



GUÍA INFORMATIVA UPC

**Tips para un estudio
eficaz**

exígete, innova



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES



¿POR QUÉ LA NECESIDAD DE ESTUDIAR DE MANERA EFICAZ?

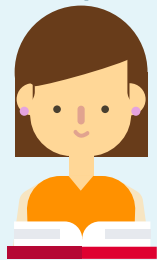
LA EXPERIENCIA EN LA UNIVERSIDAD EXIGE REVISAR LA FORMA EN QUE HEMOS VENIDO TRABAJANDO DURANTE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA. ESTA REVISIÓN ES IMPORTANTE, PUES DURANTE EL PERIODO ESCOLAR INCORPORAMOS HÁBITOS DE ESTUDIO DE ACUERDO CON NUESTRAS NECESIDADES, QUE EN ALGUNAS OCASIONES PUDIERON HABERNOS DADO BUENOS RESULTADOS Y EN OTRAS NO.

EN LA UNIVERSIDAD, TU EXPERIENCIA PARA APRENDER TE EXIGIRÁ MUCHA PARTICIPACIÓN, COMPROMISO Y CONSTANCIA PARA LOGRAR CONSTRUIR TUS CONOCIMIENTOS; ES DECIR, DEBES APRENDER A APREHENDER.

Todos los días puedes *aprender* escuchando, viendo, leyendo, interactuando, etc., pero esto no asegura que te acuerdes de todo cuando lo necesites. En cambio, cuando *aprehendes* haces tuyo aquello que has aprendido y lo utilizas en cualquier momento, ya que no solo acumulas el conocimiento, sino que te apropias de lo que consideras útil, importante y necesario. Tu cerebro lo incorpora en tu estructura cognitiva, lo hace suyo, ya que además lo aprendiste con interés, esfuerzo y dedicación.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE APRENDER Y APREHENDER?

$$\begin{aligned} 15\% &= 0,15 \\ 0,15 \times 92 &= \\ 13,8000 \\ 92 - 13,8000 & \end{aligned}$$



APRENDER

ESTE VESTIDO ME
COSTARÍA \$78
¡LO COMPRO!



APREHENDER

APRENDES CUANDO SE PRODUCE UNA TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTOS Y APREHENDES CUANDO EL CONOCIMIENTO LO RECONSTRUYES, INTERPRETAS, ES DECIR, TE APROPIAS DE LO APRENDIDO Y ERES CAPAZ DE APLICARLO EN ALGUNA DETERMINADA SITUACIÓN.

Por ejemplo, aprender es cuando lees en un manual de tránsito que debes detenerte frente a una luz roja y aprehender es cuando lo aplicas manejando un vehículo.

¿CÓMO LOGRAR APREHENDER?



Para aprehender es necesario que logres desarrollar procesos sistemáticos de estudio, como elegir caminos, estrategias, herramientas y momentos pertinentes para poner en práctica lo que aprendes en cada momento de tu formación profesional; es decir, **debes ser capaz de autodirigir e identificar tu disposición para el aprendizaje de forma autónoma.**

Mediante este folleto, podrás conocer algunos consejos y recomendaciones claves para potencializar tus habilidades y sostener un buen rendimiento que, además, contribuirá a inculcar una autodisciplina que te ayudará en el futuro en tu ámbito profesional.

EL ÉXITO EN LA VIDA UNIVERSITARIA DEPENDE DE:



APTITUDES INTELLECTUALES

Tus capacidades para aprender



CONOCIMIENTOS PREVIOS

Tus saberes, creencias y actitudes sobre un tema o situación



MOTIVACIÓN AL ESTUDIO

Tu energía necesaria para comenzar a estudiar y la fuerza de voluntad para mantenerte en dicha actividad hasta conseguir un propósito



TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO

Las herramientas que te ayudan a aprehender y mejorar tu rendimiento académico y la forma en que te enfrentas a tus actividades académicas

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO

FACTORES AMBIENTALES

Afectan directamente el rendimiento psicológico y físico, al actuar sobre tu concentración y relajación.

Crean un ambiente adecuado o inadecuado para la tarea de estudiar.



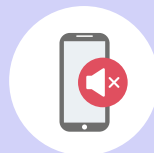
Lugar de estudio



Temperatura



Mobiliario y postura



Silencio



Iluminación

FACTORES PERSONALES

Son fundamentales para el éxito en el estudio; incluso pueden determinar tus aptitudes intelectuales hacia una determinada actividad.



