



ACOMPANIAMIENTO PSICOEDUCATIVO

TÉCNICAS DE ESTUDIO

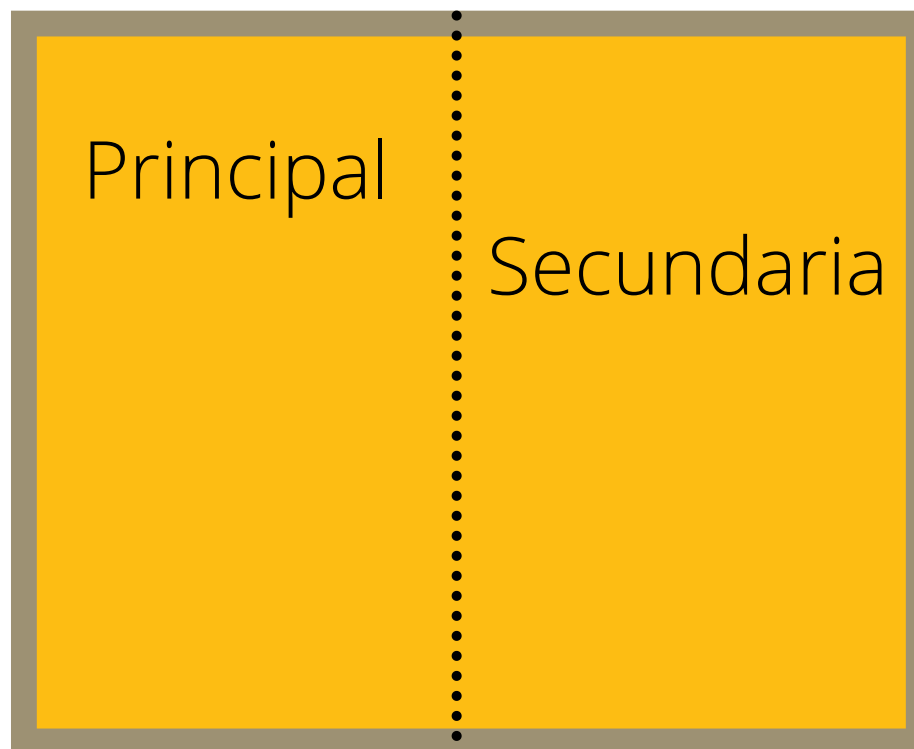
AES PACE UBB

Tomar buenos apuntes es lo primero

- Organizar las ideas de forma clara
- Acceder de forma fácil a contenidos específicos
- Reconocer ideas centrales y anexas a estas.

