



MEDIATECA P9

Cómo estudiar para tus exámenes:
dos estrategias efectivas



Aprender a Aprender

Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional Preparatoria
Plantel 9 "Pedro de Alba"
Mediateca

Contenido: Asesor José Ángel Mayén Guerrero

Diseño: Lic. Romina Marcela Rubio Moedano y Téc. Enrique Carranza Balderas



En esta ficha se retoma la idea del estudio constante. Te damos dos opciones para que escojas la que más te guste y las combines según tus necesidades.

Las estrategias mencionadas contribuyen al aprendizaje y retención de los contenidos durante un mayor tiempo y de manera más significativa.

Recuerda que el éxito es el producto del trabajo constante.



Estudiar para tus exámenes

Empezaremos con dos preguntas, ¿cuántas veces te han dicho tus maestros, estudia para tu examen? Pero... ¿cuántas veces te han dicho cómo estudiar?

Existen diversas técnicas para estudiar, miles, pero nos enfocaremos en estas dos prácticas ya que son las que puedes empezar a usar de manera inmediata, y para casi todas las materias, para tener un mejor desempeño y retener más información.

Práctica espaciada

Muchos de nosotros esperamos hasta una noche antes del examen para darnos el tiempo de estudiar, de igual manera los profesores esperan hasta una clase antes del examen para hacer un repaso, pero, ¿cuánta de esta información recuerdas después de los exámenes? Una práctica efectiva es tener un calendario donde puedas volver a estudiar el tema que viste quizá al inicio de la semana. Al “reaprender” un tema, éste quedará más claro y consolidado. Organiza un plan de acuerdo con tu tiempo libre donde puedas realizar repasos periódicos de tus apuntes o aquellas notas que parecen muy importantes o difíciles de comprender

Práctica de recuperación

Tal vez crees que estudiar es volver a leer tus notas (o la de algún compañero), pero tener la información enfrente de nosotros no nos obliga a retener la información.

Esta estrategia consiste en guardar tus notas y forzar tu memoria a recordar la información de los temas. ¡Examínate a ti mismo! Así puedes saber dónde debes de trabajar más. Diseña un pequeño examen, un ejercicio de “llenar huecos” o de preguntas abiertas. Recuerda que lo importante es que tú produzcas el material para estudiar.

A continuación, mostraremos diversas formas de estudiar, clasifícalas de acuerdo con el tipo de estrategia (**E** para práctica espaciada para **Práctica espaciada** y **R** para **Práctica de Recuperación**.)

1. Realizar preguntas más importantes para repasar cada uno de los temas contestarlas y compararlas con mis apuntes. _____
2. Realizar un calendario para estudiar regularmente en tu tiempo libre. _____
3. Realizar organizadores gráficos para poder estudiar algún tema y compararlo con mis apuntes. _____
4. Producir una guía de conceptos de los temas a estudiar. _____
5. Realizar un boceto o un sketch para representar un proceso o línea de tiempo. _____
6. Explicar a algún compañero(s) el tema que estás estudiando y compáralo con sus notas. Recuerda que se aprende mucho enseñando. _____
7. Dedicarle un poco más de tiempo a la semana para par estudiar las materias más difíciles. _____
8. Grabar tus apuntes cuando repases para después compararlo y ver dónde necesitas corregir algo. _____
9. Reescribir tus apuntes y verificar la información. _____
10. Elaborar tarjetas de estudio y cargarlas contigo para ese momento libre del día. _____
11. Evaluarte a ti mismo, realizar una serie de preguntas o problemas para que puedas utilizar el conocimiento. _____
12. Grabar tus clases y escucharlas nuevamente. _____
13. Escribir todo lo que sepas de un tema y pedir a un amigo que te evalúe (o puedes hacerlo tú mismo). _____

¿Ya te las aprendiste?

Ahora, en el siguiente espacio realiza un organizador gráfico de un tema que hayas visto la semana pasada. Verifica qué tanto puedes recordar del mismo, no olvides compararlo con la información que te dio tu profesor o alguna fuente confiable. De igual manera anota una fecha recomendable para que puedas re-estudiar el tema. Suerte con tus exámenes.



Fecha en la que re-estudiaré este contenido: _____

Referencias

<http://www.learningscientists.org/blog/2016/6/23-1>

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED498555.pdf>

<https://www.retrievalpractice.org/strategies/>

<https://www.cultofpedagogy.com/retrieval-practice/>

Clave de respuestas

1 R	4 R	7 E	10 E	13 R
2 E	5 R	8 R	11 R	
3 R	6 R	9 R	12 R	