examtime
Transforma tu Potencial

GUÍA DEL ESTUDIANTE 2014/2015

Todo lo que necesitas para este curso

Sobre esta Guía

¿Por qué es tan difícil adaptarse de nuevo a la rutina y a la vida de estudiante tras las vacaciones? La explicación es sencilla. El ser humano es adverso al cambio. Una vez que está adaptado a un estilo de vida, en este caso las vacaciones, es difícil salir de esta zona de confort (nunca mejor dicho) y empezar de nuevo.

En este contexto, desde ExamTime.com hemos creado esta guía para ayudarte a empezar con el mejor pie el nuevo curso y conseguir tus objetivos. En ella encontrarás:

- Las mejores estrategias de aprendizaje
- Ideas de estudio
- Las mejores apps para estudiantes
- Ayuda para definir tus objetivos de estudio
- Trucos para identificar tu estilo de aprendizaje
- Consejos para realizar comentarios de texto y composiciones
- Y mucho más...

Esperamos que esta guía te sirva de inspiración y motivación para triunfar en los estudios y alcanzar tus objetivos académicos de este año. Si tras leerla, esta te ha resultado útil, te animamos a que la compartas con tus compañeros de clase y amigos, para que ellos también se puedan beneficiar de su uso.

Feliz lectura,

El Equipo de ExamTime.com

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CÓMO PREPARARSE PARA LA VUELTA A CLASE 3
Apps para Estudiantes 4
UN BUEN COMIENZO 7
Objetivos de Estudio SMART 9
La Importancia de Planificar 11
Características de un Plan de Estudios Efectivo 12
6 Razones para Estudiar Online 13
TOMA LAS RIENDAS DE TU APRENDIZAJE 16
Estilos de Aprendizaje – Cómo Sacarles el Máximo Rendimiento 17
Cómo Mejorar tu Aprendizaje: 10 Técnicas de Estudio 22
Lectura Rápida: 4 Claves para Estudiar Más y Mejor 26
Consejos para Redactar el Comentario de Texto Perfecto en los Exámenes 30
PEQUEÑOS TRUCOS PARA APRENDER MEJOR 33
9 Trucos Sencillos pero Altamente Efectivos 34
SOBRE EXAMTIME.COM 37
¿Qué es ExamTime.com? 38
Qué Opinan Otros sobre ExamTime.com 39
COMIENZA LA REVOLUCIÓN 40

CÓMO PREPARARSE PARA LA VUELTA A CLASE

Apps para Estudiantes

Hoy en día, gracias a las nuevas tecnologías, la vida del estudiante es mucho más fácil, ya que existen cientos de apps para estudiantes que te ayudan a sobrellevar las tareas del día a día. Al usarlas, podrás centrarte en actividades más importantes como, por ejemplo, estudiar.

Aquí te traemos una selección de nuestras 10 Apps para Estudiantes favoritas, tanto para Android y como para el iOS de Apple. Y lo mejor, ¡casi todas son gratuitas!

#1: SelfControl

Es hora de estudiar, te sientas en tu escritorio y empiezas a crear un Mapa Mental para organizar tus ideas. Sin embargo, cuando apenas has creado un par de nodos, aparece una notificación en Facebook… Así de fácil, ¡otro momento de concentración desaprovechado!

Para evitar esto, SelfControl te permite bloquear determinadas webs durante un tiempo determinado, establecido previamente por ti, para que te puedas concentrar en los estudios y evitar distracciones tan comunes como las redes sociales. Lo mejor de todo es que una vez establecidos estos bloqueos, no podrás acceder a esas webs bajo ningún concepto, incluso si borras la aplicación. ¡Feliz estudio!

#2: Maths Alarm Clock

Otra herramienta para controlarte; tu sueño esta vez. O mejor dicho, el exceso de sueño. Si eres de los que aplaza la alarma de 5 en 5 minutos una y otra vez sin prácticamente abrir los ojos, tenemos la solución para ti. Con Maths Alarm Clock tendrás que resolver problemas matemáticos sencillos cada vez que quieras apagar la alarma. Con esto te asegurarás de estar despierto y con el cerebro funcionando tan pronto como suene el despertador. ¡Se acabó el llegar tarde!

#3: Sleep If U Can

Si los problemas matemáticos no son suficientes para sacarte de la cama, te traemos una solución aún más extrema. Con Sleep If U Can, ¡tendrás que salir de la cama y hacerle una foto a tu lavabo (o cualquier otro sitio que definas) para apagar la alarma!

#4: iRae

¿Qué acaba de decir el profesor? Gastreró… ¿Qué? La Real Academia de la Lengua Española se ha sumado también a las nuevas tecnologías y ha creado iRae, una app gratis que puede sacarnos de muchos apuros lingüísticos. Sin duda, una app educativa imprescindible para cualquier estudiante.

#5: Babylon

Desafortunadamente, los idiomas extranjeros no se nos suelen dar también como la lengua española pero, ¡no te preocupes! Tenemos algo que te ayudará. Se trata de Babylon, un excelente traductor en línea para más de 75 idiomas. Con él podrás resolver todas tus dudas sobre el significado de vocabulario clave para tus exámenes.

#6: RealCalc Scientific Calculator

¿Te has dejado la calculadora en casa? ¿Cómo vas a resolver ahora ecuaciones y raíces cúbicas en clase? RealCalc Scientific Calculator es la respuesta. Esta app para estudiantes incluye todas las funciones de una calculadora científica además de conversores de unidades y muchas otras funciones matemáticas.

#7: JumpCut

Sí, sabemos que usas el Copia y Pega más de lo que deberías en tus trabajos para clase. Aun así, hay que reconocer que puede ser bastante útil para ahorrar tiempo. Basta con retocar el texto un poco, añadir algo de nuestra propia cosecha y ya tenemos el trabajo listo. Si este es tu modus operandi habitual, JumpCut te permite copiar tanto texto como quieras, de manera seguida y sin preocuparte de perder lo que ya tenías en el portapapeles. Sin duda, una app muy útil. Una lástima que no esté disponible en Android por el momento.

#8: Sworkit

Otra de las cosas que seguro extrañas es tener algo más de tiempo libre. Las clases y las horas de estudio ocupan la mayor parte del día y puede que estés descuidando un poco el ejercicio. Sworkit te permite crear planes de entrenamiento en intervalos de 5 minutos. Ya no tienes excusa para no hacer el ejercicio, ¡5 minutos son suficientes!

#9: Circle of 6

Tu seguridad es lo primero. Puede que algunos días salgas tarde de clase o de la biblioteca y te sientas un poco incómodo/a volviendo a casa sólo o recorriendo todo el campus. Circle of 6 te ayuda a sentirte un poco más seguro conectándote con 6 contactos que tu elijas en todo momento. La aplicación cuenta con un mensaje predeterminado listo para ser mandado junto con tu localización en cualquier momento. Directo, rápido y seguro. Viene bien tenerlo siempre a mano.

