

Mnemotecnias

Son técnicas que asocian información nueva y difícil con información fácil de recordar.

Algunas mnemotecnias:

- **Acrónimos:** crear una palabra con las iniciales de conceptos.
- **Rimas:** asociar la información con una frase que rime o con palabras que suenen parecido.
- **Historias:** inventar una breve historia que incluya los conceptos clave a recordar.

6

Controla tu aprendizaje



Evalúa la calidad de tu estudio y tu nivel de aprendizaje, a través de:

- Resolver pruebas, guías o cuestionarios.
- Practicar con *flashcards*.
- Explicar y evocar los contenidos sin leerlos.

Evita usar apuntes, pautas o cualquier otro apoyo externo mientras te evalúas; así podrás asegurar que tu preparación es suficiente para enfrentar la prueba con confianza

Beneficio: Permite identificar áreas de mejora, consolidar conocimientos y aumentar la seguridad en lo que sabes.

7

Repasa



Vuelve a estudiar aquella información en la que estás más débil. También puedes revisar nuevamente el material.

- Vuelve a leer tus notas, repite ejercicios, revisa tus esquemas y resúmenes.
- Distribuye tus repasos en el tiempo: así ayudas a tu memoria a consolidar el aprendizaje.
- Mientras más veces repases, más recordarás.

Beneficio: aumenta la retención, consolida el conocimiento y refuerza la memoria a largo plazo.

Algunos consejos:

- Divide estos pasos en diferentes bloques de estudio.
- Elabora una estrategia específica para cada ramo y **dedica más tiempo a los pasos que más impactan en tu aprendizaje.**
- El aprendizaje es circular, por lo que puedes volver las veces que sea necesario a los pasos iniciales (Ej. lectura).

Contáctanos



cap@uandes.cl



www.uandes.cl/cap



CAP CENTRO DE Apoyo Psicoeducativo

Etapas del estudio estratégico



Haz tu estudio más eficiente

Puedes encontrar este material y mucho más en www.uandes.cl/cap



Te presentamos una guía con los pasos a seguir para facilitar tu proceso de estudio.

Este **plan de acción** te permitirá organizar tus metas y hacer tu estudio más eficiente.

1 Prepara el material



Recolecta y organiza toda la información necesaria antes de comenzar:

- Completa tus apuntes.
- Busca las lecturas complementarias.
- Reúne ejercicios u otros recursos relevantes.
- Escoge un lugar de estudio adecuado

Beneficio: permite mantener el foco y no perder la continuidad de tu estudio.

Tener el espacio de trabajo organizado y los materiales listos y visibles reduce la resistencia inicial para empezar el estudio.



2 Pre-Lee

Realiza una lectura rápida del contenido :

- Hojea tus apuntes poniendo atención a los títulos, subtítulos, imágenes, negritas, cuadros y palabras clave.
- Puedes destacar o anotar esquemáticamente la estructura del texto, como si fuera un índice .

Beneficio: permite familiarizarse con el contenido antes de leerlo, mejorando la identificación de ideas principales y asociación de contenidos.

Puedes utilizar el índice para organizar tu estudio. Dividelo en metas diarias y úsalo como una lista de verificación para asegurarte de que cubres todos los temas importantes .

3 Lee activamente

Interactúa con el texto:

- Subraya ideas importantes.
- Escribe notas al margen.
- Realiza preguntas.
- Busca ejemplos.

Beneficio: mejora la comprensión y retención de la información.

4 Aprende significativamente

Relaciona la información con contenidos del mismo texto, o con aprendizajes previos.

Ten en cuenta las **habilidades cognitivas** que te exigirá la evaluación (recordar, comprender, aplicar, analizar, evaluar y/o crear).

Utiliza técnicas de estudio, tales como:

- Esquemas o mapas conceptuales.
- Rotulación de imágenes.
- Flujograma de procesos o etapas.
- Tablas comparativas.
- Explicación de contenidos con tus propias palabras.

Beneficio: facilitan la retención de información y el aprendizaje profundo.

5 Memoriza



Es momento de **memorizar aquellos contenidos más difíciles** de retener, como nombres técnicos, etapas, características, etc.

Antes también memorizaste, **pues lo que se comprende se recuerda.**

En esta etapa te recomendamos utilizar las famosas **mnemotecnias.**

