

DIRECTORIO

M. en C. GLORIA IRENE CARMONA CHIT

Directora del Instituto Tecnológico de Toluca

M.en A. ANA LUISA ZENTENO BONOLA

Subdirectora Académico

ING. RUTH Ma. E. CHÁVEZ ROCHA

Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

ING. SUSANA ZÚÑIGA MAYA

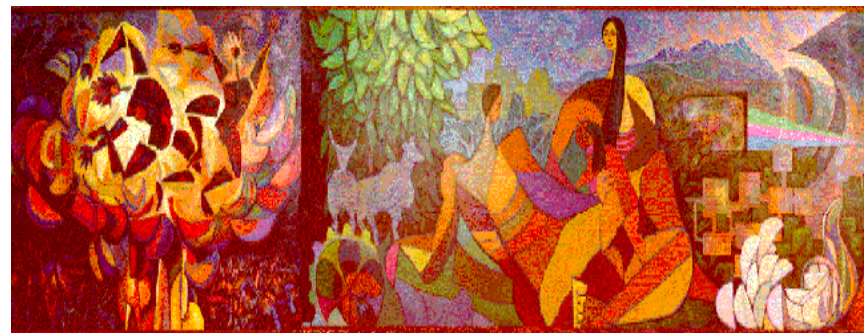
Coordinador del Programa Institucional de Tutorías



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE TOLUCA

CÓMO, CUÁNDO, DÓNDE ESTUDIAR Y OTRAS MENUDENCIAS

**Sugerencias para aquellos que
quieran ser mejores estudiantes**



Compilador: Francisco Aquino

Índice

1. Introducción	p. 1
2. Cómo estudiar con eficiencia	p. 2
3. ¿Se puede estudiar mejor?	p. 4
4. Organizar y planear: cómo administrar el tiempo..	p.4
5. Condiciones ambientales: la concentración es necesaria	p. 7
6. Actitud personal: entrenar la voluntad	p. 9
7. Leer para comprender	p. 9
8. Memorizar ¿y ya?	p. 11
9. Prepararse para exámenes	p. 12
10. Qué hacer con el estrés en época de exámenes..	p. 15
Fuentes consultadas	p. 17



FUENTES CONSULTADAS

- Cornejo García, Cecilia Ekaterina (compiladora y redactora). 2003. Mil y una maneras de estudiar. Instituto Tecnológico de Morelia (documento de circulación interna). Morelia, Mich.
- Instituto Tecnológico de Mérida Desarrollo de Habilidades Académicas para un Estudio Efectivo.(documento de circulación interna). Sin otros datos.
- Raber, M.F. y Dyck, G. 1991. Control emocional y salud mental. Ed. Trillas, México. DF.
- Olcese Salvatecci, Alfieri. 2003. Cómo estudiar con éxito. Ed. Alfaomega, Méx.DF
- Torroella González, Gustavo. 1997. Cómo estudiar con eficiencia. Ed. Nuestro Tiempo. México, DF.
- Vidales Delgado, Ismael. 1987. Nuevas prácticas de orientación vocacional. Ed. Trillas. México, DF.
- Villegas López, Teresita Del N.J. 2001. Cuadernillo para el conocimiento y uso de estrategias metacognitivas de lectura para la comprensión de textos científicos. Ed. IPN. México, DF.
- Wainstein, Martín. 1999. Comunicación: un paradigma de la mente. Ed. EUDEBA. Bs.As.



EL MEJOR MAESTRO SE SIENTA EN TU SILLA

Metepec, Méx., Enero 2010.

estudio. Lo que aconsejan los expertos tal vez te pueda orientar en lo que puedes hacer para superarlo:

- ❖ Habla con alguna persona importante para ti con quien tengas confianza, platica sobre lo que sientes y cómo te sientes. Si guardas demasiado puedes explotar.
- ❖ Busca una distracción saludable para descargar tus tensiones. Hacer una pausa, hacer otra cosa, alejarse del trabajo por unos momentos, puede ayudar.
- ❖ Trata de controlar tus emociones, y recuerda que el estrés se manifiesta también negándolo, o sea que piensas “a mí esto no me va a pasar”.
- ❖ No culpes a los otros de tus propios problemas.
- ❖ Debes dormir comer y descansar lo suficiente.
- ❖ Debes prepararte para los exámenes lo más relajado posible. Despacio se va lejos.
- ❖ Planear la forma en que vas estudiar también te alivia la tensión, no dejes de hacerlo. No dejes lo más difícil para el final.
- ❖ Evita consumir todo tipo de estimulantes: café, cigarrillos, alcohol.