#10: ExamTime.com

Hemos dejado lo más importante para el final. A lo largo de esta lista de apps para estudiantes hemos hablado de apps para controlarnos, traducir palabras, hacer ejercicio… pero, y ¿qué pasa con estudiar?

ExamTime.com te permite crear Mapas Mentales, Fichas de Memoria, Apuntes Online y Tests para ayudarte a triunfar en los exámenes. Nunca antes fue tan fácil crear tus recursos de estudio online y compartirlos con tus compañeros.

Además, ExamTime.com incluye otras funciones para Grupos de Estudio, Mensajería Privada, Calendario de Estudio, Seguimiento y Evolución, etc. De esta manera te asegurarás de que todo está perfectamente organizado. Únete ya de manera gratuita aquí y saca todo el máximo provecho a la Guía del Estudiante

UN BUEN COMIENZO

Cuando vuelvo a mis años de estudiante, siempre recuerdo que, después de las vacaciones siempre me proponía cambiar la forma de organizarme y estudiar diariamente para así no llegar a la época de exámenes con todo el trabajo por hacer. Sin embargo, siempre sucedía lo mismo, después de unas cuantas semanas manteniendo mi propósito, la ilusión inicial desaparecía y volvía a los viejos hábitos.

Con el tiempo y, especialmente, en mis años de estudios de posgraduado, tuve que aprender a mantener esa ilusión durante todo el curso y aprovechar mis habilidades para sacar lo mejor de mi estudio.

Esta guía está pensada para aquellos estudiantes que, como yo, buscan una manera de organizarse durante todo el curso para obtener mejores resultados en sus estudios.

En ella exploraremos la importancia de mantener esta mentalidad durante todo el curso y de planificar tu estudio desde el principio. Además, hemos incluido muchos consejos e ideas para estudiar de manera eficiente.

Ten en cuenta que esta Guía no te dará la fórmula mágica para aprobar tus exámenes o prepararte para ellos en 24 horas. Simplemente queremos ofrecerte algunos consejos que, al ser aplicados correctamente, te ayudarán a sacar lo mejor de ti mismo.

Objetivos de Estudio SMART

Marcarse unos objetivos de estudio adecuados es el primer paso para triunfar en los exámenes. Una vez que los tengamos bien definidos, éstos deben incluirse en tu plan de estudios lo primero de todo para, después, organizar tu estudio en función a ellos.

Un método clásico para ayudarte a definir tus objetivos o metas de estudio es el método S.M.A.R.T. (siglas en inglés de la palabra inteligente). Para que una meta sea *inteligente*, debe incluir estos 5 componentes:

Específicos (Specific)

Esto significa que tus objetivos deben estar claramente definidos. Un buen ejemplo sería: Quiero conseguir un sobresaliente al final del curso. Un mal ejemplo sería: Quiero estar satisfecho con mis resultados en los exámenes.

Medibles (Measurable)

Tener objetivos claramente definidos significa que siempre sabrás cuando los has cumplido. En los ejemplos anteriores, tú sabes perfectamente si has conseguido un sobresaliente o no; sin embargo, si estás satisfecho con tus resultados o no puede ser bastante discutible. Cuando un objetivo es medible, esto significa que podrás medir si cosas van bien y podrás celebrar tus victorias. De la misma manera, podrás identificar fácilmente cuándo no has alcanzado los objetivos, para así poder cambiar tu estrategia y trabajar más duro.

Alcanzables (Attainable)

Un objetivo puede estar bien definido y ser medible pero no tener ningún sentido. Es decir, ser imposible de conseguir. Si suspendiste una asignatura el año pasado, no intentes conseguir un sobresaliente en ella este año. Tu ambición es digna de admirar pero, a largo plazo, si ves que no estás progresando tanto como te gustaría, te desmotivarás y esto afectará negativamente en tu estudio.

Relevantes (Relevant)

Los objetivos que te fijas deben ser siempre relevantes. De nada sirve fijarte un objetivo si su consecución no tiene ningún significado.

Que consideren el Tiempo (Timely)

Para la mayoría de los estudiantes, tener los exámenes en el punto de mira conlleva también que tus objetivos tienen un contexto en el tiempo. Este es un elemento clave para cualquier objetivo, ya que proporciona un impulso a la acción y trasmite una idea de cuánto trabajo es necesario realizar cada día para conseguir los objetivos marcados.

La Importancia de Planificar

Una vez que tengas tus objetivos claros, llega el momento de desarrollar tu plan de estudios. Como todo estudiante sabe, un horario de estudio bien organizado es clave para conseguir buenos resultados académicos. Aunque esto es reiterado curso tras curso, pocos son los estudiantes que realmente lo toman en serio y planifican su tiempo desde el comienzo.

Calendario de Estudio creado con ExamTime.com

El calendario de estudio de la imagen anterior es un ejemplo de lo que puedes hacer con las herramientas de ExamTime.com. Es tan sencillo como arrastrar cualquiera de tus asignaturas al calendario y asignar un número de horas de estudio.

Y, ¡no te preocupes! Tu horario te dejará también tiempo libre para tus actividades favoritas. Precisamente uno de los mayores beneficios de organizarte con tiempo es que puedes encontrar hueco para todo. Cuando sigues un plan, tu tiempo de estudio se vuelve automáticamente más productivo, ya que en todo momento sabes qué es lo que tienes que estudiar y cuándo.

Características de un Plan de Estudios Efectivo

A pesar de que la planificación es importante, no toda planificación es válida. A continuación detallamos una serie de consejos para diseñar un plan de estudios efectivo y realista. Si los tienes en cuenta al crear tu horario de estudio, estarás un paso más cerca de alcanzar tus objetivos académicos.

1. Determina el número de horas que tendrás para estudiar durante el día o la semana. Sé realista y no te olvides de equilibrar tu rutina incluyendo actividades de ocio y tiempo de descanso.

2. Escoge el mejor horario de estudio, ya sea de día o de noche. Específica el horario de inicio y de fin de tu estudio. Recuerda que con disciplina, es más fácil organizarse.

3. Divide tu horario de acuerdo con el número de materias que debes estudiar y el tiempo que tienes para alcanzar tus metas. Por ejemplo: Si tienes 8 materias y 2 meses hasta los exámenes, estudia 2 asignaturas por día y deja un día de la semana para descansar y hacer otras actividades.

4. Rediseña tus cronograma semanalmente para que la rutina no acabe contigo.

5. No es necesario utilizar el mismo número de horas para todas tus asignaturas. Prioriza las materias que para ti tienen más dificultad.

6. No es recomendable estudiar la misma materia por más de tres horas seguidas. Después de un tiempo realizando la misma actividad, nuestro nivel de atención decae.