Relajación

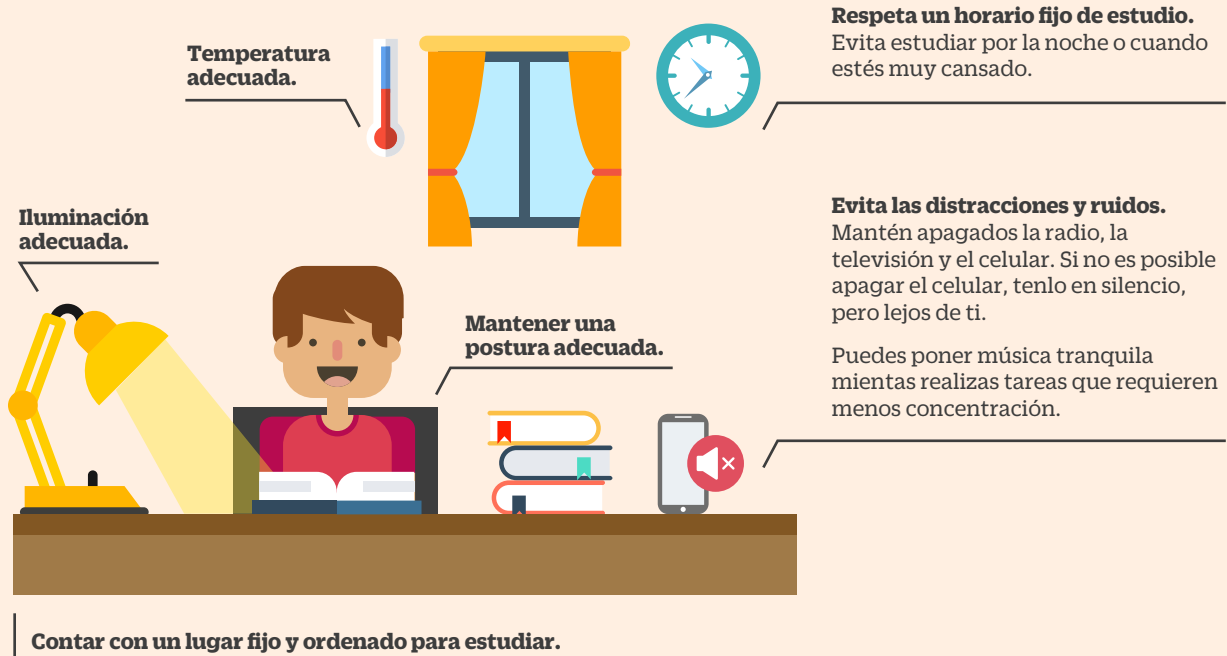


Atención y concentración



Motivación

FACTORES AMBIENTALES



FACTORES PERSONALES

Relajación

➔ **ES RECOMENDABLE ESTAR TRANQUILO Y RELAJADO PARA CONCENTRARSE.**
Si no lo estás, puedes practicar algunas técnicas de relajación, como la siguiente:



Contracción-relajación:

Tensa voluntariamente los músculos del cuerpo para después destensarlos y relajarlos; así experimentarás una sensación de relajación.

Para ello, tensa el músculo al máximo, aproximadamente durante cuatro segundos. Toma conciencia de la tensión de dicho músculo. Luego, desténsalo al máximo, aproximadamente durante ocho segundos.

Toma conciencia de la agradable sensación de relajación que se está produciendo en dicho músculo.

Repite el ejercicio en todos los músculos de tu cuerpo. Cuando termines, realiza inspiraciones profundas y expiraciones que deben durar el doble de cada inspiración.



Por ejemplo, estira el brazo derecho y haz un puño con la mano. Luego, aprieta fuerte durante cuatro segundos y nota la tensión que se produce en tu antebrazo y en la mano. Finalmente, deja de hacer puño con la mano y relaja el antebrazo, destensa al máximo el músculo y cuenta hasta ocho. Repite el mismo procedimiento con la mano izquierda y, luego con las dos manos a la vez.

¡Recuerda tomar conciencia de la agradable sensación de relajación que se produce en tu cuerpo!

Atención y concentración

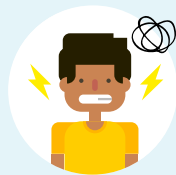
➔ **AMBAS SON FUNDAMENTALES PARA APROVECHAR LAS HORAS DEDICADAS AL ESTUDIO Y CUMPLIR TUS OBJETIVOS.**

Recuerda que la concentración es la atención en su grado máximo. Esta se produce cuando centras tu atención en una tarea y el resto de las circunstancias de tu entorno quedan anuladas o ignoradas.

Elementos que influyen en la atención:



Motivación e interés



Preocupación



Dificultad del curso



Compromisos sociales

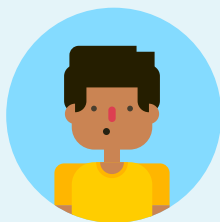


Cansancio

Motivación para el estudio

➔ **ES UNA ACTITUD O DISPOSICIÓN QUE LOGRA QUE LA CONDUCTA CAMBIE Y SE ACTIVE PARA CONSEGUIR UNA META O CULMINAR UN OBJETIVO EFICIENTEMENTE.**

La motivación parte de ti mismo, pues nadie puede motivarte si tú no quieres. Depende solo de ti. En ese sentido, debes encontrar qué es aquello que lograr entusiasmate para culminar tus estudios, pues nadie lo puede hacer por ti.



