

Tipos

CÓMO POTENCIAR TU CAPACIDAD ATENCIONAL

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?

Es la capacidad del cerebro humano de dirigir sus recursos sensoriales (tacto, escucha, visión, etc.)

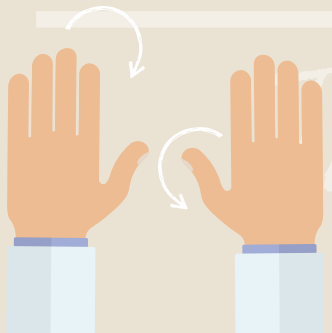


hacia ciertos estímulos externos o internos y establecer prioridad de unos sobre otros durante un tiempo definido para procesarlos.

TIP N°1

Cuando permanezcas sentado por mucho tiempo y te cueste concentrarte:

Estimula la oxigenación de tu cerebro cada **30 minutos**, bebiendo un vaso de agua,



moviendo los dedos de tus manos y pies, haciendo un movimiento de rotación de las muñecas y de los tobillos.



En 2 minutos aproximadamente podrás obtener hasta 15% más de oxígeno disponible para pensar mejor.

TIP N°2

Cuando estés estudiando y notes que pierdes concentración:



Te servirá cambiar la modalidad en la forma que estás trabajando con la información: Pasa de una lectura a un audio, o de un tutorial en internet a escribir tu propio resumen del tema.



Existen **4 modalidades básicas** de procesar información:

- (a) Escuchar/hablar.
- (b) Leer/escribir texto.
- (c) Leer/Dibujar gráficos o tablas.
- (d) Actividades con movimiento.

TIP N°3

Cuando estés en clase y te cueste prestar atención:

Asegúrate de poder ver siempre la pizarra o la pantalla cuando el profesor esté explicando.



Busca sentarte más cerca del profesor, busca contacto visual con él y haz el ejercicio mental de aplicar el contenido inmediatamente a una situación real.

TIP N°4

Distribuye tu tiempo de estudio:



Cuando te organices para estudiar distribuye el tiempo en bloques de 40 minutos como máximo.

Luego sigue **3 pasos**:

- (a) Estudia en primer lugar el contenido más difícil de aprender o recordar.
- (b) Luego estudia el contenido más fácil de aprender.
- (c) Repasa brevemente todo lo estudiado.



TIP N°5

Incorpora movimiento a tu rato de estudio:



Si te das cuenta que moverte mientras estudias te ayuda a concentrarte más, haz movimientos moderados, con la mano o un pie o con un objeto, sin causar molestia a los demás.

Otras formas de generar movimiento pueden ser pasar a la pizarra, explicar algo a los compañeros e ir anotando en la pizarra las ideas claves o bien traspasa la información más importante que estudiaste a un papelógrafo.

O escribiendo palabras en tamaños grandes.

TIP N°6

Organiza tu espacio de estudio antes de comenzar:

Busca lugares con poco movimiento de personas, bajo nivel de ruido y pocas interrupciones cuando quieras estar en una zona de alta concentración.

Identifica ruidos, luces u objetos que puedan ser distractores, busca eliminarlos y déjalos fuera de tu zona de concentración.



EXPERIENCIA
PSU

Tips

CÓMO MEJORAR TU MEMORIA A CORTO PLAZO

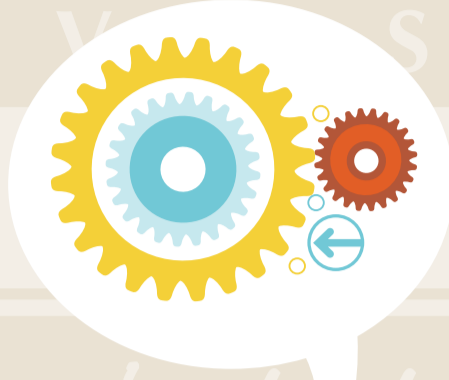
¿Qué es la memoria de corto plazo?

En el proceso de aprendizaje de toda información nueva es muy importante para tu cerebro la generación de las Memorias de Corto Plazo (MCP), aquellas que se crean la primera vez que escuchas o lees algo nuevo con la intención de recordar algo más adelante.

La memoria de corto plazo puede ayudarte a procesar información durante los primeros 40 minutos que estudias algo por primera vez.

TIP N°1 Organiza tus contenidos desde lo que ya sabes:

Si no logras conectarlo, destácalo en un color llamativo y vuelve al tema cuando estudies más adelante.



No saltes de un tema a otro sin mayor conexión. Cuando estudies un nuevo tema busca conectarlo inmediatamente con otro que ya hayas estudiado y que recuerdes bien.

O simplemente luego de algunos días, logres ver con claridad la conexión con algo que ya sabías.



TIP N°2



Explora y descubre tu preferencia sensorial para aprender:

otros logran retener más información cuando dicen en voz alta o cuentan a un compañero lo que leen y hay otros que aprenden mejor cuando inventan un acróstico o asocian un contenido a un movimiento o un gesto.

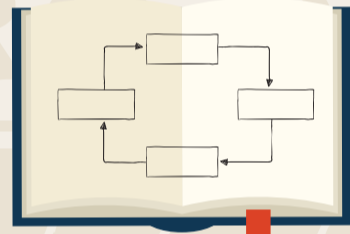
Hay quienes aprenden mejor cuando leen en silencio, hay quienes aprenden mejor cuando resumen los contenidos en un gráfico o dibujo,

Descubre tu modalidad preferida y úsala, especialmente con contenidos difíciles de retener.



TIP N°3 Estudia un mismo contenido usando un estilo multisensorial:

Más tarde elabora un mapa conceptual o un dibujo como síntesis (modalidad visuo-espacial)



Inicia el estudio leyendo un contenido (Modalidad lecto-escritora). Luego cuéntaselo a un compañero (Modalidad oral).



y por último crea un acróstico o una serie de movimientos con tus manos o cuerpo, que representen los conceptos claves estudiados (Modalidad kinestésica). Comienza siempre con la modalidad que más te agrada.

TIP N°4 Mantén un buen humor mientras estudias:

Si algo altera tu estado anímico durante el estudio, haz una pausa que te ayude a recuperar el buen humor.



Escuchar o contar algunos chistes, ver videos de gags de humor, llamar a una persona con la que te entretienes o comer tu postre favorito pueden ayudarte.

Un estado anímico adecuado predispone al cerebro para retener lo que estudies. Todo aprendizaje es en primer lugar potenciado por tu sistema emocional.

TIP N°5 Limita la cantidad de items que estudias en un mismo momento:



Cuando debas estudiar largas listas de conceptos, palabras o números, divídelos en grupos de máximo 7 items por vez.

Puedes escribirlos en fichas, o remarcarlos dentro de un mismo recuadro. Cuando tus ojos ven un listado corto, tu cerebro se predispone mejor a retener esa información de manera más rápida y con el menor esfuerzo.

Luego de dominar el primer listado corto, estudia un segundo listado y le sumas de inmediato el primer listado estudiado (Repetición Acumulativa).

TIP N°6 Regula tu nivel de interés en el tema de estudio:



Está comprobado que cuando algo nos interesa podemos retener más información sobre el tema.

Algunas cosas que puedes hacer para ayudarte con esto:

(a) Intercala un tema de alto interés en tu hora de estudio seguido de un tema de menor interés y así sucesivamente.

(b) Cuando vayas a estudiar un tema que te interesa poco, relaciónalo con un tema que sí te interesa, ve un breve tutorial o lee algo sobre dicho tema antes de estudiar el tema de menor interés.

(c) Busca un compañero de estudio al que le interese o motiven los temas que a ti no te motiven, y pídele que te explique o introduzca dichos temas. Luego haz tú lo mismo con otros temas para él.

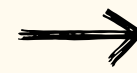
EXPERIENCIA PSU

Tips

CÓMO POTENCIAR TU MEMORIA DE LARGO PLAZO

¿Qué es la Memoria de Largo Plazo?

En el proceso de aprendizaje de toda información que ya ha sido estudiada es muy importante para tu cerebro la generación de las Memorias de Largo Plazo (MLP),



aquellas que se crean a medida que practicas o repites nuevo conocimiento con la intención de recordar algo más adelante y por mucho tiempo en tu vida.

TIP N°1

Agrega significado y sentido a lo que estudias:

Si algo no te hace sentido porque no logras comprenderlo, busca entenderlo antes de hacer el esfuerzo de memorizarlo y repetirlo sin sentido.

Pide a alguien que te lo explique, busca ejemplos aplicados a algo concreto, observa una síntesis en un esquema, conéctalo con algún tema que ya comprendes bien.

Esto te permitirá recordarlo por más tiempo, inclusive mucho después de una prueba.

TIP N°2

Organiza tus repasos y practica con eficiencia:



Algunos pasos a tener en cuenta durante un repaso o practica de algo nuevo:

(a) Asegúrate de haber recibido una explicación correcta del tema antes de repasar.

(b) Si la práctica implica algunos pasos o procedimiento antes del resultado, asegúrate de estar siguiendo los pasos correctos antes de ir en busca de un resultado.

(c) Luego de hacer el primer ejercicio de manera independiente busca revisar tus resultados de inmediato para estar seguro de que vas por el camino correcto.

TIP N°3

Cantidad Versus Calidad:

Ten en cuenta al organizar tus repasos:



(a) La cantidad de ejercicios de práctica deben ser sólo lo requerido para lograr dominar la materia, no para agotar tu cerebro.

(b) Los tiempos de práctica y ejercicios deben ser cortos e intensos, organizados en bloques de no más de 40 minutos como máximo, seguidos de descansos de 5 minutos.

(c) Organiza la práctica de un nuevo tema con muchas repeticiones cortas - 20 minutos - los primeros días luego de haberlo estudiado por primera vez (Práctica masiva).

(d) A medida que transcurran los días disminuye las repeticiones, pero estudia en intervalos más largos - 40 minutos (Práctica distribuida).

TIP N°4

Pon lo que estudias en tus propias palabras:

BKN

(a) Parafrasea en una conversación las ideas principales de lo que estás estudiando o practicando, poniéndolo en tus propias palabras, estableciéndolo en tu propio orden. Dilo en voz alta. Escucha la versión de un compañero para compararla con tu propia versión. Aprende más quien habla.

(b) Escribe breves resúmenes: Revisa el material estudiado, identifica las ideas principales y re escríbelas haciendo tu propio resumen. Para hacer esto usa criterios dados por el profesor, el autor del material o tu grupo de estudio. Aprende más quien escribe usando su propio estilo en lugar de hacer copia.

TIP N°5

Haz y responde preguntas luego de estudiar.

Esto te ayudará a que tu cerebro procese de manera más completa la nueva información, te mantiene enfocado por más tiempo y aumenta tu interés en el tema. Las manera de hacerlo pueden ser:



(a) Después de estudiar un contenido hazte preguntas reflexivas tales como: ¿Qué entendí de lo que estudié? (comprensión) ¿Con qué tema anterior se relaciona esto? (análisis) ¿Qué frase resume lo que estudié? (síntesis) ¿Puedes darme un ejemplo de lo que estudiaste? (aplicación).



(b) Pide al profesor o a un compañero de estudio que te haga preguntas tales como: El siguiente tema de estudio será XXX... ¿Cómo crees que se relaciona con lo que estudiaste hoy? (análisis) ¿De qué crees que se trata el nuevo tema? (creación)

TIP N°6

Duerme las horas que tu cuerpo necesite de noche:



El ciclo completo del sueño nocturno de tu cuerpo incluye 5 fases distintas.

Cada fase se recorre 7 veces durante un ciclo completo entre 7 a 9 horas de sueño. En la fase del sueño liviano (Etapa REM) es cuando tu cerebro traspasa la materia estudiada en el día a la MLP.



Si duermes menos horas, además de estar más cansado al otro día, habrás logrado menos memorias de largo plazo de lo que te esforzarse por estudiar el día anterior.

EXPERIENCIA PSU