7. Alterna entre asignaturas teóricas y prácticas. Incluye en tu rutina diferentes actividades y metodologías para evitar el cansancio. Por ejemplo, alterna entre lectura comprensiva, crear un mapa mental y resolver un test.

"Para adquirir conocimiento, es necesario estudiar; pero para adquirir inteligencia, es necesario observar."

— ***Marilyn Vos Savant***

6 Razones para Estudiar Online

Estudiar online es la gran tendencia del momento y existen numerosas razones de peso por las que esto es así. Piensa por un momento en todo lo que los estudios en línea te pueden aportar. Desde ahorrar tiempo hasta salvar árboles, por no mencionar el ahorro económico que puede suponer. No es de extrañar que la mayoría de las instituciones educativas se estén moviendo hacia el mundo virtual.

¿Aún no estás convencido? A continuación te presentamos otros beneficios añadidos de los estudios online:

Aprende desde Cualquier Lugar

Contando con que tienes conexión a internet y energía eléctrica, tu aprendizaje no tiene límites. Podrás aprender en cualquier momento y desde cualquier lugar usando tu tableta, móvil u ordenador.

Generación Tecnológica

A diferencia de generaciones pasadas, los estudiantes de hoy en día nacen con un dispositivo electrónico debajo del brazo y su vida no se entiende sin el uso de las tecnologías. Por eso, el estudio online es simplemente una evolución natural de la educación tradicional.

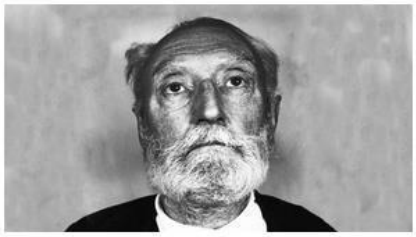
Ahorro Económico

Todos sabemos lo caro que los libros de texto pueden llegar a ser. Gracias al aprendizaje online, los profesores pueden compartir con sus alumnos apuntes y material de estudio, reduciendo la dependencia de los libros de texto en formato físico.

BIOGRAFÍA MIGUEL DE UNAMUNO | GENERACIÓN DEL 98 | OBRAS

Miguel de Unamuno

Biografía



El 29 de septiembre de 1864 nace en Bilbao Miguel de Unamuno. Este escritor y filósofo español fue una de las figuras más destacadas del movimiento literario denominado "**Generación del 28**".

Realizó la carrera de Filosofía y Letras en la Universidad de Madrid y posteriormente se dedica a impartir clases de psicología y latín así como colaborar con artículos en revistas en su ciudad natal. En 1981 se casó con Concha Lizárraga, con la que tuvo nueve hijos.
Durante varios años, tuvo gran participación en la vida cultural, académica (preparó varias oposiciones y fue nombrado rector) y política de la época.

Perteneciente al movimiento liberal y republicano, en 1924, durante la dictadura, fue desterrado a Fuerteventura por sus numerosos ataques al rey y al general Primo de Rivera.

En 1931, tras proclamarse La República, Miguel de Unamuno se presenta candidato a concejal por la conjunción republicano-socialista, resultando elegido. El 14 de abril de ese mismo año, proclama la República en Salamanca.

A pesar de ser nombrado en 1935 como ciudadano honor a La República, comenzaron sus desencantos por la misma y empieza a realizar fuertes críticas a la reforma agraria, política y religiosa realizadas por entonces.

Durante la Guerra Civil, apoyó inicialmente a los rebeldes. Hizo un llamamiento a los intelectuales europeos para que apoyaran a los sublevados, pues su principal intención era el **regeneracionismo*** de España.

***Regeneracionismo**: movimiento intelectual propio del s.XIX y XX que reflexiona objetivamente las causas de la decadencia en España e intenta aportar soluciones.

Sin embargo, pronto volvieron sus desencantos y se arrepintió públicamente de su apoyo a la sublevación a causa de su tristeza y horror por la Guerra.

Los últimos días de vida los pasó bajo arresto domiciliario por motivos políticos en la época del General Franco. La tarde del 31 de diciembre de 1936 muere repentinamente en su docimicilio en Salamanca durante la visita de un alumno suyo.

Apuntes creados con ExamTime.com

A tu Ritmo

Hay veces en las que las explicaciones de clase pueden resultar demasiado rápidas para algunos estudiantes mientras que si el profesor reduce el ritmo, otros se pueden aburrir. El estudio online se ajusta al ritmo de cada uno, convirtiendo tu aprendizaje en algo más personalizado.

Retención de Datos

Los apuntes y cuadernos físicos son fáciles de perder. El papel nunca fue creado para ser un material indestructible y, probablemente, nunca lo será. Desde manchas hasta perros traviesos, los accidentes ocurren y tu valioso trabajo puede perderse. Sin embargo, con las herramientas de estudio online, tu material permanecerá almacenado en la nube y a salvo.

Comparte Conocimiento

Mires donde mires, hoy en día todo parece creado para ser compartido (hashtags, Facebook, YouTube, etc.). El aprendizaje no es diferente. De esta manera, con un simple clic podrás compartir tus fichas de estudio o cualquier otro recurso a un amigo que vive a cientos (o miles) de kilómetros.

Fichas creadas con ExamTime.com

TOMA LAS RIENDAS DE TU APRENDIZAJE

En este capítulo entramos de lleno a explorar técnicas de estudio concretas e ideas prácticas que te ayudarán a mejorar tus resultados. Haremos un repaso por los estilos de aprendizaje más comunes para analizar qué tipo de estudiante eres y te sugeriremos técnicas útiles según tu estilo preferente.

En el segundo apartado, te presentaremos las 10 técnicas de estudio más populares entre los estudiantes de todo el mundo. Este artículo ha sido leído más de medio millón de veces y recomendado por numerosos profesores y tutores, así que no pierdas detalle.

A continuación aprenderás a leer más rápido para mejorar tus resultados académicos y finalmente, en nuestro último apartado, analizaremos en profundidad uno de los ejercicios más comunes en la vida de un estudiante, el comentario de texto (aplicable también para las composiciones). ¡Empezamos!

Estilos de Aprendizaje – Cómo Sacarles el Máximo Rendimiento

Llevamos siglos intentando averiguar cuál es la mejor manera de aprender, y a los largo de los años ha habido numerosas ideas y teorías al respecto. Por ejemplo, los antiguos griegos creían que el dios Hermes le daba a cada persona una cantidad de inteligencia determinada y que la inteligencia de uno era esencialmente un aspecto de su fortuna. Sin embargo, las teorías más modernas no son tan drásticas. Es este apartado examinaremos las teorías que rodean cada uno de los estilos de aprendizaje y cómo identificar cuál de ellos se adapta mejor a ti para ayudarte a estudiar de una manera más inteligente.