¿Cómo fomentar la motivación para el estudio?



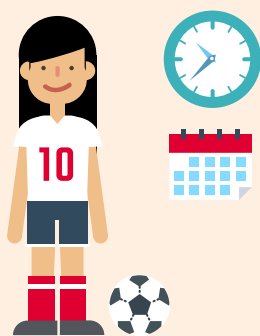
Conocer qué buscas mejorar: conocimientos y habilidades que no manejas ahora, pero que con esfuerzo puedes alcanzar.



Saber hacia dónde quieres llegar, ser consciente de que tu vida futura depende de tu formación profesional.

LOS INVESTIGADORES K. ANDERS ERICSSON, MICHAEL J. PRIETULA Y EDWARD T. COKELY, LUEGO DE VARIOS AÑOS DE ESTUDIO, **HAN DESTERRADO UNA SERIE DE SUPUESTOS SOBRE LA FORMACIÓN DE EXPERTOS EN DISTINTAS Y VARIADAS DISCIPLINAS: MATEMÁTICA, AJEDREZ, TENIS, LITERATURA, FÚTBOL, FÍSICA, ETC.**

No existe ningún tipo de limitación de género, de coeficiente intelectual, de grupo socioeconómico o de cualquier otro tipo. **La única constante que se requiere para volverse un experto son estos dos elementos:**



**DEDICAR TIEMPO
A LA ACTIVIDAD.**

+



=



CONTAR CON UN MAESTRO

que te ayude a reducir el tiempo de aprendizaje en una disciplina.

EN LA UPC, TIENES GRANDES GUÍAS QUE PUEDEN ACORTAR TU PROCESO DE APRENDIZAJE; EL OTRO 50%, PARA VOLVERTE UN EXPERTO, DEPENDE DE TI.

CAROL DWECK (2006) HA INVESTIGADO SOBRE LA MENTALIDAD DE LAS PERSONAS Y HA ENCONTRADO DOS TIPOS: **MENTALIDAD FIJA Y MENTALIDAD DE CRECIMIENTO.**

MENTALIDAD FIJA

**¡FRACASARÉ!
¡SIEMPRE HE SIDO
MUY MALO PARA ESTO!**



Muchas veces, piensas que eres malo para algo y que, hagas lo que hagas, no aprenderás porque tienes un tope en tu inteligencia.

**ESO
NO ES
CIERTO.**

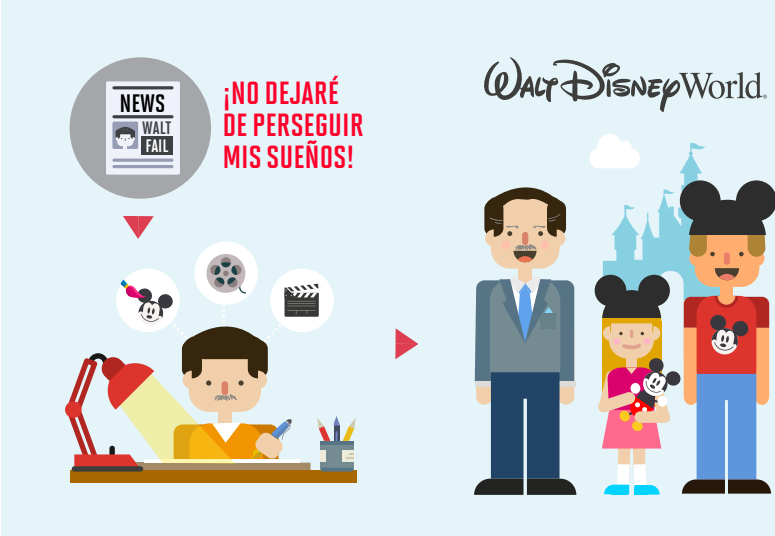
MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

**¡LO LOGRÉ!
¡GRACIAS A MI ESFUERZO
Y DEDICACIÓN!**



Todos tenemos el potencial para conseguir aquello que nos propongamos. Con esfuerzo y dedicación se puede lograr.


A lo largo de la historia, podemos reconocer personas que son testimonio de una mentalidad de crecimiento. Por ejemplo:



The infographic for Walt Disney shows a man at a desk with a lamp. A speech bubble above him says "NEWS WALT FAIL" and "¡NO DEJARÉ DE PERSEGUIR MIS SUEÑOS!". Below him are icons for a film reel, a clapperboard, and Mickey Mouse. An arrow points to a man in a suit standing next to a woman and a child, with a castle in the background. The text "Walt Disney World." is written above them.

