



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.