Una de las principales teorías acerca de los estilos de aprendizaje es la **teoría VARK** (por sus siglas en inglés que se refieren a las palabras visual, auditivo, lectura/escritura y kinestésico). La teoría VARK enmarca a los estudiantes en cuatro categorías según sus preferencias:

Nota: Antes de empezar a discutir lo que conlleva cada una de estas categorías es importante clarificar que éstas solo son modos de aprendizaje preferente – ninguna área por sí misma encapsula completamente cómo aprende una persona – todos tenemos una mezcla de estos estilos de aprendizaje pero somos más adeptos a unos que a otros.

A) Aprendizaje Visual:

Los estudiantes con un estilo de aprendizaje visual no son tan buenos con textos escritos pero asimilan bien imágenes, gráficos, diagramas, videos y otros materiales de aprendizaje de ese estilo. Los estudiantes visuales también tienen tendencia a dibujar su modo de razonamiento como una manera de comunicar sus ideas tanto a sí mismos como a los demás. Suele ser beneficioso para ellos crear símbolos o usar iniciales para crear una taquigrafía visual cuando toman apuntes. Les gustan los profesores que gesticulan y el lenguaje descriptivo o pintoresco.

Cómo sacar el máximo provecho a tu estilo de aprendizaje: Las clases o videos online son una buena manera de empezar a estudiar en casa. Podrías usar imágenes para que te ayuden a recordar ciertas ideas o conceptos. Usar mapas mentales es una manera intuitiva de representar tu flujo de pensamiento y el uso de fichas con imágenes puede ser muy útil a la hora de estudiar otros idiomas.

La representación gráfica de datos puede ayudarte a obtener mayor conocimiento cuando examinas mucha información.

B) Auditivo:

Estos estudiantes aprenden mejor cuando escuchan. Pueden hacer esto mediante debates cara a cara, de uno a uno o en grupos. También son buenos aprendiendo en clase o en clases en las que los profesores son buenos comunicadores. Son generalmente más lentos leyendo que los estudiantes de otros estilos de aprendizaje; a menudo sus apuntes son descuidados y prefieren escuchar a preocuparse en tomar apuntes al detalle. Poder dar sus respuestas en voz alta o formular las respuestas en su cabeza suele ser beneficioso para los estudiantes auditivos.

Cómo sacar el máximo provecho a tu estilo de aprendizaje: De todas las preferencias, quizás es la que más se ajusta a un entorno tradicional de estudio en clase. Sin embargo, esto no significa que no haya nada que puedas hacer para sacar más rendimiento a tus estudios. El uso de recursos de audio como podcasts, clases o la radio podrían serte de gran ayuda en tus estudios. Los estudiantes que se apoyan en el aprendizaje auditivo de manera significativa se benefician del uso de software de reconocimiento de voz, que requiere que te apoyes en tus apuntes de clase verbalmente. Software de reconocimiento de voz como Dragon Naturally Speaking es ideal para aquellos con una disposición al aprendizaje auditivo.

Si estudias otros idiomas, oír la pronunciación correcta de una palabra y poder escucharla de nuevo una y otra vez es inestimable. Jugar a juegos de asociación de palabras en grupo con otros estudiantes podría ser una buena manera de mejorar tu memoria. De hecho, cualquier forma de estudio en grupo puede beneficiarte enormemente ya que es más probable que recuerdes algo que has oído o debatido.

C) Mediante Lectura/Escritura:

Este tipo de estudiantes aprende mejor leyendo o escribiendo; se sienten extremadamente cómodos con información que es presentada en un formato textual como listas, folletos, libros o manuales. A menudo toman apuntes palabra por palabra y aprenden más fácilmente de profesores que incluyen mucha información en las frases que pronuncian. Cuando se les presenta información visual aprenderán mejor si convierten la información en textos, o especialmente en listas.

Cómo sacar el máximo provecho a tu estilo de aprendizaje: Además de tomar apuntes en clase, la cantidad de recursos online disponibles para aquellos que están dispuestos a leer/escribir es impresionante. La red está llena de e-books, artículos y ensayos que afortunadamente son además los de más fácil acceso. También podrías beneficiarte del uso de fichas siempre y cuando contengan texto. Leer y releer tus apuntes te da una ventaja significativa, ya que estos te ayudan a recordar el contenido muy rápidamente.

D) Kinestésico:

Estos son estudiantes que aprenden haciendo y son los que suelen adoptar un enfoque práctico. Esto no quiere decir que actúen antes de pensar o que sean osados, tan solo significa que consiguen entender mejor al llevar las cosas a la práctica y analizar el asunto por sí mismos. Necesitan estímulos externos o si no pueden perder interés. Prefieren pensar en global antes de entrar en los detalles. Puede parecer sorprendente pero aquellos que aprenden mediante la práctica también toman apuntes (aunque sea tan solo para que mantener sus manos ocupadas), aunque expresan sus ideas/conceptos en su propio lenguaje, a diferencia de los que tan solo copian lo que el profesor dice.

Cómo sacar el máximo provecho a tu estilo de aprendizaje: Siempre que sea posible debes involucrarte en la aplicación práctica de un concepto, independientemente de que esto signifique llevar a cabo un experimento o escribir un informe, dado que mientras lo consideres relevante permanecerás involucrado. Para estudiar, debes crear un entorno de inmersión en el que operar. Podrías usar cualquier recurso que mantenga tus sentidos alerta, como la música, y no te preocupes

por moverte constantemente mientras estudias – mantenerte quieto en la silla puede hacer que te aburras y acabes frustrado.

E) Multimodal:

Como ya mencionamos anteriormente, la mayoría de las personas somos es una combinación de estas preferencias. Algunas personas pueden tener un par de preferencias principales pero no es común que un estudiante tenga dos, tres o cuatro preferencias al mismo nivel.

Estas 5 son las principales áreas de la teoría de los estilos de aprendizaje VARK. La mayor ventaja de conocer tu/s preferencia/s es que puedes jugar con tus fortalezas y aprovechar mejor tu tiempo. Asimismo cuando los estudiantes tienen una idea clara sobre cómo quieren recibir la información, el profesor puede reaccionar en consecuencia. Y cuando nuestras preferencias de aprendizaje son tenidas en cuenta para diseñar el entorno de aprendizaje nosotros, como estudiantes, nos involucramos más. Y esto solo puede ser positivo. A continuación analizamos 10 técnicas específicas que podrás incorporar en tu proceso de aprendizaje.

Cómo Mejorar tu Aprendizaje: 10 Técnicas de Estudio

Estudiar de memoria los libros de texto está pasado de moda. Además, al utilizar esta técnica, los resultados no suelen ser muy prometedores. Por suerte, existen muchas otras técnicas de estudio más divertidas y dinámicas que, además, pueden mejorar nuestros resultados y rendimiento. Desde ExamTime.com te presentamos algunas de ellas:

1: Subrayar

Subrayar la parte más importante del temario es una de las técnicas de estudio más sencillas y conocidas. Se trata simplemente de destacar las partes más significativas del texto usando distintos colores. Lo ideal es hacer primero una lectura comprensiva y subrayar lo más notable para, posteriormente, proceder al estudio.