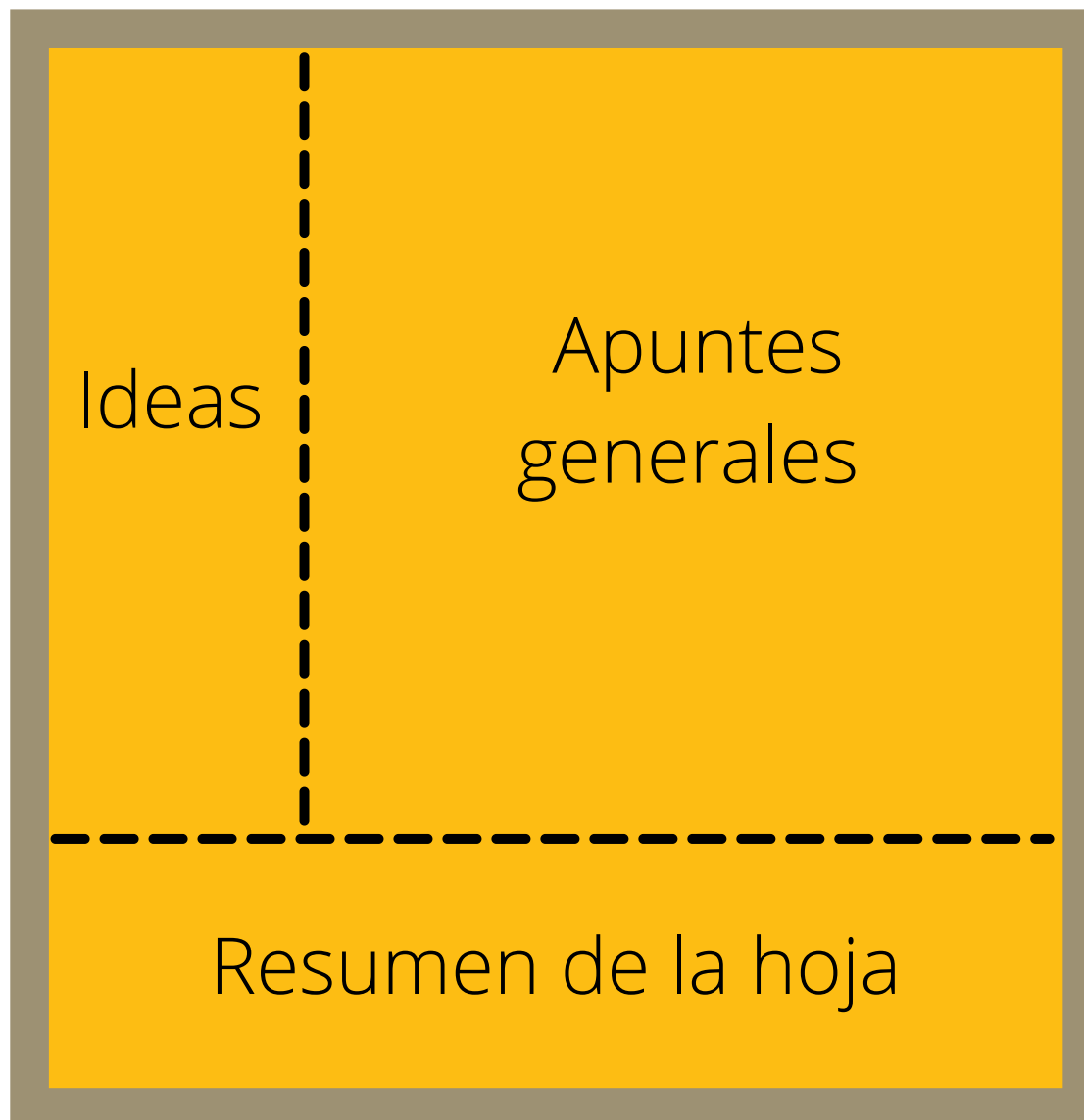
Hoja dividida

La página se divide en dos: en una se toman los apuntes centrales y en la otra las ideas secundarias