Cuando estés molesto y quieras darte por vencido, piensa en esto: muchas personas lo han logrado y no se rindieron.

Recuerda que casi todos tus maestros se interesan por ti y quieren que aprendas. La mayoría de los padres aman a sus hijos y también quieren ayudarlos.

Pero, más que nada, recuerda que eres especial. Nadie es igual a ti. Mira tu interior y ve todo lo bueno que hay en el. No te tomes con demasiada seriedad. Aprende a reírte de ti mismo. ¡Sé paciente!



1. INTRODUCCIÓN

Estudiar con eficacia es una técnica, pero antes que nada hay que querer hacerlo. Por tal razón en este folleto te hablamos de cómo estudiar mejor, pero también de las actitudes necesarias para lograrlo.

Algunas reflexiones iniciales:

- Estudiar es un trabajo: como tal, aunque cueste, es una buena inversión.
- No se puede estudiar pasivamente ni hay cápsulas para aprender mejor.
- Hay que hacer del estudio un hábito y por eso es necesario ser tenaz.
- Cualquier estudiante puede ser mejor estudiante si comprende cómo se aprende.
- Estudiar sin un método es como hacer que te tiren al agua para aprender a nadar.
- No siempre los más capaces son los mejores: los tenaces pueden rendir más que los que entienden rápido y se conforman con eso
- Ser mejor estudiante tiene como premio que te sientas mejor.
- Estudiar mejor te sirve para toda la vida, no sólo para tu vida como estudiante.

El estudio es una tarea compleja: es un conjunto de hábitos y prácticas gracias a las cuales aprendemos metódicamente los conocimientos y las técnicas para aplicarlas en la práctica del trabajo y en la vida en general (Torroella, 1997).

Ante todo debes cuidar de avanzar en los temas tratados en clase sin rezagarte. Trata de ir aunque sea un pasito adelante, como si tú guiaras al profesor en vez de seguirlo. Esto significa

leer antes de entrar a la clase porque de este modo estarás sobre aviso de ideas conceptos y términos que se traten en ella y podrás adelantarte.

Recuerda que el estudio no es sólo prepararse para los exámenes o sacar buenas calificaciones. Mejorar tu rendimiento y mejorar la calidad en lo que haces y produces desarrolla tus potencialidades y es una herramienta inapreciable para tu futuro profesional, porque actualmente debes aprender y renovarte constantemente. Lo que aprendes ahora tiene un valor relativo y limitado en tanto que el conocimiento en todas las áreas está en un proceso de constante cambio.



2. CÓMO ESTUDIAR CON EFICIENCIA

Saber estudiar implica saber observar, concentrarse, pensar, organizarse mentalmente para asimilar mejor, o sea como dice Torroella *ser intelectualmente eficiente.*

Algunas ventajas y beneficios de estudiar con método:

- ❖ Aumenta la cantidad y mejora la calidad del trabajo.
- ❖ Hay menos motivos de preocupación y ansiedad
- ❖ Puedes usar mejor tu tiempo libre
- ❖ Tienes mejores posibilidades para trabajos y materias posteriores.
- ❖ Planear tu estudio es planear tu vida. Organizar tus pasos futuros como estudiante te ayudará en todas tus actividades.

Estudiar sólo para librar un examen te coloca en la situación de almacenar conocimientos por un corto período: tu capacitación será insuficiente.

Es importante que logres un balance apropiado entre sueño, comida, estudio, (trabajo) y diversión puesto que así evitarás



10. QUÉ HACER CON EL ESTRÉS EN ÉPOCA DE EXÁMENES

El estrés es un aumento de nuestra tensión interna en respuesta a una situación difícil de enfrentar. Cuando se acercan las épocas de exámenes percibimos en nuestro ambiente académico un aumento de la tensión: los propios maestros estamos tensos y lo transmitimos a los alumnos.

