

# Técnicas

para antes de

| Estudiar





## Técnicas para antes de estudiar

Las siguientes técnicas de estudio las puedes utilizar en los diferentes contextos a los que te expongas. Recuerda que estas son herramientas y apoyos para facilitar, organizar la información y mejorar tu aprendizaje. Cada una de ellas se ajusta a tus particularidades y es tu decisión elegir e identificar con cuáles te sientes mejor.





Para realizar todas tus tareas, te sugerimos centrarte en una sola cosa a la vez, pues no es una buena idea realizar varias cosas al mismo tiempo, por ejemplo: estás estudiando teoría de conjuntos y a la par sigues el hilo de una historieta porque está buenísima. ¿Crees que esto es productivo para el aprendizaje? La respuesta es NO. La multitarea es un mito; el cerebro no está diseñado o estructurado para realizar dos actividades al mismo tiempo, ya que la atención enfocada en una primera tarea no se dará de la misma forma en una segunda actividad realizada a la misma vez. ¿Por qué? Al estar atentos en una primera tarea y hacer una segunda implica que la segunda no tendrá toda la atención requerida y la primera va a demorar mucho más, porque estarás concentrado en la segunda. Según los expertos del neuroaprendizaje, es mejor atender una cosa a la vez; seguramente de esa forma aprenderás mucho más.

También te recomendamos dosificar tus tareas. No dejes todo para lo último, ya que esto generará sobresaturación en el cerebro, dejando poco espacio para guardar la información relevante y pertinente. Imagina tu cerebro como una gran telaraña que está creciendo constantemente. Dentro de esta hay un cajón pequeño al que llamamos memoria de trabajo, allí se aloja toda la información que extraemos de nuestros sentidos (escucha, vista, tacto, gusto). Después, piensa que este cajón se está llenando de mucha información y estímulos sin dejar

espacio en tu memoria de trabajo, dado que es limitada y necesita espacio para la información relevante y pertinente. Para que aproveches mejor tu tiempo, realiza una tarea extensa en varias sesiones; aplica la misma fórmula al estudiar para un examen u otra actividad que demande mucha atención. Lo más importante es no saturar nuestro cajón. Te ponemos un ejemplo: si tienes que leer un documento de 36 páginas y tienes 8 días para leerlo, divide 36 páginas en los 8 días y así sólo leerás 4 páginas al día. ¿Ves que es más fácil?





¿Te ha pasado que sabías todo el tema y durante la evaluación te bloqueaste y borraste casete? Esto es porque realmente no estabas TAN preparado. Ocurre algo llamado la ilusión de saber, que es una percepción de haber visto el tema, quizá porque lo subrayaste en algún apunte o lo escuchaste vagamente. Para esto te recomendamos:

Autoevaluarte (test, quiz)

Usa *flashcards* (este tema lo profundizaremos más adelante)

## Importante

Siempre haz retroalimentación para corregir todos los errores, sin esta el proceso de aprendizaje no se desarrolla de una forma adecuada.