Walt Disney empezó su negocio en el garaje de su casa y sin mucho capital para ello. Su primera producción de dibujos animados fue un fracaso y hasta fue puesto en ridículo por la prensa, pues consideraban que no tenía buenas ideas en la producción de cine de la época. Sin embargo, no abandonó nunca su sueño y se convirtió en productor, director, guionista, actor de doblaje y animador. Fundó su propia compañía de producción y se convirtió en un famoso productor de cine a nivel mundial.

La compañía Walt Disney es ahora una empresa exitosa que genera trabajo para muchas personas.



The infographic for Michael Jordan shows a man shooting a basketball. A speech bubble above him says "JORDAN DENIED" and "¡PRACTICARÉ Y LO LOGRARÉ!". Below him are icons for a basketball hoop and two other players. An arrow points to a man in a red Bulls jersey holding a trophy.

Michael Jordan, famoso basquetbolista norteamericano, no fue admitido en la universidad de Carolina del Norte para la que quería jugar debido a su falta de habilidad en dicho deporte. **No obstante, después de algunos años de trabajo duro, constante y disciplinado se convirtió en el mejor jugador de su país. Luego obtuvo, junto con su equipo, la medalla de oro en las olimpiadas de Barcelona de 1992.**



The infographic for J.K. Rowling shows a woman writing at a desk with a baby. A speech bubble above her says "HARRY POTTER REJECTED" and "¡NO ME DARÉ POR VENCIDA!". Below her is a book cover for "Harry Potter" labeled "BEST SELLER". An arrow points to a woman in a purple dress holding a trophy.

J. K. Rowling vivió un momento de su vida en el que no contaba con dinero, sufría una fuerte depresión y criaba sola a su pequeño hijo. En esa coyuntura, comenzó a elaborar el manuscrito de Harry Potter. Lo presentó a varias editoriales y todas lo rechazaron. Sin embargo, una pequeña editorial aceptó publicar un número limitado de ejemplares de su primera obra, sin imaginar que se incluiría en la lista de las más vendidas en el *New York Times*.

Hoy en día, Harry Potter es una marca global de mucho éxito en el mundo.

Las personas con mentalidad de crecimiento logran sus propósitos. Cualquiera puede aprender a aprehender y, por ejemplo, culminar con éxito los cursos del ciclo.

"EL GENIO SE HACE CON 1% DE TALENTO Y 99% DE TRABAJO". ALBERT EINSTEIN

CONOCE TUS HÁBITOS DE ESTUDIO

Te invitamos a desarrollar este test.



1 Me resulta provechoso utilizar esquemas y resúmenes elaborados por mí.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



2 Cuando voy a estudiar, mis apuntes están organizados adecuadamente y no tengo que estar pidiéndoselos a mis compañeros.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



3 Para estudiar o trabajar, necesito un lugar donde no escucho ruidos, con espacio suficiente para colocar mis cosas y tener el material ordenado.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



4 Normalmente, no estudio solo en fechas próximas o días antes de los exámenes, porque he podido cumplir mis planificaciones.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



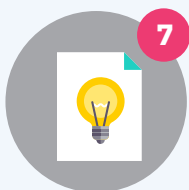
5 Cuando llegan los exámenes, no tengo que estudiar demasiado los días antes y puedo salir con mis amigos.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



6 Estudio adaptándome a mis ritmos y calendarios, esforzándome en cumplirlos. Sé que tengo mi propio ritmo.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



7 Mientras tomo mis apuntes, intento escribir palabras claves que me recuerden ideas fundamentales del tema.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



8 Para repasar lo estudiado, suelo utilizar mis propios esquemas, resúmenes y/o apuntes.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



9

Planifico repasos antes de los exámenes.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



10

Cuando me enfrento a un examen, leo todas las preguntas para planificar y organizar el tiempo que tenga.

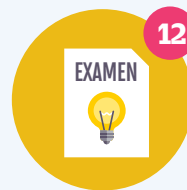
1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



11

Intento estudiar en un espacio sin distracciones donde me sienta cómodo, para poder concentrarme y rendir mejor.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.



12

Me resulta útil, a la hora de responder en los exámenes, hacer un esquema con las ideas que voy a poner en cada pregunta.

1. Nunca lo realizo de esta manera.
2. Casi nunca lo realizo de esta manera.
3. Regularmente lo realizo de esta manera.
4. Casi siempre lo realizo de esta manera.
5. Siempre lo realizo de esta manera.

Tomado de Servicio de Atención Psicológica y Psicopedagógica (SAP), Universidad de Cádiz.

ANÁLISIS Y RESULTADOS

Estrategias generales de estudio = ____ / 4 = ____.