Y si bien todos reaccionamos de manera diferente frente al mismo tipo de situaciones, es necesario que tengas algunas indicaciones de cómo se manifiesta y como intentar superar el estrés, que puede terminar por perjudicarte no solo como estudiante sino también dañar tu salud.

Si tienes compañeros de estudio trata de formar un buen grupo con ellos, porque esto te ayudará no sólo para el aprendizaje sino también para atenuar las presiones a que te someten los exámenes.

Síntomas del estrés

Desde:

Sentirse ansioso
Estar físicamente exhausto, sin energía
Sentirse agotado, acorralado, sin fuerzas
Estar desanimado, desilusionado
Estar preocupado.

Hasta:

Estar propenso a enfermedades
Sentirse sin esperanzas
Sentirse rechazado
Estar destruido
No aguantar más
Sentirse infeliz.

Alguno de estos signos, o varios a la vez, pueden estar presentes cuando te enfrentas a muchas presiones en el

verbos, tales como: “ilustra”, “enlista”, “define”, “compara”, “traza”, “explica” o “identifica”.

- ❖ De lo que te pregunten trata el asunto desde tu primer párrafo, evita las introducciones ampliadas, puesto que en los exámenes de tipo ensayo es dar el máximo de la información en el tiempo más corto posible. No se trata de dar “rollo”.
- ❖ Donde sea apropiado incluye detalles para apoyar tu respuesta.
- ❖ Escribe con una letra legible lo mas claro posible pues algunos maestros reaccionan de distintas formas según la apariencia de las pruebas.
- ❖ Deja espacios amplios entre tus respuestas pues puedes necesitarlos para nuevas ideas o para dar detalles adicionales.
- ❖ Si encuentras una pregunta que creas que no puedes contestar, déjala para el final, pero no la dejes sin contestar.
- ❖ Te repetimos que tomes tu tiempo para revisar todas tus respuestas y ver si los contenidos son exactos o si no hay omisiones por descuido.

En los exámenes de solución de problemas

- ❖ Cuando ya tengas el examen, antes de empezar a trabajar, escribe en un margen las formulas, ecuaciones y reglas difíciles de recordar.
- ❖ Si se te dificulta un problema continúa con el siguiente y regresa más tarde si el tiempo te lo permite.
- ❖ Aún cuando sepas que alguna de tus respuestas está incorrecta entrega tu trabajo: es posible que tu procedimiento sea el correcto y eso te ayudará.
- ❖ Identifica o marca claramente tu respuesta y ordénalas progresivamente; como ya dijimos si no sabes alguna deja el espacio en blanco para contestarlo luego.



estar tensionado y estudiarás mejor; experimenta hasta encontrar tu balance apropiado entre esos elementos haciendo variaciones hasta que encuentres la mejor distribución y, ya lograda, apégate a ella ya que construirse hábitos de constancia es esencial para todo estudiante. Intenta ser realista, práctico y flexible para efectuar cambios necesarios en este balance y mantener un adecuado equilibrio entre el estudio y la diversión.

Otras sugerencias que tal vez te resulten útiles son:

- ❖ Combina períodos de tiempo de 45 ó 50 minutos con períodos de descanso de 5 a 15 minutos después de cada lapso que hayas estudiado.
- ❖ Es mucho mejor estudiar una materia determinada durante períodos cortos que estudiarlas ocasionalmente durante periodos largos.
- ❖ Cuando comiences a estudiar dedícate primero a las materias que se te hacen más difíciles o las que menos te gusten.
- ❖ Planea un tiempo conveniente para estudiar algo los fines de semana (principalmente por las mañanas ya que la mente está más despierta y descansada) con el fin de emparejarte con lecturas atrasadas u otras tareas pendientes.
- ❖ Siempre trata de anticiparte en prepararte en las materias importantes o difíciles. Jamás dejes todo para el último momento.
- ❖ Cuando surja algún estudio o trabajo inesperado, decide lo antes posible cuándo tienes tiempo libre para llevarlo a cabo.
- ❖ Por último, si utilizas tus horas libres entre clases para estudiar, tendrás más tiempo libre para otras actividades.





