes solo con leer, ya que esto no es suficiente. Haga una lectura rápida del capítulo, cuestionese a sí mismo si lo ha entendido, vuélvalo a leer, recitar y repasar.