

ESTUDIAR EN GRUPO

Estudiar de forma grupal puede "favorecer un aprendizaje activo entre todos los miembros, así como brindar una retroalimentación inmediata para esclarecer dudas o reforzar lo aprendido. Pero es mejor que el grupo sea de cuatro a cinco integrantes, no más", expresa Desiree Coral, de la Universidad del Pacífico.

TOMA NOTA

El libro "Make it stick: the science of successful learning", de los psicólogos Henry L. Roediger y Mark A. McDaniel, de la Universidad de Washington, y el escritor Peter C. Brown, de la Universidad de Harvard, explica cómo tener éxito en los exámenes:

1 Usa la mano no dominante. Si eres diestro, usa la mano izquierda para comer, por ejemplo. Tu mente comenzará a hacer nuevas conexiones neuronales y se agilizará el funcionamiento cerebral.

2 Escribe a mano. Ese proceso ayuda a retener información.

3 Toma un descanso. Así asimilarás y procesarás los conceptos adquiridos.

4 Estimula la mente. Aprende algo nuevo para poner a trabajar el cerebro. Así tu mente estará ejercitada para adquirir nuevos conocimientos.

5 Estudia en voz alta. Al escuchar lo que dices, puedes retener más la información.

6 Alterna materias. Eso te mantendrá despierto, reforzará tu memoria a largo plazo y profundizará el aprendizaje.

Psicopedagógica de la Universidad de Lima, recomienda preparar "un cronograma para organizar los cursos y los temas. Se sugiere plantear objetivos por día, ya que, al cumplir estas pequeñas metas, los alumnos se sentirán motivados y, además, ayudará a prevenir que los pendientes se acumulen".

Otros recursos que recomienda son los resúmenes, las fichas de estudio con los temas principales y los mapas mentales y cuadros comparativos para organizar, clasificar y comparar los conceptos más importantes.

Es importante resaltar que cada persona tiene una forma de aprendizaje que le conviene más: debe identificarla y enfocarse en ella. Por ejemplo, "existen personas que tienen un estilo de aprendizaje visual, que les favorecerá el uso de organigramas, resúmenes, mapas mentales, entre otros. Por otro lado, a las personas con un estilo más auditivo, les ayudará, por ejemplo, grabar las clases y estudiar en voz alta", manifiesta Verónica Lunga, jefa de Bienestar Estudiantil en la Universidad de Ingeniería y Tecnología (UTEC).

RESÚMENES

No podemos dejar de mencionar los resúmenes, que le permiten "al estudiante explicar y argumentar con sus propias palabras lo que ha comprendido. Sin embargo, para retener dicha información en la memoria, hay que aplicar y expresar eso que ha comprendido. Así, el aprendizaje se mantendrá en la memoria y será evocado cuando sea necesario", detalla Tatiana Mogollón, coordinadora de tutoría - Assessment Modo USIL.

Además, sugiere identificar desde el principio aquellos cursos que representen mayor dificultad. Eso ayudará a utilizar recursos para superar las dificultades, como generar grupos de estudio, solicitar asesoramiento con el profesor, revisar material complementario, buscar tutoriales, etc."

Por supuesto, debes hacer uso responsable de la tecnología. Distraerse con TikTok o el WhatsApp es muy fácil. Para evitarlo, desactiva las notificaciones y organiza tu espacio de trabajo sin dispositivos móviles. Mantén el teléfono fuera de alcance durante períodos de concentración.//

MÉTODO. Aplica intervalos de concentración y descanso mientras estudias para un examen.



EL DESCANSO

"No dormir bien afecta funciones cognitivas y otras áreas en nuestra vida. Puedes tener dificultades en la atención y concentración, menos retención y recuperación de la información, un deficiente procesamiento y comprensión de la información. Se debe dormir de siete a ocho horas corridas", manifiesta Gabriela Toledo Barreto, psicóloga de la Universidad de Lima.