2: Realiza tus propios Apuntes

Realizar apuntes es una de las técnicas de estudio más extendidas junto con subrayar. Se trata de resumir lo más destacable con nuestras propias palabras para así recordarlo más fácilmente. En la mayoría de las ocasiones, la clave es ser capaz de resumir el contenido al máximo, pero sin dejar fuera ningún dato clave. A la hora de crear nuestros propios apuntes, podemos hacerlo al modo tradicional con lápiz o papel o con herramientas online, como las que ofrecemos en ExamTime.com.

#3: Mapas Mentales

Otro clásico. Crear un mapa mental es la mejor manera para resumir y organizar nuestras ideas. Un buen mapa mental puede ahorrarnos muchas horas de estudio y consolidar nuestros conocimientos de cara al examen. Desde ExamTime.com, también ofrecemos la posibilidad de crear mapas mentales de manera rápida, sencilla y gratuita.

4: Fichas de Estudio

El uso de fichas de estudio es un método de aprendizaje especialmente eficaz a la hora de asimilar datos concretos, fechas, números o vocabulario. Por tanto, materias como Historia, Química, Geografía o cualquier idioma son mucho más fáciles si incluimos las fichas de estudio entre nuestras técnicas de estudio. Con las fichas de estudio convertimos la memorización en un proceso más divertido. Además, las fichas de estudio online nos permiten ahorrar mucho trabajo a la hora de crearlas y se pueden consultar fácilmente.

#5: Ejercicios/Casos prácticos

En ocasiones es difícil asimilar la teoría de algunas materias de estudio. Sin embargo, realizar ejercicios y casos prácticos puede ayudarnos a visualizar la teoría y a que asimilemos los conocimientos de manera más sencilla. Esto es especialmente útil en asignaturas como Matemáticas, Física, Derecho y, en general, todas aquellas que involucren problemas y/o números. Por tanto, puede ser una buena idea realizar casos prácticos a la vez que estudiamos la teoría. De esta manera podremos comprender mejor su aplicación y lo que realmente nos están trasmitiendo todas esas letras.

6: Tests

Los tests son una excelente manera de repasar en los días u horas previas a un examen. Con los tests podemos comprobar que áreas llevamos mejor y cuáles peor, para así centrar los esfuerzos donde sea necesario. Además, si compartimos exámenes con nuestros compañeros para ponernos a prueba mutuamente, podemos descubrir detalles importantes que hemos obviado. Por ello, sin duda os recomendamos crear tests e intercambiarlos con vuestros compañeros como una de las técnicas de estudio previas al examen.

7: Brainstorming

Otra de las técnicas de estudio que podemos realizar en grupo. El brainstorming consiste en una reunión de un grupo de personas que realiza una lluvia de ideas sobre un determinado tema. El brainstorming puede ser especialmente útil a la hora de realizar trabajos en grupo, para así considerar diferentes ideas y perspectivas. Sin embargo, también puede ser útil para estudiar de cara a un examen para así resolver dudas y llegar al fondo de la materia. En ambos casos, el uso de mapas mentales facilita este proceso de organización de ideas.

8: Reglas Mnemotécnicas

Las reglas mnemotécnicas son especialmente útiles a la hora de memorizar listas y conjuntos. Las reglas mnemotécnicas funcionan básicamente asociando conceptos que tenemos que memorizar con otros que son más familiares para nosotros. Hay muchas maneras de realizar reglas mnemotécnicas y depende mucho de la persona. Un ejemplo sería la palabra inventada "FECTES" para recordar los distintos tipos de desempleo (Friccional, Estacional, Cíclico, Tecnológico, Estructural y Shock estructural).

9: Organizar el Estudio

Una de las técnicas de estudio más efectivas pero que a menudo pasamos por alto consiste "simplemente" en organizar nuestro estudio. Establecer un calendario de estudio teniendo en cuenta nuestros objetivos y el tiempo que tenemos disponible es el primer paso hacia el éxito como ya hemos visto en secciones anteriores de esta Guía.

#10: Dibujos

Muchas personas cuentan con una buena memoria visual, por lo que son capaces de memorizar mejor los conceptos cuando están asociados a imágenes o dibujos. Por tanto, acompañar nuestro estudio de estos recursos visuales puede ser una gran idea, especialmente para asignaturas como Geografía, Ciencias, Arte o Historia. Otros recursos que ayuda a la memoria visual son los mapas mentales (ver punto 3).

Muchas de estas técnicas de estudio no son nuevas sino que son de sobra conocidas por los estudiantes. Sin embargo, gracias a las nuevas tecnologías, lo que sí es nuevo es la manera en la que las podemos poner en práctica. Si quieres poner a prueba estos métodos, te animamos a combinarlos con herramientas de estudio online complementarias como las que ofrecemos en ExamTime.com. Y no te preocupes, ¡son todas gratuitas!

Lectura Rápida: 4 Claves para Estudiar Más y Mejor

Si lo piensas bien, gran parte de tu aprendizaje se basa en la lectura. No importa si usas un libro de texto, unos apuntes, fichas o un mapa mental; en esencia lo que haces es leer.

Por ello, optimizar tu lectura significa optimizar tu estudio. A diferencia de lo que muchos piensan, tu habilidad para leer es algo que se puede entrenar y mejorar. Esto puede ser clave para estudiantes que se encuentran bajo la presión de los exámenes y necesitan sacar el máximo partido a su tiempo. En este apartado analizamos 4 aspectos claves de la lectura; concentración, velocidad, comprensión y memorización.

#1 Concentración

"Pensamos que la concentración significa decir SÍ a la cosa en la que te quieres concentrar. Pero eso no es lo que significa en absoluto. Concentrarse significa decir NO a otros cientos de buenas ideas que están presentes. Tienes que elegir con cuidado. Estoy tan orgulloso de las cosas que no hemos hecho, como de las cosas que hemos hecho."

