



Departamento de **Acompañamiento a la Formación del Estudiante**

TIPS SOBRE TECNICAS DE ESTUDIO

1. **Elabora apuntes a mano**

Sí, ya sabemos que escribir en tu laptop, en tu tablet o en tu celular es mil veces más rápido. ¿Pero adivina qué? Los especialistas de Harvard aseguran que ese tiempo extra que te lleva escribir a mano influye en qué tanto logras retener el conocimiento. Escribir con lápiz y papel requiere más tiempo pero te obliga a reflexionar sobre lo que haces. Esa primera instancia te ayuda a pensar y visualizar la información; por el contrario cuando solo traspasas la información a tu dispositivo electrónico pero no la analizas mientras lo haces.

2. **Dedica tiempo a estudiar varias materias a la vez**

Tienes que aprender a organizarte de manera que consigas aprender diferentes unidades de aprendizaje al mismo tiempo. Los autores aseguran que esta manera de estudiar alternando entre una unidad y otra, favorece la retención y facilita la comprensión de lo leído. Al principio puede hacerte pensar que estudiaste menos de lo que realmente lo hiciste y te llevarás una grata sorpresa cuando te des cuenta de lo efectivo de este método.

3. **Deja pasar tiempo entre tus horas de estudio**

Aprenderte todo de una vez en una sesión eterna de 9 horas seguidas no sirve. Esa información desaparecerá días u horas después del examen. Para retener lo aprendido, tienes que dejar pasar un par de horas en tus momentos de estudio para dejar reposar la información y evitar el atracón innecesario.

4. **No leas las cosas mil veces**

No te confundas: pasar horas y horas releyendo un mismo libro de texto no te grabará las líneas en el cerebro. Es mejor dedicar menos tiempo a la lectura y más al recuerdo mental; de esta manera podrás focalizarte en la retención y lo recordarás luego.

5. **Enfréntate a desafíos**

Estudiar siempre ejercicios sencillos y conocidos es más cómodo, pero la verdadera manera de aprender es cuando te ves obligado a resolver un problema o responder una pregunta nueva. De este modo facilitarán posteriormente el aprendizaje. Para ello es muy útil estudiar en grupo para realizarse mutuamente preguntas para recordar lo aprendido