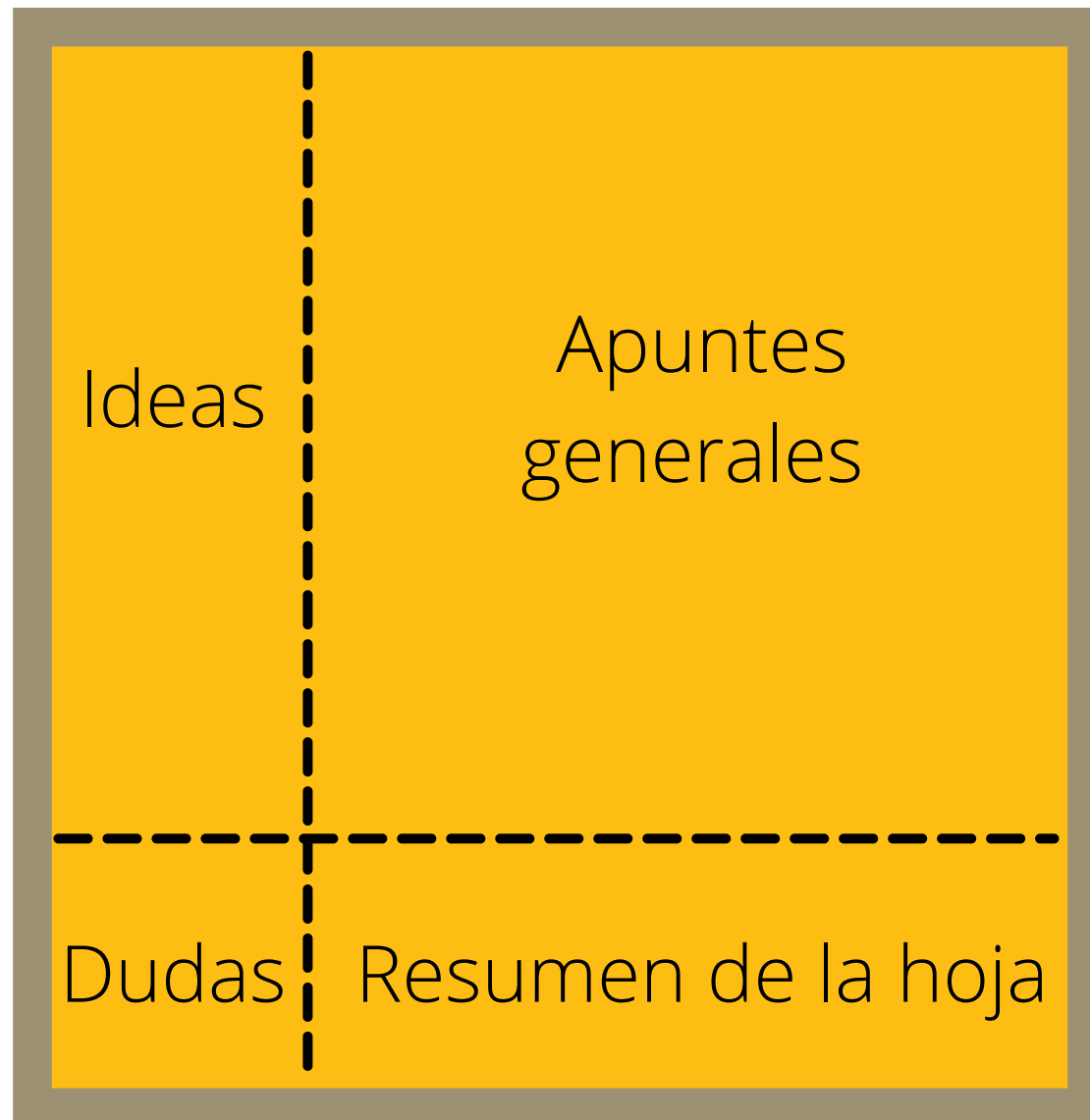
Hoja Cornell

Se divide en 3 secciones donde se toma apuntes.



5R

Se enfoca en registrar, resumir, recitar,
reflexionar, revisar

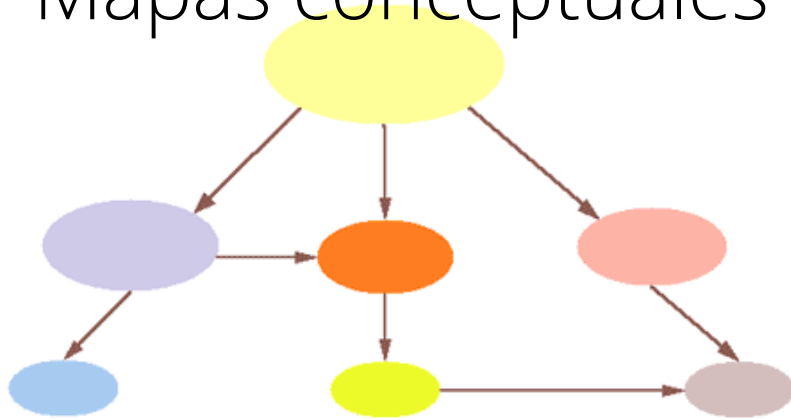


Representa

Mientras más formas de representación de la información manejemos, mejor será nuestra capacidad de recordar lo aprendido

¿Qué hacer?

Mapas conceptuales



Cuadros comparativos

DESCRIPCION	VENTAJA

Dibuja la información,
Haz canciones con ella

Estudiar o repasar

Recrea las condiciones de los test o certámenes al momento de estudiar, mientras más parecido es, más fácil será recordar la información al momento de la evaluación.

Tiempo



Espacio



Material disponible



Tarjetas de Memoria

La hoja se ocupa por ambos lados: en una escribes el concepto a estudiar y en la parte de atrás la definición o sus partes. Trata de definirla con tus palabras y luego voltéala para ver en que fallaste



Concepto

Definición:
Representación mental
de un objeto, hecho,
cualidad, situación, etc.

Tiempos de estudio

Si bien es importante tener un horario de estudio, también es importante tener un horario de descanso. Sin descanso nuestro cerebro y cuerpo se agotan y ya no tienen la capacidad de retener más información.

Dormir las horas de sueño adecuadas también te ayudará a fijar los contenidos mejor en tu cerebro.



ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

Si tienes dudas contactanos por correo

Sede Chillán

Pablo Rodríguez
parodrigu@ubiobio.cl

Angélica Albornoz
aalbornoz@ubiobio.cl

Cesar Ramos
cramos@ubiobio.cl

Sede Concepción

Anai Vallejos
avallejos@ubiobio.cl

Alejandra Pinto
apinto@ubiobio.cl



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO



UNIVERSIDAD
DEL BÍO-BÍO