3. ¿SE PUEDE ESTUDIAR MEJOR?

El aprendizaje de los conocimientos tiene 3 componentes o partes principales:

1. **El componente intelectual:** sobre esta base se asimilan los conocimientos se forman los conceptos se comprenden las teorías y también su aplicación de los conocimientos a la vida práctica.
2. **El componente afectivo y valorativo:** el agrado o desagrado con que te enfrentas a cada materia para conocer más de tu carrera provoca sentimientos: sientes atracción o rechazo, que pueden satisfacer o frustrar lo que deseas alcanzar.
3. **El componente de la voluntad como regulador de la conducta:** mediante el uso racional de tu voluntad, puedes posponer satisfacciones inmediatas para dedicarte a los proyectos y tareas que te permitirán formarte como profesional y actuar en el mundo aportando tu tarea a la sociedad.

Ser buen estudiante es un paso importante como regulador del equilibrio psíquico y refuerza positivamente tu personalidad.



4. ORGANIZAR Y PLANEAR: CÓMO ADMINISTRAR EL TIEMPO

- ❖ Busca para estudiar la hora propicia y deja tiempo especial para el estudio. No dejes el estudio para el final.

- ❖ Si te desvelas, llegarás al examen fatigado y no podrás rendir adecuadamente.
- ❖ Considera las evaluaciones como un periodo normal del semestre para que no te tensiones. Si se te dificulta alguna pregunta, déjala momentáneamente y regresa a ella posteriormente.
- ❖ Asegúrate de que entiendes perfectamente las instrucciones del examen antes de intentar resolver cualquier problema. Si no entiendes algo pregúntaselo desde el principio al maestro.
- ❖ Planea como usar tu tiempo en el examen: Revisa rápidamente el examen completo, divide el tiempo del que dispones de acuerdo con el número de preguntas y comienza contestando aquellas de las que estás seguro que sabes; las otras las resolverás luego.
- ❖ Lee cada pregunta cuidadosa y completamente antes de escribir; haz lo mismo si te encuentras confundido.
- ❖ Pide ayuda a tu maestro para interpretar preguntas que no estén claras para ti o que puedan interpretarse de varias formas. Es decir, que sean confusas.
- ❖ Haz tu propio trabajo no ayudes a los demás pues con esto puedes arriesgarte a que te excluyan del examen.
- ❖ No te inquietes porque otros de tus compañeros terminen antes que tú.
- ❖ No trates de ser el primero en terminar, no ganarás ningún premio por esto. Si te sobra un poco de tiempo, úsalo para revisar o comprobar tus respuestas o para evitar errores por descuido.

En los exámenes tipo ensayo:

- ❖ Para no confundirte dale un vistazo a todas las preguntas antes de empezar a contestar.
- ❖ Calcula el tiempo de cada pregunta de acuerdo con la dificultad e importancia de ellas, controla tu tiempo en responder y no pierdas mucho de él en una sola pregunta.
- ❖ Contesta las preguntas más fáciles primero y concéntrate en una sola a la vez.
- ❖ Antes de empezar pon mucha atención en la clase de respuesta que requiere la pregunta. Fíjate bien en los

Posición corporal. Disminuye las dificultades visuales o auditivas sentándote cerca del expositor o maestro manteniendo una actitud cómoda pero educada y al mismo tiempo manteniéndote alerta a lo que se dice.

- 5.- “Escucha-Piensa-Escribe”. Escucha atentamente el material que se presenta, evalúa críticamente su importancia (generalmente aquellos puntos en los que el maestro hace énfasis o lo que el escribe varias veces en la pizarra). Entonces selecciona lo que es más importante para tus notas y escríbelo con tus propias palabras.