Suma las puntuaciones de las preguntas 1, 2, 7 y 8 y divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de adecuación de tus técnicas y estrategias de estudio.

Planificación y organización del estudio = ____ / 4 = ____.

Suma las puntuaciones de las preguntas 4, 5, 6 y 9 y divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de adecuación de modo de organizar y planificar el estudio.

Espacios y lugares de estudio = ____ / 2 = ____.

Suma las puntuaciones de las preguntas 3 y 11 y divide el resultado entre 2. El cociente representará el grado de influencia de los lugares y espacios donde estudias.

Resolución de exámenes = ____ / 2 = ____.

Suma las puntuaciones de las preguntas 10 y 12 y divide el resultado entre 2. El cociente representará el grado de adecuación de tu modo de enfrentar los exámenes.

INTERPRETACIÓN

Para cada una de las técnicas, si tienes:



Menos de 3:

Necesitas mejorar estos hábitos para que tus niveles de rendimiento y de posterior formación sean óptimos.



Entre 4 y 5:

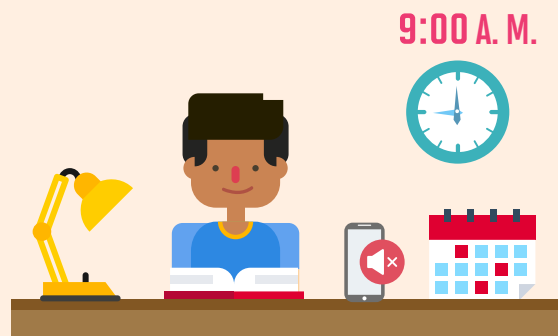
Aunque tus resultados son bastante adecuados, es importante que vayas aprendiendo nuevas estrategias y técnicas que te puedan ayudar a mejorar y potenciar al máximo tus niveles de esfuerzo, así como tus capacidades.

LAS TÉCNICAS Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

COMÚNMENTE, LAS PERSONAS SUELEN USAR TÉCNICAS DE ESTUDIO Y HÁBITOS DE ESTUDIO COMO SINÓNIMOS. **SIN EMBARGO, EXISTEN DIFERENCIAS ENTRE AMBOS.**



TÉCNICAS DE ESTUDIO



HÁBITOS DE ESTUDIO



LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Son un conjunto de herramientas que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan los procesos de estudio. Estas técnicas se van forjando poco a poco a través del ejercicio. Mientras más repitamos una técnica de estudio, más fácil será mejorar esta herramienta y aumentará tu calidad de estudio.

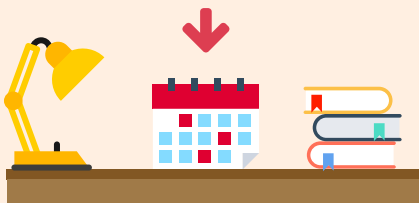
LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO TAMBIÉN SON ESTRUCTURAS QUE **AYUDAN A ENFRENTAR UN RETO NUEVO EN MENOR TIEMPO, CON UN MEJOR PRODUCTO Y MENOR ESTRÉS.**



LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Son una disposición adquirida por el ejercicio para realizar con frecuencia determinada acción. El hábito se forma por la repetición de una serie de actividades de forma permanente. Así, al ser disposiciones adquiridas, los hábitos tienen que ir forjándose en cada persona. Es decir, no son disposiciones con las cuales venimos al mundo, sino que poco a poco entrenamos y adquirimos hábitos que ayuden a mejorar nuestro desempeño en los estudios y, en el futuro, para cualquier tipo de trabajo.

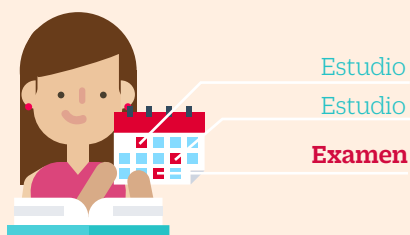
Recomendaciones para desarrollar hábitos y técnicas de estudio; es decir, estudiar de manera eficaz:



1 CUENTA CON UN PLAN DE ESTUDIOS

Debes tener un plan de estudios claro: saber cuáles son las fechas de los exámenes, marcar los días que vas a estudiar, etc. Esto te ayudará a distribuir de forma estratégica el tiempo de estudio que destinarás a cada uno de los cursos.

Tu plan de estudios debe estar ubicado en un lugar visible en un papel, en digital o en un aplicativo de organización, como Google Calendar. Ello permite disminuir la ansiedad por la falta de tiempo y fomenta un análisis más realista de la situación.