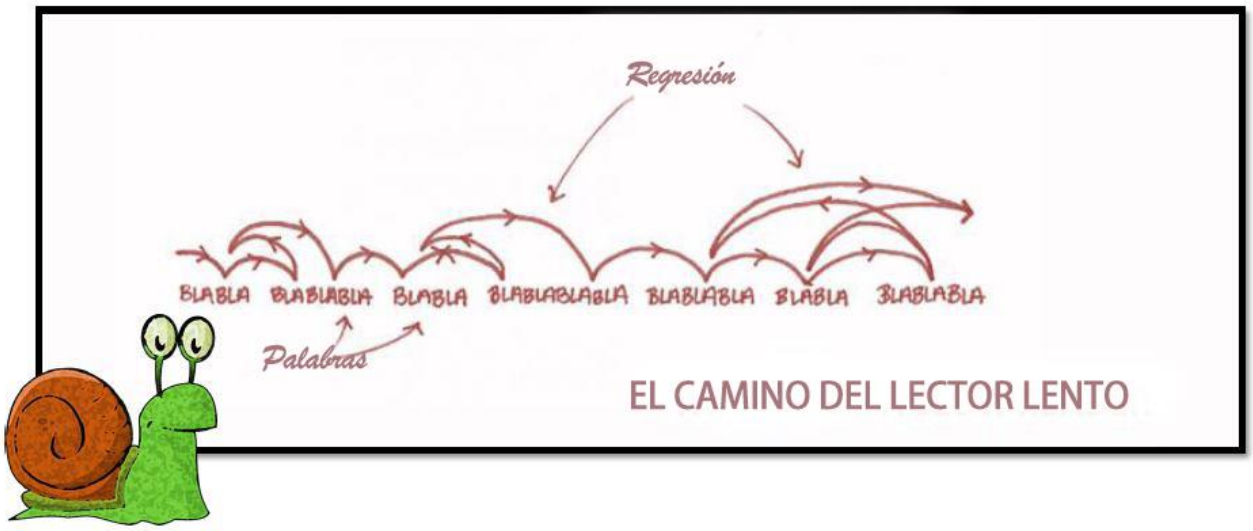
- ***Steve Jobs***

Por tanto, concentración significa decir NO a consultar tu teléfono móvil o las redes sociales, a mirar al horizonte, a leer las noticias, etc. Concentración significa decir NO a la multitarea y centrarnos en una sola cosa, la lectura.

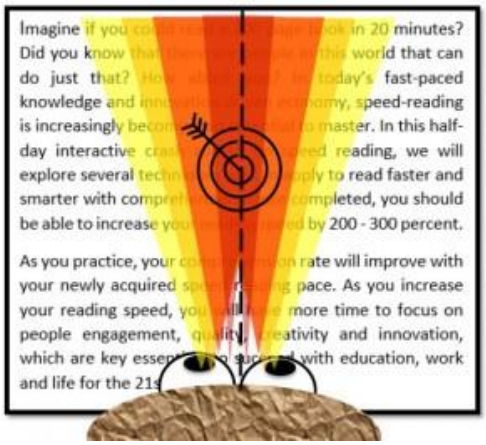
#2 Velocidad

Aquí tienes algunos claves que te ayudarán a leer más rápidamente:

- Céntrate en la velocidad primero: Tu nivel de comprensión mejorará con la práctica.
- Usa una Guía (el dedo, un bolígrafo o incluso una hoja de papel) para evitar perderte.
- Minimiza la Regresión



- Incrementa tu campo de visión.
- Mueve tus ojos inteligentemente.



- No leas en voz alta ni para ti mismo: Esto reduce tu capacidad de lectura a unas 250 palabras por minuto. Recuerda: tu cerebro es más rápido que tu lengua.

La mayoría de estos consejos tienen como objetivo reducir el movimiento de los ojos, uno de los principales enemigos de la lectura rápida.

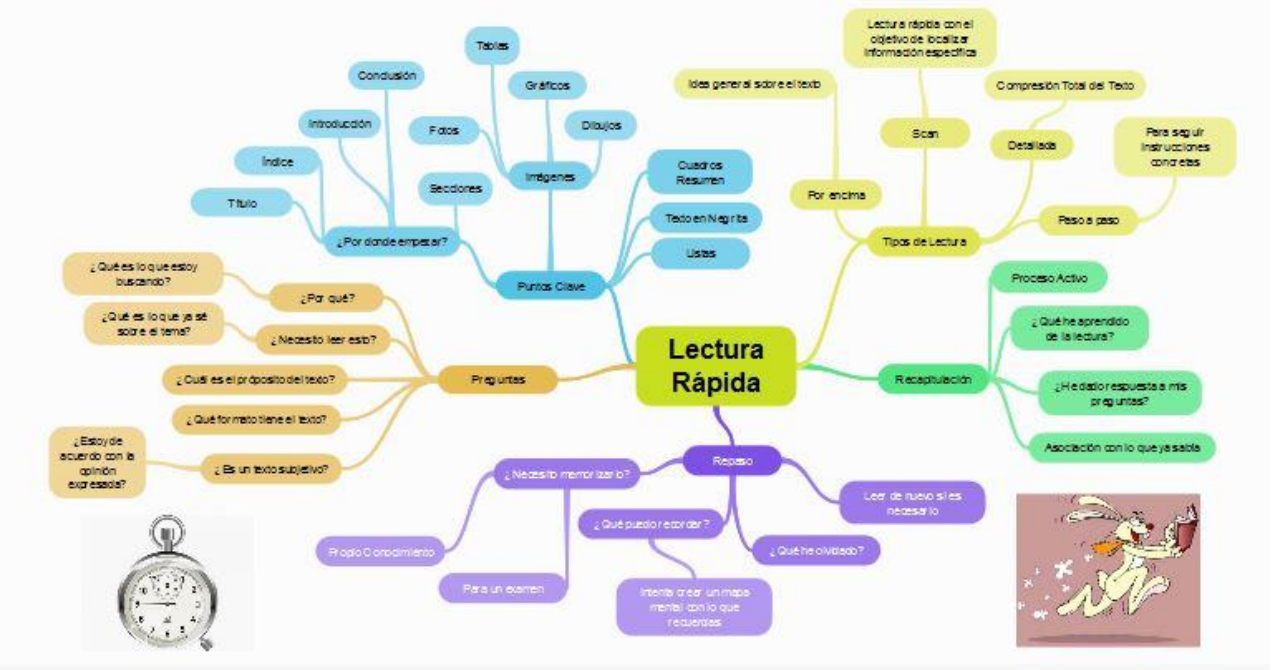
"Cuando leemos, empleamos un 80% del tiempo moviendo nuestros ojos de palabra a palabra y tan solo un 20% procesando el significado."

- ***Spiritz***

Spiritz es una app desarrollada para ayudarnos a mejorar nuestra velocidad de lectura mostrando las palabras de una en una para así evitar el movimiento de nuestros ojos.

#3 Comprensión

Diferentes tipos de lectura requieren diferentes niveles de comprensión: no es lo mismo leer un libro de Harry Potter que un texto científico. Por ello, antes de empezar a leer, analiza a qué tipo de texto te estás enfrentando y cuál es tu objetivo al leerlo. El siguiente mapa mental, te puede dar algunas claves (*haz clic en él para verlo a tamaño completo*):



Mapa Mental creado con ExamTime.com

#4 Memorización

"Olvidamos un 50% de lo que aprendemos en aproximadamente una hora a no ser que lo pongamos en práctica o lo repasemos de manera regular."