Habilidad para tomar notas

- 1.- Pon fecha e identifica tus apuntes de los diferentes cursos manteniéndolos separados.
- 2.- Escribe legiblemente sobre todo para ti.
- 3.- Trata de hacer tus notas en forma de esquemas usando tu propio sistema de numeración y marcas para señalar los puntos de mayor importancia.
- 4.- Usa tus propias palabras no trates de escribir exactamente las del maestro. La única excepción es la definición de los términos técnicos.
- 5.- Copia los diagramas, dibujos e ilustraciones que el maestro haga en la pizarra.
- 6.- Los maestros hacen hincapié por medio de claves verbales tales como, “Los cinco pasos siguientes” ó “Las causas principales”, y en resúmenes tales como consecuentemente ó “por tanto”.
- 7.- Acostúmbrate a subrayar o a usar símbolos personales para identificar los puntos que tu maestro enfatice.
- 8.- Al hacer tus apuntes deja espacio suficiente entre las líneas por si tienes que aclarar o aumentar tus notas mas tarde.
- 9.- Si te quedaron dudas revisa y escribe tus notas lo más pronto posible después de la clase, no significa que las vuelvas a copiar, sino que hagas notas aclaratorias que te ayuden a comprender tus propios apuntes.



Para ello puedes subrayar, hacer notas en los márgenes de tu material, hacer resúmenes aparte, anotar palabras clave, en fin todo lo que a ti te ayude.

Repasar: repasa por partes lo que hayas leído, si te sirve haz un mapa conceptual. Repasa cada tanto lo que hayas leído en otras secciones o en otros temas para comparar tus avances en la comprensión. Y déjate tiempo para hacer una revisión final antes de cualquier examen o evaluación sobre el tema.

Finalmente, si te gusta leer para distraerte o informarte de la actualidad y disfrutas de ello, ya tienes un gran paso dado, y también puedes comprender que la lectura también en tu condición de estudiante te va a resultar útil para:

- Obtener información precisa: Esto es todo un aprendizaje, y más aún en la red.
- Leer para seguir instrucciones, para saber cómo hacer algo.
- Leer para aprender, que lo que más tendrás que hacer.
- Leer para revisar tus propios trabajos. Debes aprender a ser el primer revisor de tus escritos y corregirlos adecuadamente.



8. MEMORIZAR...¿Y YA?



Cuando un material para aprender no tiene significado para ti esto hace que se te dificulte el memorizarlo; sin embargo se pueden tomar medidas efectivas para mejorar la memoria en

aquellas materias en las que se la necesita. Estas son unas reglas muy sencillas:

Regla 1. Es necesario que entiendes el significado de lo que vas a memorizar: es más fácil de recordarlo que aquello que no está claro. Repetir porque sí no te sirve.

Regla 2. Repetición Activa. No vas a memorizar en una ojeada pasiva a los apuntes de clase y lo subrayado en libros de texto sino en una repetición activa (a veces sin ver el material escrito) o escribirlo con tus propias palabras.

Regla 3. Distribuye tu aprendizaje. Estudia en períodos cortos en lugar de tratar de aprender todo a la vez; no te hartes, efectúa un estudio dividido o distribuido de la materia en sesiones cortas en vez de amontonar todo en una sesión larga.

Regla 4. Práctica de repetición. Acostúmbrate a expresar con tus propias palabras lo aprendido escribiéndolas con tu propio vocabulario: En las evaluaciones se te pedirá que hagas esto.

Regla 5. Debes aprender te guste o no. Que te agrade o no el material que estudias o el maestro que te da la materia pueden ocasionar que ignores o reprimas conceptos y que distorsiones o exageres la importancia de otros. Trata de que tus sentimientos no interfieran negativamente.

Regla 6. El ejercicio de la memoria es concreto. Esto significa que si quieres memorizar contenidos de Historia, por ejemplo, debes ejercitar tu memoria con contenidos de Historia o que si quieres memorizar contenidos o principios de Mecánica debes ejercitar tu memoria con contenidos de Mecánica.



9. PREPARARSE PARA EXÁMENES



Sugerencias para todos los exámenes:

- ❖ No te desveles la noche anterior y llega temprano al examen en estado alerta y calmado.

- ❖ Momentos antes del examen es mejor estar relajado y tranquilo. Si estás tenso o llegas con apuro es fácil que se te borren los conocimientos que necesitas.

