

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO DE ARECIBO
CENTRO DE CONSEJERÍA UNIVERSITARIA

DESTREZAS DE ESTUDIO / *MANEJO DE ANSIEDAD*

Lic. Abigail Torres
Consejera Profesional Licenciada

A word cloud on a black background with a blue gradient border. The words are in various colors and sizes, representing concepts related to school and exams. The most prominent words are 'tomar notas' (green), 'redacción de ensayos' (blue), 'pruebas cortas' (yellow-green), 'dar presentaciones' (red), and 'exámenes' (white). Other words include 'notas', 'clases', 'ensayos', 'esfuerzo', 'profesores', 'organización', 'stress', 'salones', 'dedicación', 'computadoras', 'biblioteca', 'dificultad', 'libros', 'despelote', and 'compañeros'.

tomar notas
redacción de ensayos
pruebas cortas
dar presentaciones
exámenes estrategias
notas
clases
esfuerzo
profesores
organización stress
salones
dedicación
computadoras
biblioteca dificultad
libros
despelote
compañeros



Estudiar es un trabajo solitario entre tú y tus libros. Requiere concentración y el desarrollo gradual de destrezas de lectura, tomar notas y la habilidad para prepararse adecuadamente para contestar una prueba.

Se requiere una actividad repetitiva que realicemos casi automáticamente para que esa actitud hacia los estudios vaya creando un desarrollo intelectual en nuestra personalidad.

DESTREZAS Y HÁBITOS

DESTREZAS

- ▶ La destreza es la habilidad que se tiene para realizar correctamente algo. No se trata habitualmente de una pericia innata, sino que normalmente es adquirida.

... Via Definicion.mx:
<https://definicion.mx/destreza/>

HÁBITOS

- ▶ Asociado a la *costumbre* o **rutina** que se adquiere a partir de repetir conductas similares.



LOS HÁBITOS DE ESTUDIO MÁS IMPORTANTES

1 ESTUDIA CON ANTELACIÓN

Si estudias un examen que tienes dentro de tres meses durante 3 horas semanales, lo aprenderás mucho mejor.

2 ESTUDIA CON ENERGÍA Y SIN HAMBRE

Tener hambre hará que estés distraído y sin energía, haciendo mucho más difícil la concentración.

3 PONTE EXÁMENES DE PRUEBA

Ponerte preguntas o exámenes ficticios de prueba es mucho más efectivo que subrayar o releer. Estarás preguntándote posibles preguntas y practicando para la prueba real.

4 PLANIFICA EL MATERIAL A ESTUDIAR

Si tienes 300 páginas que estudiar, te va a entrar vértigo cuando comiences. Pero si divides 300 páginas entre 30 días cabe a 10 páginas al día, lo cual es bastante asequible. En 20 días serían 15 páginas al día.

5 ELIMINA DISTRACCIONES

Para llegar a un estado óptimo de concentración tardarás aproximadamente 10 minutos. Si llegas a ese estado y lo interrumpes, tendrás que volver a empezar.

6 HAZ DESCANSOS

Descansa unos 10 minutos cada hora estudiada. Además, ponte pequeñas recompensas al final de tu día de estudio. Ejemplo: ver tu serie favorita si has estudiado bien.



DISTRACCIONES ONLINE EN LOS ESTUDIOS



Estudiando eficazmente

- 

Presta Atención en la clase.
- 

Toma Buenos apuntes
- 

Planifica Con antelación los exámenes y trabajos escolares
- 

Divide El material en bloques (bosquejo).
- 

Pide Ayuda si te bloqueas o estancas.
- 

Duerme Bien por las noches

AMBIENTE DE ESTUDIO

El Lugar

- Adaptado a tus gustos y tu manera de ser.

El tiempo

- Usa el tiempo en clases y en los estudios.
- Crea tu propio plan de estudio.
- Prepárate para el sabotaje.

FACILITADORES DEL APRENDIZAJE






Exámenes de noviembre

ya están aquí.

ESTRATEGIAS PARA LOS EXÁMENES

- ▶ Prepárate para un buen comienzo.
- ▶ Desarrolla un plan.
- ▶ Marca las preguntas a las que quieres volver.
- ▶ Aumenta las probabilidades en las preguntas de selección múltiple.
- ▶ Busca palabras claves en preguntas de Cierto / Falso.
- ▶ Redacción de preguntas de ensayo.
- ▶ Ejercicios de matemáticas.
- ▶ Estar preparado para un examen de libro abierto.
- ▶ Repasa todos los exámenes que te sean devueltos.

REPASO

- ▶ Es el factor mas importante en el aprendizaje. Es mas efectivo repasar en periodos cortos (15 a 20 min.) durante la semana.
 - ▶ Verifica que material estará incluido en el examen.
 - ▶ Pon atención al repaso que ofrece el profesor.
 - ▶ Explica frente a un espejo, lo aprendido en tus propias palabras.
 - ▶ Al repasar mudas información de tu memoria a corto plazo a la de largo plazo.
- 

¿Cómo manejamos
nuestra ansiedad?



ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. Se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona.

¿PORQUÉ SE PRODUCE?



Falta de preparación para el examen. En algunos casos, errores en la distribución del tiempo, malos hábitos

de estudio o estudiar la noche anterior puede incrementar considerablemente la ansiedad.

¿CÓMO AFECTA LA ANSIEDAD?

- ▶ **Nivel físico:** se pueden dar alteraciones en el sueño, dolores en el estomago, en la cabeza, sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho . . . etc.
- ▶ **Nivel de comportamiento:** puede realizar conductas inadecuadas. Debido al malestar que experimenta, puede pasarse horas enteras viendo TV, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros hasta evitarlos, y llegar al punto de no presentarse en clase.
- ▶ **Nivel psicológico:** todo es de carácter negativo. Imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso.



PARA REDUCIR LA ANSIEDAD



1. Prepara adecuadamente el material antes del examen mediante técnicas de estudio.
2. Si tienes nervios, practica alguna técnica de respiración abdominal.
3. Piensa positivamente
4. Dormir suficiente

DURANTE EL EXAMEN



- ▶ Piensa en cosas positivas.
- ▶ Practicar las técnicas de respiración.
- ▶ Leer detenidamente cada pregunta del examen.
- ▶ Distribuye el tiempo del examen por pregunta.