Recuerda: La repetición es la base del aprendizaje. La cuestión es cómo llevar a cabo esta repetición. Para ello existen varios métodos:

- Tomar Apuntes es una de las formas de repetición más comunes y efectivas.
- Enseñar a otra persona. “Enseñar es aprender por segunda vez”
- Los Mapas Mentales te ayudan a poner todo en perspectiva, además de crear nuevas conexiones e ideas.
- Otras técnicas de memorización como las reglas mnemotécnicas o el palacio de memoria también te pueden resultar muy útiles.

Tu Turno

Si te centras en dominar estas 4 áreas, tu velocidad de lectura experimentará una importante mejora y, probablemente, leerás más rápido que el 95% de la población mundial sin que tu comprensión y memorización sea vean afectadas. Esto supone el ahorro de cientos de horas durante el año con lo que tus resultados en los exámenes mejorarán notablemente.

Para acabar, un dato. El campeón del mundo de lectura rápida lee 4700 palabras por minuto…

Consejos para Redactar el Comentario de Texto Perfecto en los Exámenes

El comentario de texto es uno de los ejercicios más comunes en la vida de un estudiante. Muchas son las asignaturas que lo exigen; la filosofía, literatura, lengua o la historia, por poner algunos ejemplos. Por ello, si queremos obtener buenos resultados en los exámenes, merece la pena invertir un tiempo en aprender a hacer un comentario de texto de manera adecuada.

A continuación, hemos desarrollado una técnica en 7 sencillos pasos que te guiará a lo largo del proceso.

#1 Lectura General:

Lee el texto completo de un tirón. No te pares, no escribas nada y no te preocupes mucho por los detalles. Todo eso vendrá después. El objetivo de este paso es simplemente hacerte una idea general del contenido para no llevarnos sorpresas a posteriori.

#2 Reflexiona sobre lo Leído:

Párate un par de minutos a analizar lo que acabas de leer y lo que sabes sobre el tema y/o el autor. Piensa en los aspectos clave relacionados con esa temática y prepárate para buscar las relaciones con el texto.

#3 Lectura Detallada:

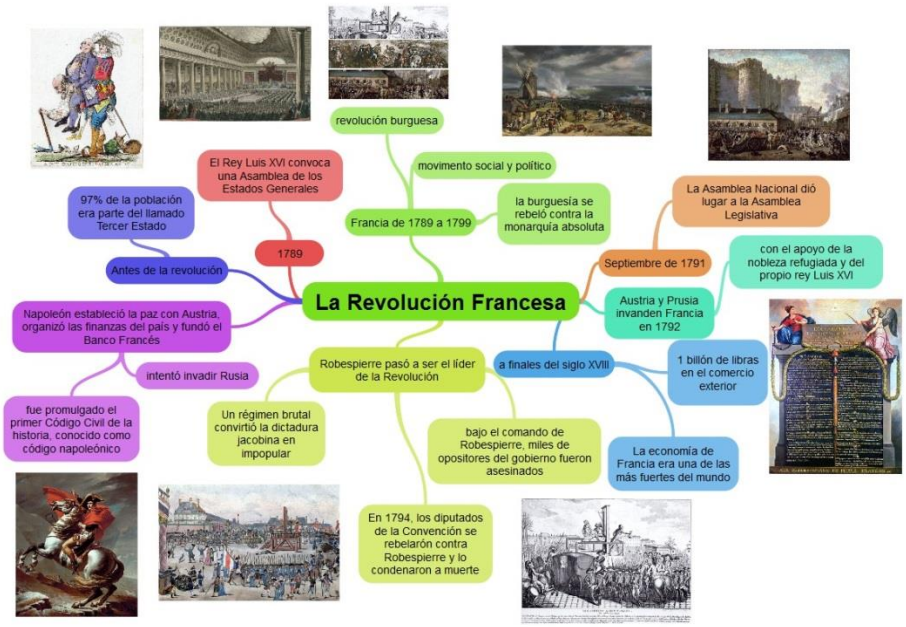
Con el punto anterior en mente, vuelve a leer el texto pero esta vez hazlo lentamente y parándote en los puntos importantes. Toma notas y subraya las partes que consideres clave. Trata de ser lo más detallado posible para que posteriormente no tengas que volver a leer todo el texto de nuevo.

#4 Relaciona Ideas:

Este punto es el gran olvidado entre los estudiantes y, sin embargo, el más importante. Antes de empezar a escribir tu comentario de texto es fundamental relacionar las ideas que tienes en mente con los puntos clave del texto y elaborar una estructura general.

Esto evitará que te quedes a medias por problemas con el tiempo o que te quedes en blanco a mitad del ejercicio. Si realizas bien este punto, tu comentario de texto fluirá naturalmente.

Para poner en práctica este consejo, recomendamos el uso de mapas mentales. Éstos permiten agrupar y relacionar ideas de manera visual, lo que te permitirá dar forma a tu artículo y evitará que se te queden algunas ideas en el tintero. Aquí tienes un ejemplo de la estructura de un comentario de texto sobre la Revolución Francesa (¡con imágenes y todo!):



Mapa Mental creado con ExamTime.com

#5 Elabora el Comentario de Texto:

Con tu mapa mental listo, el comentario de texto es pan comido. Redacta las ideas que has recopilado, prestando atención a tu gramática y ortografía. Es recomendable empezar por una breve introducción y, posteriormente, usar un nuevo párrafo para cada idea. Evita párrafos excesivamente largos que dificulten la lectura.

Además, deberías utilizar parte de tu tiempo en conectar las frases y párrafos para darle a tu comentario de texto cierta uniformidad, haciendo que la lectura y las transiciones entre ideas sean lo más fluidas posibles.

#6 Comentario Crítico:

Si aspiras a sacar nota, deberías ir más allá y enriquecer el comentario de texto con tu aportación personal. Este punto no siempre es necesario pero es especialmente recomendable cuando estamos comentando obras o autores (filosofía, literatura…). ¡Atención! Realizar un comentario crítico no significa que valoremos el texto diciendo si nos ha gustado o no, sino poner la obra en contexto y compararla con otras piezas similares.

#7 Repaso:

Aprovecha el tiempo restante para repasar el comentario de texto y corregir posibles errores e imprecisiones.

Cuando estamos concentrados trabajando, es fácil dejar pasar errores evidentes, ya que nuestra mente se centra en la estructura general en lugar de los detalles. Por ello, es fundamental darle un (o varios) repaso final a todo nuestro trabajo para pulir errores y dejarlo listo para entregar.

PEQUEÑOS TRUCOS PARA APRENDER MEJOR

En ocasiones, no son las grandes acciones las que marcan la diferencia, sino las pequeñas. Hemos recopilado una serie de sencillos trucos que te ayudarán a mejorar tu motivación, concentración y capacidades cognitivas.