- ❖ Tu lugar de estudio debe ser cómodo, pero no tanto que pueda provocarte sueño.

- ❖ Si vas a estudiar con música, que sea suave y de preferencia instrumental, para que te mantenga relajado y tranquilo. Lo más recomendable es estudiar sin música.

- ❖ **Tomar apuntes:** Tomar notas sobre lo expuesto por el maestro requiere todo un entrenamiento específico, y te resuelve muchos de los problemas que se te presentan cuando se llega a la evaluación. Debes hacer del tomar apuntes un verdadero hábito.

No basta que hayas entendido la explicación que te da el maestro: deberás recordarla, repasarla y fijar el conocimiento para que puedas explicar el tema

No es suficiente que le digas al maestro que sí entendiste: cuando un maestro ve que tomas notas estará mejor predispuesto a que si te ve con los brazos cruzados, aunque prestes atención.

Esta habilidad que debe desarrollar cualquier estudiante, tiene dos aspectos:

- 1.- Cómo mejorar tu habilidad auditiva
- 2.- Cómo mejorar tu habilidad para tomar notas.

Habilidad auditiva

- 1.- Antes de llegar a clase prepárate dándole una breve leída a tu tarea o tu libro de texto y revisa tus apuntes.
- 2.- Concéntrate en la clase y no en el maestro o conferencista, pon mas atención en lo que dice y no en la forma como lo dice.
- 3.- Escucha con la mente abierta: No necesitas aceptar todo lo que dice, pero tampoco permitas que una oposición o negativismo tuyo te impida recibir la comunicación. Si tienes alguna duda o vergüenza intenta vencerlas y pregunta.



Hay lugares que son muy ruidosos y esto interferirá con su concentración. Ante este problema tienes tres posibles soluciones. A) Cambiarte a un lugar tranquilo; b) Ir a una Biblioteca o Centro de Estudios; c) Si no encuentras adónde ir, entonces puedes intentar opacar el ruido un poco, en estos casos, utilizando un fondo musical con volumen bajo, de tipo instrumental y no con canciones mucho más si estas te gustan o están de moda o te traen recuerdos personales.

○ **Distracciones visuales:**

La superficie de tu escritorio o lugar de estudio y el espacio inmediato que rodea tu área de estudio deberán estar libres de distracciones visuales (el retrato de tu novia(o), de algún(a) artista favorito, revistas, fotografías, etc.). Preferentemente consigue o haz tu mismo un escritorio adecuadamente amplio, no lo pongas frente a una ventana o puerta sino frente a una pared libre. No tengas en tu escritorio materiales que no ocupes y quita todo lo que no vayas a necesitar.

○ **Desorganización:**

Esta consiste en no estar preparado para estudiar y los síntomas son la constante interrupción para sacarle punta al lápiz, no tener hojas o estarte levantado para conseguir el papel necesario para escribir, apuntes que te hacen falta. La vista forzada, el sueño y la incomodidad también pueden indicar una falta de organización, por tanto, usa una silla cómoda y de respaldo recto para sentarte, evita estudiar en la cama en la hamaca o con la ropa que usas para dormir, la iluminación (por ejemplo, una lámpara, debe estar a tu izquierda si eres diestro o a tu derecha si eres zurdo), no debe producir brillo sobre tu libro o reflejos hacia tus ojos y la luz indirecta es mejor que la directa. Por otra parte, la temperatura y la ventilación son importantes: ambas deben ir de acuerdo con tus preferencias individuales. En cualquier caso, escoge un lugar apartado y tranquilo donde puedas concentrarte y dedícate a lo tuyo.



6. ACTITUD PERSONAL: ENTRENAR LA VOLUNTAD

Recuerda que tu mente y cómo funciona para aprender es algo que sólo se manifiesta en la acción y sus resultados. La mente "...no proporciona información sobre los procesos que realiza sino sobre sus productos, esto tiene que ver con el sentido común; la adaptación de algo a un entorno más complejo es una cuestión de resultados." (Wainstein, 1999, p.74)

Por lo cual, tu disposición de ánimo debe verse reflejada concretamente en tus acciones cotidianas para que logres resultados. Las buenas intenciones siempre postergadas no te sirven de nada, a menos que trates de llevarlas a la práctica.