2 DISTRIBUYE EL TIEMPO DE ESTUDIO DE FORMA EFICIENTE

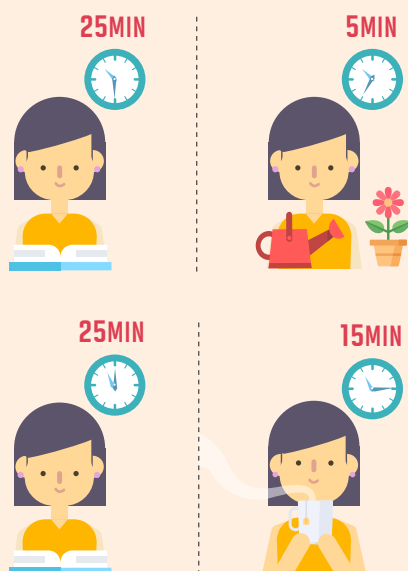
En lugar de comenzar a estudiar en las fechas próximas a los exámenes, es recomendable fraccionar el estudio de lo aprendido en clases a lo largo del semestre. De esta forma, asimilarás y reforzarás los nuevos conocimientos poco a poco. Así podrás pedir ayuda o refuerzo a tiempo, en caso de que lo requieras.



3 EVITA DISTRACCIONES DURANTE LOS PRIMEROS MINUTOS

Empezar la rutina de estudios suele ser complicado, ya que, muchas veces, es fácil distraerse debido a que los índices de concentración están aún muy bajos. Por ello, evita cualquier tipo de distracción con tu teléfono celular, música, televisor, etc.

Los avisos de entrada de nuevos correos, mensajes o notificaciones en redes sociales son permanentes. Por esta razón, es importante "desconectarse" al momento de estudiar.



4 REALIZA PAUSAS CON FRECUENCIA

Debes dividir el tiempo que vas a estudiar en intervalos cortos; es decir, hacer pausas cada cinco minutos después de periodos de trabajo de 25 a 30 minutos. Puedes poner en práctica estos cinco pasos para llevar a cabo este método, conocido como "el método del tomate", creado por el italiano Francesco Cirillo:

- 1) Decide la tarea que realizarás.
- 2) Sincroniza un reloj o cronómetro a 25 minutos.
- 3) Trabaja en la tarea de manera intensiva hasta que el reloj suene y anota una X.
- 4) Toma una pausa breve de cinco minutos.
- 5) Cada cuatro periodos de tiempo de 25 minutos, toma una pausa más larga de 15 minutos y anota las veces que has estado tentado a distraerte. De esta forma, puedes ir descubriendo qué te hace perder la concentración y disminuir tu productividad.

Las pausas de cinco minutos no deben ser utilizadas solo para revisar las notificaciones del celular, sino para relajarte, tomar un poco de agua o hacer algo que te permita romper la monotonía y el cansancio.

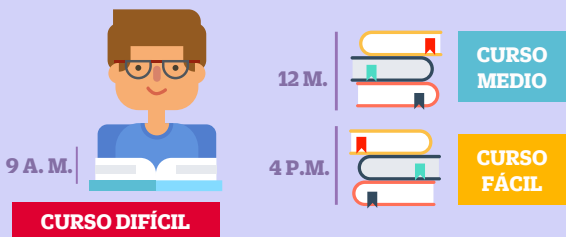
EXISTEN MUCHAS TÉCNICAS Y MÉTODOS PARA ESTUDIAR. TEN EN CUENTA QUE NO ES POSIBLE GENERALIZAR UN MISMO MÉTODO PARA TODAS LAS PERSONAS.

En vista de esto, te recomendamos diferentes actividades que ayudan a favorecer un mejor estudio y aprendizaje. Conócelas, practícalas y decide cuáles se acomodan más a tus necesidades.

PRIORIZA LOS CURSOS

Estudia los cursos que tengan una dificultad media, después los más complicados y por último los más fáciles. De preferencia, estudia los cursos de dificultad media y más difíciles por la mañana, ya que en ese momento el cerebro rinde más y tu capacidad de concentración es mayor.

No debes cometer el error de dedicar más horas a los cursos que más te gusten o que te resulten más fáciles.



PRACTICA CON EXÁMENES

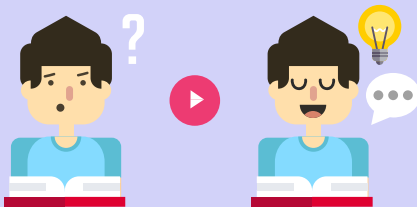
Vuelve a desarrollar los parciales o pruebas que hayas rendido en el curso. Estas evaluaciones son propuestas para que demuestres lo aprendido y son una gran oportunidad de aprender del error.

Una vez que seas consciente de en qué te equivocaste, puedes corregirlo y saber qué debes hacer en la siguiente evaluación.



