



Fecha: 27/11/2018

Fuente: Hoy x Hoy

Pag: 4

Art: 2

Título: Recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio

Tamaño: 16,6x29,6

Cm2: 490,1

Tiraje:

82.528

Lectoría:

262.829

Favorabilidad:  No Definida

# Recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio

Patricia Santander, académica, psicopedagoga y Máster en Programación Neurolingüística, entrega importantes consejos para la preparación de la PSU.





Fecha: 27/11/2018

Fuente: Hoy x Hoy

Pag: 4

Art: 3

Título: Recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio

Tamaño: 16,5x24,5

Cm2: 403,1

Tiraje:

82.528

Lectoría:

262.829

Favorabilidad:  No Definida

Los buenos hábitos de estudio resultan muy importantes para lograr un buen resultado en la Prueba de Selección Universitaria (PSU), debido a que se trata de un listado de pruebas estandarizadas, que tienen su propia lógica y método de respuesta, por lo que la practica constante es una herramienta de gran apoyo, la que a su vez requiere rigurosidad y orden.

Con el objetivo de ayudar a desarrollar una estrategia de aprendizaje, con facili-

dad y eficacia, Patricia Santander, académica en pedagogía de **Universidad de Las Américas**, entrega cinco tips para desarrollar un buen hábito de estudio para rendir la PSU.

### **1. Poner atención y aclarar todas las dudas**

Poner atención a lo que se está estudiando es vital, en la medida que el alumno esté atento puede focalizar y entender con mayor propiedad la materia. Hacer preguntas es clave, ninguna pregunta es tonta. Tratar de resolver todas las dudas.

### **2. Planificar las horas de estudio**

Organizar bien el tiempo y la manera de estudio es muy importante. Esto se puede realizar con un calendario, con tal de visualizar las horas que se disponen de estudio.

### **3. Estudiar con pausas de tiempo**

Nuestro cerebro tiene la capaci-

dad de atender y concentrarse por espacios cortos de tiempo. A modo de ejemplo, un adulto necesita un periodo de 45 minutos de estudio con un descanso de 5 a 10 minutos, para lograr así una buena capacidad de memoria y concentración.

### **4. Técnicas de estudio**

**Pre-leer:** realizar un pantallazo de lo que se va a leer, ver las gráficas, dibujos, títulos, preguntas, entre otros.

**Leer:** comprensivamente ir leyendo y encontrar cuáles son las palabras más relevantes, sacando las ideas principales del texto, con una técnica buenísima del subrayado, parcelando la información para quedarse con lo más importante.

**Hablar:** contarle a otro o a uno mismo, lo que se está estudiando.

**Escribir:** realizar un resumen, un mapa conceptual o una línea de tiempo del material repasado.

**Repetir:** monitoreando lo que se ha aprendido, darse cuenta de lo que falta por aprender o lo que no se ha comprendido en plenitud.

### **5. Dormir lo suficiente para lograr buena concentración**

Nuestro cerebro durante la noche reorganiza la información. El dormir bien nos permite estar alerta y tener mayor concentración.