En realidad todo comienza con tu interés por lo que estudias: en principio debes estar interesado en la carrera que elegiste. Si ser ingeniero te resulta atractivo, debes recorrer un camino no siempre placentero para llegar a serlo. Tu disposición y tus facultades deben ponerse en marcha para que seas un buen estudiante.

Otro aspecto que pone en marcha tu voluntad es la confianza que tengas en ti mismo. Cuando las cosas salen bien, esto es como un tesoro que debes guardar para los momentos de desánimo. Sin embargo no es adecuado que te estés comparando con los demás todo el tiempo. Cada uno tiene su ritmo y su destino. Recuerda que en la vida, no solo en el estudio, todos tenemos fracasos: nunca te subestimes. Recuerda que nada que valga la pena es fácil.



7. LEER PARA COMPRENDER

Leer, hablar y escribir con corrección es un excelente ejercicio de disciplina mental, que nos enseña a ordenar nuestras ideas, a jerarquizarlas, a relacionarlas.

Comprender lo que leemos y expresarse adecuadamente lo que comprendemos es una parte importante de la formación profesional. Esto es mucho más que aprender las reglas sintácticas, recetas de redacción.

Es el ejercicio de la inteligencia, que está presente en toda expresión del pensamiento, el que más ayuda a la expresión clara y precisa, a la comunicación oral o escrita inteligible.

Para encarar la lectura de un libro o de apuntes nuevos, si bien cada quién tiene una forma particular de hacer una lectura, hay algunos puntos generales que te pueden llevar a un buen resultado. Los 5 pasos recomendables se resumen como **VILER:**

Vistazo: echar un vistazo para enterarte de qué trata el texto, encontrar las primeras relaciones con lo que ya puedas saber sobre el tema, tendrás una primera idea de lo extenso y lo complicado del texto. Fíjate en los capítulos, si tiene resúmenes ejercicios, cuadros y figuras

Interrogar(se) es hacerse preguntas sobre aquello que nos dice el texto y lo que no entendemos, qué me dicen los títulos, si hay cuestionarios o problemas para resolver, qué me parece que voy a saber después de leer el material.

Lectura: ahora sí, dedicarse a los temas que te resulten de mayor importancia, trata de seguir una secuencia tomando como guía los pasos anteriores. Trata de remarcar, resumir y retener los conceptos más importantes del contenido.

Entender, expresar: está demostrado que los estudiantes que practican este paso logran retener mucho más de la materia estudiado. No se trata de que recites o repitas textualmente lo que estudias, sino de volver sobre lo leído ya sea para resumir, comentar con alguien, tratar de reforzar lo que te resulte importante:



5. CONDICIONES AMBIENTALES: LA CONCENTRACIÓN ES NECESARIA

Los principales factores que entorpecen la concentración proviene de tres fuentes: ♦ distracciones auditivas; ♦ distracciones visuales, y ♦ desorganización.

o Las distracciones auditivas:

▪ Conversación:

A tu edad, como la mayoría de los estudiantes, te gustará hablar con los demás de todo y de nada. En realidad, el estudio en grupo o en equipos son valiosas pero no deben convertirse en conversaciones sociales; hay que tratar de evitar toda conversación social durante el tiempo de estudio y respetar el tiempo que se ha fijado para estudiar y, para estos casos, muchas veces funciona elegir al individuo más metódico y serio del grupo para que lleve o registre el tiempo de estudio. Si tu estudio es individual, cierra la puerta si estás estudiando en un cuarto o mantente alejado de personas que estén conversando; tal vez tengas que buscar otro lugar para estudiar. También evita llamadas telefónicas o usar el celular a la hora de estudio. Si debes hacerlo, procura que sean breves o que te llamen o seas tú el que llame después.

▪ Radio y televisión:

El problema principal de estos medios de comunicación es que su intención son divertir, distraer, llamar la atención ya que tiene el propósito principal de relajamiento y/o pasatiempo, más la televisión puesto que estimula, a la vez, dos sentidos: la vista y el oído.

▪ Ruido exterior: