CONSEJOS PARA MEJORARA LA MEMORIA

El aprendizaje puede ser efectivo sólo si usted puede lograr concentrar toda su atención en lo que está tratando de aprender.

1 **LEA, LEA, LEA**
Leyendo su libro de texto, artículos académicos y revistas pueden ampliar su comprensión. Tome apuntes más cortos para si mismo, y luego estudie sus propios apuntes.

2 **ESCUCHE AUDIO**
Escuche el audio sobre el tema y tome apuntes claves sobre lo que están diciendo que puedan ayudarle a comprender mejor el tema cual está aprendiendo.

3 **TOME APUNTES**
Haga sus propios apuntes de lo que ha leído en el libro de texto. Escriba sus preguntas y respuestas al último. Estas pueden ser preguntas de su libro de texto e incluso preguntas que cree que puedan surgir en el examen. Esta es una buena manera de poner a prueba su compensión de lo que ha aprendido y le ayuda a recordarlo.

4 **HABLE EN VOZ ALTA**
Usted puede leer el tema en voz alta, o tratar de enseñarle el tema alguien mas.

5 **MAPAS MENTALES**
Los mapas mentales son una excelente forma de dividir la información en un diagrama simple que se puede recordar con más facilidad. También es una buena forma de probar si conoce el tema. Puede volver a dibujar el diagrama y dejar deliberadamente espacios en blano para ver si puede rellenarlos nuevamente o si puede discutir el tema con más detalle solo mirando las palabras clave en el mapa mental.

6 **PRUEBATE SOBRE EL TEMA**
Usa tus exámenes anteriores para estudiar. Esto es excelente, no solo para probar tu conocimiento, sino también para familiarizarse con el formato y la estructura del examen, lo que le ayudará a resolver el examen much más rápido y más fácil el dia del examen.

7 **PRACTIQUE**
Para mejorar la memoria es importante repasar la información que usted aprendió, usando diferentes formatos de aprendizaje.

ACRÓNIMOS Acrónimos son siglas que forma una palabra de la primera letra de cada palabra que se va a memorizar. Por ejemplo, HOMES para los Grandes Lago (**H**uron, **O**ntario, **M**ichigan, **E**rie, **S**uperior).

ACROSTICA Acrosticas son frases o poemas en los que la primera letra de cada palabra o linea funciona como una indicación para ayudarlo a recordar las palabras que intente recordar. Por ejemplo “Please Excuse My Dear Aunt Sally” se utiliza para recordar el orden de operaciones en matemáticas.

MAPAS O GRAFICOS Utilize mapas mentales or gráficos para organizar su información. Esto le ayudará a recordarlo visualmente.

IMAGENES Dibuje o imagine lo que está estudiando, o encuentre un libro. Mencione mentalmente la imagen cuando esté tomando el examen.

ENSAYE ¡Verbalmente repita o ensaye la información una y otra vez hasta que se lo aprenda! Tómese un descanso y luego ensaye otra vez.

REALCE Use marcadores para revisar sus apuntes. Si están codificados por color, subrayados, o resaltados, esto le puede ayudar a recordar basánsdose en la estimulación visual.

GPA

TÉCNICAS DE ESTUDIO

GOMPERS PREPARATORY ACADEMY
Per Discipulus Primoris
MMIX

Cómo Estudiar Para Los Exámenes y Mejorar Sus Grados

ANTES DE LOS EXÁMENES

Averigüe exactamente lo que se requiere para el examen

• Hora, fecha, ubicación y duración del examen

• Pregúntele a su maestro lo que cubrirá el examen y qué tipo de preguntas pueden hacerse (Ej. ¿Existe una guía de estudio?)

• Averigüe lo que necesitará para el examen, e.g. calculadora, regla, etc.

• Ask your teacher about the format of the exam e.g. multiple choice, diagrams, essay, etc...

Las siguientes sugerencias le ayudarán a mejorar sus técnicas de estudio:

• **ESTABLEZCA UN HORARIO** Use un calendario para planear su hora de estudio, recreación, y actividades sociales. Para clases que son más dificiles, aseg¨rese darse tiempo para estudiar más. ¡NO LO DEJE A ÚLTIMA HORA!

• **ENCUENTRE UNA BUENA LOCACIÓN** Asegúrese que el lugar sea cómodo. Lo mejor sería sentarse en un mesabanco o mesa. Ecite acostarse en la cama.

• **USE EL MISMO LUGAR PARA ESTUDIAR** Esto le ayudará a su memoria cuando sea el tiempo para la prueba. También le ayudará a concentrarse mejor porque tendrá la rutina o hábito de estudiar en la misma parte.

• **DETERMINE CUALES SON SUS CONDICIONES IDEALES PARA ESTUDIAR** Todos estudiamos de manera diferente. Asegúrese que su espacio de estudio sea efectivo para usted, donde pueda enfocarse en la materia libre de distracciones.

• **TOME DESCANSO** Tome descansos cuando estudie. Estudie el material en porciones, tome un descanso y luego vuelva a estudiar.

• **RECOMPENSATE** Si te has apegado a tu plan de estudio, recompensate viendo la televisión o una película, juega el X-Box o navega por el Internet. Es más probable que estudies de nuevo y te concentres si sabes que hay una recompensa al final de completar tu tarea.

DURANTE EXAMENES

• Come saludable y descanse antes del examen.

• Tener una actitud positiva y ser confidente es una ventaja.

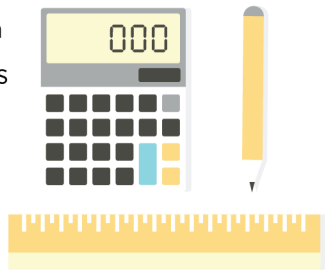
• Utilice el baño justo antes del examen.

• Llegue por lo menos 10 minutos antes de comenzar el examen.

• Guarde su mochila/chaquetas.

• Trate de no hablar con otros estudeiantes antes del examen, pueden confundirlo.

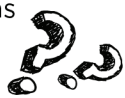
• Traiga los materiales necesarios -- no se le permitirá compartir materiales.



DURANTE EL EXAMEN

Preguntas de Respuestas Múltiples

Lea las preguntas cuidadosamente y determine la respuesta antes de mirar las opciones.



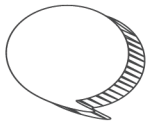
Si no esta seguro de la respuesta, utilice el proceso de eliminación para reducir las opciones y luego tome una decisión lógica.

Nunca deje una respuesta en blanco; tiene una probabilidad de 20-25% de acertar la respuesta correcta si adivina.

Intente de no cambiar su respuesta original - en la mayoria de los casos, su intuición es correcta.

Preguntas de Respuesta Corta

¡Lea las preguntas cuidadosamente! ¿Pregunt-ese a sí mismo, que estan preguntando específicamente?



De una clara explicación, especifica, y al punto.

Use ejempos de su libro de texto, clase o del mundo real.

Preguntas del Ensayo

Determine los temas principales.

¡Lea la pregunata cuidadosamente! Subraye las palabras clave en la pregunta. Determine el propósito.

Antes de comenzar a escribir, anote todas sus ideas y organicelas en un plan para el ensayo. ¡No escriba su ensayo de memoria!

Estructure su ensayo: introducción, el cuerpo y la conclusión.