

Consejos generales para una buena sesión de estudios



Fondecyt
Fondo Nacional de Desarrollo
Científico y Tecnológico



FACULTAD DE COMUNICACIONES
PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE CHILE



Contenido realizado como parte del Proyecto Fondecyt Regular N° 1181600 **“Riesgos y oportunidades del uso de TICs en escolares: Hacia una agenda de alfabetización digital para el alumno 2020”**, financiado por la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo de Chile (ANID), 2021.

Autores: Daniel Halpern, Constanza Ortega, Carolina Castro, Martina Piña, Evelyn Letelier y Claudia Traverso.

Diseño: Cristina Vergara.



FACULTAD DE COMUNICACIONES
PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE CHILE



Fondecyt
Fondo Nacional de Desarrollo
Científico y Tecnológico

Consejos generales para una buena sesión de estudios

La mayoría de los consejos que buscan mejorar la productividad a la hora de estudiar, tienen por objetivo que los estudiantes planifiquen y desarrollen horarios de trabajos rígidos que los “ponga en modo hacer”. Pero en la realidad muy pocas personas son capaces de mejorar su productividad con estas recomendaciones, ya que están pensado para un tipo de estudiante modelo, motivado por todo el contenido de clases.

Lo que suele pasar es planificar un gran horario de estudio y solo cumplirlo los primeros días. Y esto no porque no seamos capaces o haya algo mal, sino porque **estudiar significa mucho más que planificación: significa estar motivado, contar con un espacio de estudio que ayude a crear un buen ambiente y lograr darle sentido a lo que se está aprendiendo.**

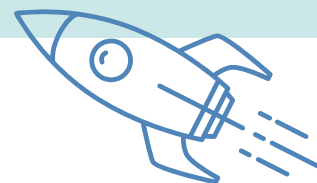
Es importante poder hacerse cargo de diferentes aspectos al momento de sentarse a estudiar o realizar trabajos, lo que debe planificarse desde antes:

1) Disposición previa

- Duerme y descansa bien.
- Camina o haz ejercicio 20 minutos antes de estudiar para ayudar a la concentración.
- Graba las clases cuando tengas duda para poder volver a escuchar la información (pidiendo permiso a profesores y compañeros).
- Asegúrate de tomar buenos apuntes en la clase y hacer todas las preguntas necesarias a profesores.

2) Espacio

- Ordena tu escritorio, ten la mesa de estudio organizada.
- Ten un asiento cómodo.
- Ponte ropa cómoda.
- Prefiere lugares tranquilos y bien iluminados.



3) Elementos a la mano

- Ten todo lo que necesites: cuadernos, libros, lápices...
- Mantente hidratado/a, toma agua cada vez que necesites volver a concentrarte.
- Come dulces o sabores fuertes.

4) Entorno

- Si sirve, escucha música solo instrumental (sin letra) y a bajo volumen.
- Desenchúfate, bloquea y silencia redes sociales o intenta dejar de lado el teléfono.

5) Tiempos

- Estudia por períodos cortos, 45 minutos máximo.
- Practica hasta que hayas entendido. Toma descansos y, cuando sea momento de volver, efectivamente vuelve.
- En los descansos, pon una alarma uno o dos minutos antes del tiempo determinado para disponerte a volver a estudiar.
- No dejes el estudio para última hora.

6) Organización

- Elabora y sigue un plan de estudio.
- En la parte de atrás de los cuadernos (por materia) o en el celular, anota las tareas que van dando.
- Ten un calendario a la vista para ir controlando todos los días y anotar lo más importante.
- Ten una agenda, anota lo que se hace y poner un tick cuando esté listo. Realiza exámenes de práctica.



Otros consejos generales para estudiar:



Para hacer mapas mentales

- ★ Usa una hoja horizontal.
- ★ Dibuja una imagen central fácil de recordar.
- ★ Desde el centro, coloca las ideas secundarias al exterior.
- ★ Ordena las ideas en el sentido de las manecillas del reloj.
- ★ Usa líneas gruesas para las ideas principales y líneas delgadas para las ideas secundarias.
- ★ Agrega 1 palabra clave por línea.
- ★ Usa colores llamativos y una tipografía entendible.
- ★ Haz siempre tú mismo/a tus mapas mentales.

Para memorizar

- ★ Repite en voz alta la información.
- ★ Visualiza e intenta convertir tu texto en imagen.
- ★ Crea una historia con la información.
- ★ Enlaza la información que dieron con la vida cotidiana.
- ★ Intenta hacer canciones con la información.
- ★ Confía en tus capacidades (tu peor enemigo/a eres tú).
- ★ Divide por secciones y anda memorizando por partes.

Técnica anti-procrastinación

- ★ Elige una tarea larga que tengas que hacer.
- ★ Separa la tarea en una lista de pasos de 25 minutos cada uno.
- ★ Quita todas las distracciones de tu entorno.
- ★ Pon una alarma de 25 minutos y haz sólo el primer paso de la lista.

Para lograr motivación

- ★ Claridad: determinar las metas.
- ★ Disciplina: clave para tener éxito.
- ★ Actuar: no basta con tomar decisiones sin actuar.
- ★ Foco: ten prioridades y maximiza tus energías.
- ★ Paciencia: clave para esperar a que lleguen los resultados.
- ★ Autorresponsabilidad: orientate a las soluciones y no a las excusas.
- ★ Control mental: no dejes que los pensamientos negativos te dominen.
- ★ Determinación: decide por anticipado que pase lo que pase vas a seguir adelante.
- ★ Mejora continua: nunca dejes de estudiar, aprender y mejorar.