



TÉCNICAS DE ESTUDIO NIVEL AVANZADO

EQUIPO PSICOSOCIAL

ÁREA PSICOPEDAGÓGICA

PSP PALOMA ESCUTI

1. APRENDE COMO NO OLVIDAR

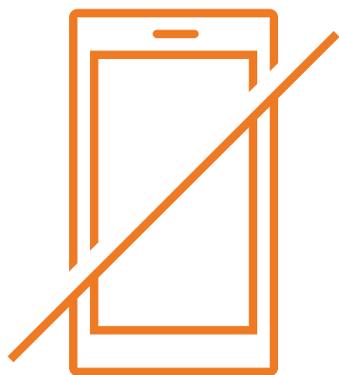


Cuánto mas repases mas fijaremos una información en el cerebro

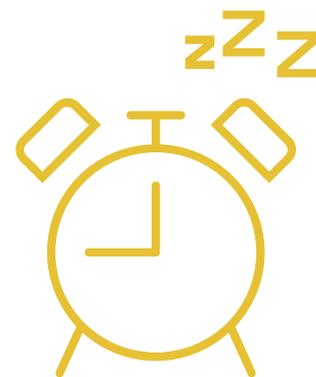


Es mejor estudiar un poco varios días seguidos que muchas horas el ultimo día antes de una prueba

2. DESCUBRE TU HORA PUNTA



En las tardes existen mas distracciones que durante la jornada de la mañana



Mientras que si dejamos todo el estudio para la noche podría traicionarnos el sueño



TIPS PARA MEJORAR LA MEMORIA

TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN

-  **Asociación:** comparar, contrastar, relacionar con ejemplos, analogías (buscar parecidos) o asociaciones ilógicas.
 -  **Trocear la información:** dividirla en partes más pequeñas.
 -  **Agrupar la información:** cuando la información **está** muy fraccionada es preferible agruparla.
 -  **Exageración:** la memoria es más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización: cuanto más original sea una información mejor se retendrá.
 -  **Ritmo y rima:** ponerle música a un texto, recitarlo...
 -  **Recordar el contexto:** visualizar el momento en que el que estaba estudiando.
-

3. USA TU MEMORIA

LA IDEA NO ES MEMORIZAR COMO LOROS



MEMORIZAR ES BUENO



ES MUY NECESARIO PARA RECORDAR DATOS,
FECHAS, LUGARES, ¡PERO NO PUEDE SER
NUESTRA ÚNICA TÉCNICA DE ESTUDIO!



CUANDO MEMORIZAMOS HACIENDO USO DE
NUESTRA IMAGINACIÓN QUEDA MAS
GRABADO EN NUESTRO CEREBRO.

4. EXPLICALO DE FORMA SENCILLA

- ▶ Si no eres capaz de explicar en forma sencilla con tus propias palabras lo que has estudiado es que no has aprendido bien



5. DUERME Y ALIMENTATE BIEN



EL CEREBRO NECESITA DESCANSAR



DUERME LAS HORAS NECESARIAS, LO IDEAL ES DORMIR COMO MÍNIMO 8 HORAS



ALIMÉNTATE DE FORMA SALUDABLE, TOMA MUCHA AGUA MIENTRAS ESTUDIAS, COME FRUTAS Y NO ALIMENTOS PESADOS.

ESPERO QUE ESTOS
CONSEJOS TE AYUDEN
CONCENTRATE Y NO TE
SALTES NINGUN PASO

SI TIENES DUDAS ESCRIBENOS A
b-36psicosocial@cmds.cl