

# ESTRATEGIAS DE ESTUDIO EFICAZ



# PARA QUE TU ESTUDIO SEA MÁS EFICAZ TOMA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PAUTAS:

## 1. La importancia de mi ubicación para aprender

El espacio en el cual nos ubicamos para estudiar debe considerar lo siguiente: ordenar las cosas de nuestro espacio, tener una mesa y silla adecuadas para cuidar nuestro cuerpo, tener una iluminación adecuada y de preferencia natural y tener una buena ventilación. Puedes decorar tu espacio con materiales que te agraden mucho para sentirte en comodidad.

Todo ello permitirá que seas más eficaz y estés más concentrado en la clase virtual.

## 2. ¿Qué puedo hacer para estudiar mejor?

### a. Planificación de un horario autónomo

- Para empezar, es importante contar con un horario personal, ya que nos permitirá ahorrar tiempo y energía, generarnos hábitos y tener menos ansiedad.
- Para realizar nuestro horario, empezaremos añadiendo horarios establecidos (horas de sueño, de comida, clases, etc.).
- Luego, incluiremos nuestras propias actividades (llamadas con amigos, deportes, artísticas).
- Seguidamente, asignaremos horas de estudio, incluyendo tiempos de descanso.
- Por último, añadiremos actividades extras y diversas que no interfieran con las ya establecidas (ejercitarse, jugar, etc.).
- Si eres de los que gustan usar los recursos digitales, puedes considerar las siguientes herramientas: **Google Calendar**, **Sectograph**, **Class Up**.

¡Recuerda “adaptar” tu horario a tus propias tareas y objetivos!

### b. Apuntes en clases (qué anotar y aplicaciones digitales)

- Tomar apuntes es beneficioso para el aprendizaje, ya que frena el olvido y permite recordar las ideas centrales. Para ello, debemos anotar “lo necesario, solo lo que entiendas y los comentarios y aclaraciones”.
- Si eres de los que gustan usar los recursos digitales, puedes considerar las siguientes herramientas: **Evernote** y **GoConqr**. Aquí podrás adjuntar archivos, audios y fotos, además de tus apuntes.

### c. Estrategias de estudio activo

Los métodos de estudio son recursos que ofrecen al estudiante técnicas para facilitar el proceso de aprendizaje y mejorar sus resultados académicos. Entre ellos te recomendamos dos métodos que puedes elegir según tu forma de aprender y el tipo de evaluación para la que te debes preparar:

**Primero, tienes al método SQ4R:** Una técnica útil para organizar y optimizar tu proceso de estudio es la SQ4R. Consta de 6 pasos que facilitan la memorización comprensiva:

1. Survey (Inspecciona): Realiza una visión general del material que vas a estudiar.
2. Question (Pregunta): Formula y anota las posibles preguntas que puedan presentarse en el examen.
3. Read (Lee): Lee el material de forma activa. Intentando responder las preguntas que se habían planteado.
4. Recite (Recita): Responde las preguntas en voz alta.
5. Rewrite (Reescribe): Escribe las respuestas.
6. Review (Revisa): Realizar una revisión breve del material final.

**Segundo, está también el método “El ser 3”,** que consiste en 7 fases: exploración, lectura, subrayado, esquematización, resumen, recuerdo y repaso.

1. **Exploración:** Revisar de manera general el material de estudio.
2. **Lectura:**
  - a. **Prelectura:** Te permite identificar las ideas principales.
  - b. **Lectura comprensiva:** Leer en forma más profunda subrayando.
3. **Subrayado:** Subraya las palabras clave
4. **Esquematización:** Jerarquiza la información subrayada en un esquema.
5. **Resumen:** Sintetiza de la información.
6. **Recuerdo:** Recita en voz alta lo aprendido.
7. **Repaso**

#### **d. Herramientas virtuales útiles: Compartimos algunas herramientas digitales que te pueden servir para estudiar mejor**

- **Xodo:** Brinda la posibilidad de realizar distintos tipos de subrayado, anotaciones, gráficos en archivos PDF. La app se puede enlazar con el correo.
- **GoConqr y Mindly:** Te ayudan a crear esquemas y/o mapas mentales de manera fácil y ordenada.

#### **Bibliografía**

Castro, A., Cosgaya, R. y Díaz, M. (2019). Hábitos de estudio presentes en estudiantes de educación superior. AMMCI, Memorias de Congresos, Vol. 2, pp. 406-417.  
[https://www.researchgate.net/publication/338750686\\_Habitos\\_de\\_estudio\\_presentes\\_en\\_estudiantes\\_de\\_nivel\\_superior](https://www.researchgate.net/publication/338750686_Habitos_de_estudio_presentes_en_estudiantes_de_nivel_superior)

Institución Universitaria Politécnico Granacolombiano. (18 de abril de 2017). Principales características de la educación virtual [videoentrevista a Fernando Dávila]. <https://www.youtube.com/watch?v=SBWBEPbnH04>

Melo, J. (26 de septiembre de 2017). Ambiente de estudio [video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=0ulrFAZiefM&t=1s>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2014). Metodologías de E-Learning. Roma: Adaptación al español por Rogel, R.  
[http://www.fao.org/elearning/Sites/ELC/Docs/FA0\\_elearning\\_guide\\_es.pdf](http://www.fao.org/elearning/Sites/ELC/Docs/FA0_elearning_guide_es.pdf)



UNIVERSIDAD  
DE LIMA