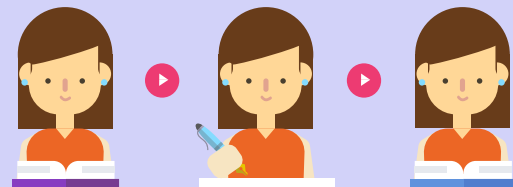
FORMULA TUS PROPIAS PREGUNTAS

Elabora preguntas sobre por qué ocurre un suceso y trata de explicarlo de la forma más detallada posible, como si fueras tú el profesor.



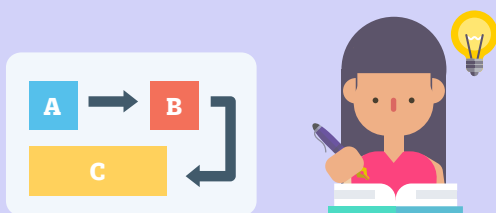
COMBINA TAREAS O EJERCICIOS

Alterna diferentes tipos de actividades de estudio: tareas, ejercicios, repaso de los cursos. De esta manera mantendrás a tu cerebro despierto y evitarás cansancio y la monotonía.



ELABORA TUS PROPIAS EXPLICACIONES Y RELACIONA CONCEPTOS

Verifica que lo aprendido en cada curso tiene sentido y significado para ti. Para ello, relaciona conceptos ya aprendidos con los nuevos trabajados en las clases. Escribe tus ideas como oraciones u organízalas en un diagrama o esquema. De esa forma irás construyendo conceptos más complejos y más sólidos.



AUTOEVALÚATE PERIÓDICAMENTE

Trata de recordar y verificar que no te has olvidado lo repasado con anterioridad, pues de nada sirve saber algo durante una semana y no volver a utilizarlo hasta un mes después. Demuestra que no olvidaste algo cuando el profesor pregunte en clase qué recuerdan o trabajaron en el curso o la clase anterior. Anímate siempre a participar o, si prefieres, escribe tus ideas previamente en tu cuaderno de trabajo antes de empezar la clase y verifica si eran correctas o no.



¿CÓMO PUEDES UTILIZAR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA ESTUDIAR?

Los dispositivos permiten la conexión a internet y la instalación de programas o aplicativos que pueden facilitar el estudio. Dependiendo de tu forma de estudiar de acuerdo con tus características, puedes seleccionar los contenidos o recursos que ofrece la red: **escritos** (resúmenes, lecturas, información, etc.), **visuales** (mapas conceptuales, esquemas, etc.), **audiovisuales** (videos, tutoriales).



ELABORA CALENDARIOS DE ESTUDIO

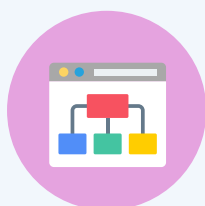
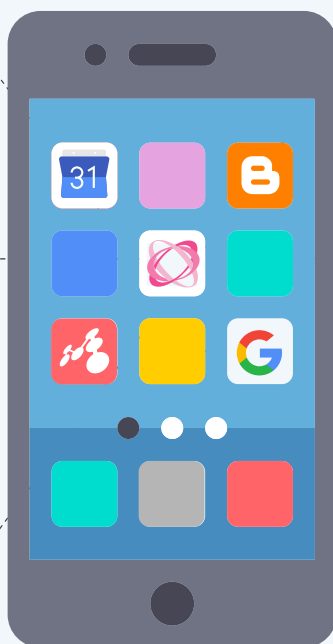
en tu dispositivo con Google Calendar, Sunrise Calendar, Awesome Calendar o The Homework App.



CREA FOROS ONLINE

a través del campus virtual o de espacios como Blogger, por ejemplo, para proponer distintas preguntas sobre un curso en el que tengas duda o dificultad. También puedes buscar apoyo de un compañero o profesor.

APPS MUY ÚTILES



CREA MAPAS CONCEPTUALES ONLINE

con aplicaciones como Mindmeister o Cmap Tools, que te permitirán distinguir lo esencial y procesar mejor la información.



PONTE A PRUEBA

Existen algunos test *online* sobre diversas materias y hay herramientas para que crees tus propias pruebas. Puedes usar muchas de ellas con otras personas y evaluarse los unos a los otros. Una de ellas es GoConqr.



ORGANIZA INFORMACIÓN MEDIANTE GRÁFICOS

Utiliza la herramienta adecuada según el tema que estés estudiando. Por ejemplo, para relacionar conceptos con otros, puedes elaborar infografías, líneas de tiempo o gráficos con flechas. Recuerda que no se trata de realizar esquemas de todo, sino de aquellos conceptos que requieran mayor profundización.



AMPLÍA TUS APRENDIZAJES CON TU PROPIA INVESTIGACIÓN

Puedes consultar datos e información adicional a la trabajada en clase mediante búsquedas de fuentes confiables. Algunas opciones para ello son Google Académico, RefSeek, Eric, Microsoft Academic Search, entre otras.

OTRAS ÚTILES RECOMENDACIONES:



RESÚMENES DE LECTURA

Los párrafos, por lo general, suelen desarrollar una idea central o principal.

A veces la idea principal es explícita, es decir, aparece en el texto, pero la mayoría de las veces no es así. Por ello, se puede contar con dos opciones para volver a utilizar esta información: **subrayar la idea central (si es explícita) o anotarla al lado del texto (si es implícita)**. A este proceso se le llama *resumen de lectura* y es muy útil como método de estudio, pues te ayuda a ahorrar tiempo.

Recuerda que el objetivo es buscar la idea central, sin perder información. Finalmente, junta estas ideas y ordénalas con tu lógica. Crea un nuevo texto a partir de lo que has entendido.

**ESTO TE AYUDARÁ EN EL FUTURO CUANDO TENGAS QUE REPASAR.
¡SERÁ MÁS FÁCIL!**

APUNTES EN CLASE

Quizá este punto ya lo haces; sin embargo, estas ideas te pueden ser útiles para mejorar la calidad de tus anotaciones.

Durante los primeros minutos de clase, la meta es apuntar dos cosas:

- **El objetivo de la clase**, que aprenderás al final de la sesión.
- **La ruta de trabajo**, es decir, cuáles son las partes de la clase.

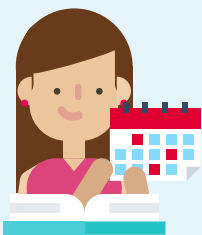
Por ejemplo, en una clase de escritura, el tema serán los signos de puntuación: “coma”, “punto” y “punto y coma”. La ruta de trabajo será, primero, revisar en qué momentos se usa la coma; un segundo momento será el uso del punto; el tercer momento, el uso del punto y coma. El objetivo de la clase te ayudará a identificar aquellas ideas fuerza que te permitirán entender el tema. La ruta de trabajo te permitirá identificar en qué momento de la exposición te encuentras y si se te ha pasado algún punto. Durante la clase, anota aquellas ideas fuerza que el docente vaya exponiendo y anota aquellas que no hayas entendido por completo. **Al finalizar la clase, pregunta las ideas que no están claras. Recuerda que tu duda puede ser la de los demás. Finalmente, regresa al inicio y revisa si tus apuntes satisfacen el objetivo o aún necesitas más información.**



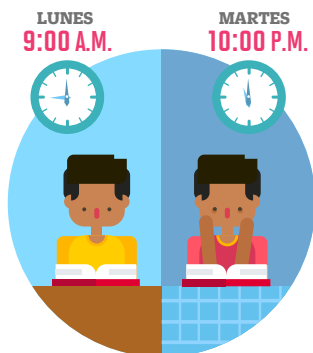
PREPÁRATE PARA LOS EXÁMENES

El trabajo diario y continuo te asegurará el éxito en tus evaluaciones. No olvides preguntar en clase cuantas veces sea necesario. Cuando has aprendido bien un tema, este no se olvida fácilmente; por ello, cuando se aproxime la fecha del examen, solo debes repasar.

No es adecuado repasar minutos antes del examen, ya que incrementa los nervios y puede provocar confusiones.



PARA CONCLUIR, RECUERDA QUÉ DEBES EVITAR PARA CREAR UN AMBIENTE DE ESTUDIO EFICAZ:



ESTUDIAR CADA DÍA EN UN LUGAR DIFERENTE Y A DIFERENTES HORAS



RODEARSE DE DISTRACCIONES



ESTAR INSEGURO Y NO CONFIAR EN TUS HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS



DEJAR LO MÁS DIFÍCIL PARA EL FINAL



ESTUDIAR CON PREOCUPACIONES



NO DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DE TUS ESTUDIOS A LAS PERSONAS QUE TE RODEAN



NO ALTERNAR CURSOS Y TIPOS DE TAREAS O EJERCICIOS



ESTUDIAR CON OTRAS PERSONAS QUE NO TE PERMITAN CONCENTRARSE

BIBLIOGRAFÍA

Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York, NY: Random House Publishing Group.

Educaweb. (s/f). Técnicas de estudio-Estudiar con la ayuda de las nuevas tecnologías. Recuperado de <http://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/estudiar-ayuda-nuevas-tecnologias/>

Educaweb. (s/f). Técnicas de estudio – Cómo lograr el mejor resultado académico. México.

Hipertextual. (2015). ¿Qué técnicas de estudio son realmente eficientes? Recuperado de <https://hipertextual.com/2015/11/que-tecnicas-de-estudio-son-realmente-eficientes>

Institución universitaria Salazar y Herrera. (2009). Técnicas de estudio. Ministerio de Educación de Colombia.

Murphy, R y Beland, L. (2016). Ill Communication: Technology, distraction y student performance. *Labour Economics*. DOI: 10.1016/j.labeco.2016.04.004



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