9 Trucos Sencillos pero Altamente Efectivos

Anda antes de los exámenes

Está comprobado que el ejercicio potencia tu memoria y el poder de tu mente en general. En un estudio llevado a cabo por el Dr. Chuck Hillman en la Universidad de Illinois (Estados Unidos) se puso de manifiesto que 20 minutos de ejercicio antes de un examen mejora considerablemente el rendimiento de los alumnos en el mismo.

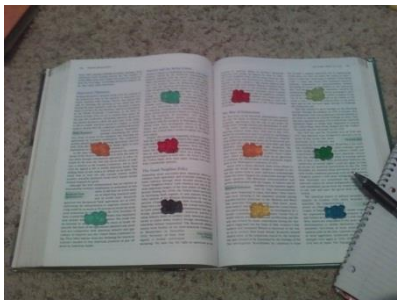
Lee en voz alta

Aunque esto pueda hacer que parezcas un loco, merece la pena intentarlo. Te sorprenderá cómo tu capacidad de memorización aumenta al decir las cosas en voz alta en lugar de tan solo leerlas para en silencio. *Advertencia: ¡No lo pruebes en una biblioteca llena de gente!*

Enseña lo que has aprendido

La mejor manera de comprobar si realmente has aprendido algo es intentar enseñárselo a otros. Nota: Si no puedes encontrar ningún voluntario que quiera escucharte explicar el Teorema de Pitágoras, ¡inténtalo con tu perro!

Usa pequeñas recompensas



Hay muchas maneras de incorporar un pequeño sistema de recompensas en tu proceso de estudio; por ejemplo, descansa 30 minutos después de aprenderte un tema o ¡usa caramelos como los que aparecen en la foto!

Dibuja

Dibujar y hacer garabatos mientras estudias te puede ayudar a aclarar tu mente y a comprender conceptos que serían difíciles de explicar con palabras. Además, de esta forma se refuerza la memoria visual.

Reserva un tiempo para la meditación

Diversos estudios demuestran que meditar frecuentemente ayuda a los estudiantes a estar concentrados mientras estudian. Por si esto fuera poco, la meditación no solo te ayudará a estudiar mejor sino que contribuirá a reducir tu estrés pre-exámenes y a mejorar tu salud tanto física como mental.

Times New Roman es tu amigo

¿Alguna vez te has preguntado por qué Times New Roman es el tipo de letra que aparece por defecto en la mayoría de las aplicaciones? La explicación es sencilla, es el tiempo de letra que se lee más rápidamente. ¡Úsalo a tu favor!

Practica, Practica y practica

Practicar con preguntas de exámenes de años anteriores te ayudará a recordar información importante y a familiarizarte con la estructura del examen. Intenta recrear condiciones similares al examen real para llegar mejor preparado.

Test creado con ExamTime.com

Usa Olores o Gomas de Mascar para Ayudar a tu Memoria

Esto puede parecer una leyenda urbana pero pulverizar un olor al que no estás acostumbrado mientras estás estudiando puede potenciar una parte de tu memoria que no suele ser explorada y te puede ayudar a recordar mejor lo estudiado si usas ese mismo olor justo antes del examen. Usar una goma de mascar con un sabor extraño actúa del mismo modo.

"Un hombre creativo está motivado por el deseo de superarse, no por el deseo de ser mejor que los demás."

- Ayn Rand

SOBRE EXAMTIME.COM

¿Qué es ExamTime.com?

ExamTime.com es un entorno virtual de aprendizaje gratuito en el que es posible crear recursos de estudio online de manera sencilla como, por ejemplo, mapas mentales, fichas de estudio, apuntes online y tests. Además, ExamTime.com ofrece la posibilidad de compartir estos recursos fácilmente de manera que otras personas se puedan favorecer de los recursos creados y el aprendizaje se convierta en un proceso colaborativo.

ExamTime.com fue creada en el año 2012 y está presente en más de 200 países, por lo que cuenta con una de las mayores bibliotecas online con más de un millón de recursos que pueden ser libremente utilizados por cualquier usuario y que cubren todo tipo de asignaturas y niveles.

Otras de las herramientas que puedes encontrar en ExamTime.com son:

- Calendario de Estudio Online
- Grupos de Estudio
- Herramientas de Evaluación y Seguimiento

Todo esto convierte a ExamTime.com en el entorno perfecto para profesores y alumnos, ya que permite desarrollar todos los elementos propios del aprendizaje en el mismo lugar.

Finalmente, otra de las ventajas de ExamTime.com es que sus herramientas y recursos pueden usarse desde cualquier lugar, momento y desde cualquier dispositivo con conexión a Internet. De esta manera, te puedes olvidar de cargar con pesados libros y apuntes de un sitio para otro, ya que tendrás todo lo que necesitas online.

Qué Opinan Otros sobre ExamTime.com

Por mucho que hablemos de ExamTime.com nosotros mismos, nada es más relevante que la opinión de nuestros usuarios, actualmente más de 600.000 en todo el mundo. Por ello, hemos reunido algunos de sus testimonios.

Pedro Felipe Arana – *"Considero que (ExamTime.com) es una gran idea, con un diseño fresco, simple y, sobretodo, con una gran posibilidad de crecimiento debido a que hay muchas herramientas que crear. Estudiar siempre va a necesitar ir en rumbo de las nuevas tecnologías."*

Elena Sanz – *"Encuentro muy provechosa la web, ya que puedo cambiar de mapas mentales a apuntes con un par de clics, además de tener todos los apuntes mejor organizados, pero lo más beneficioso para mi han sido los tests que he creado yo misma para poder memorizar y asimilar conceptos."*

Arian – *"Es una aplicación que sugeriría a todo aquel que quisiera tener conceptos claros y bien organizados [...]. Seguiré usando ExamTime.com como herramienta de ayuda en asignaturas como bioquímica, a través de mapas mentales, o en anatomía, con las tarjetas de estudio."*

Daiana Desio – *"Llegué a ExamTime.com buscando un programa para fijar conceptos, ya que tenía que rendir un examen. Me asombré al ver que la página no solo era dinámica, sino que muy didáctica. Finalmente aprobé mi parcial, con buena nota, lo cual demuestra que me fue de gran ayuda."*

COMIENZA LA REVOLUCIÓN

Esta Guía del Estudiante tan solo aporta unas ideas que, junto con la ayuda de ExamTime.com, te permiten crear una estrategia de estudio adaptada a tus necesidades y así revolucionar la manera en la que estudias.

Si aún no lo has hecho, te animamos a registrarte gratuitamente en ExamTime.com ahora mismo y empezar a usar nuestras herramientas.

Desde ExamTime.com estamos trabajando día a día para mejorar la experiencia de nuestros usuarios y nuestras funciones. Si tienes algún comentario o sugerencia o si simplemente quieres compartir tu experiencia sobre cómo usas ExamTime.com, no dudes en escribirnos a soporte@ExamTime.com.

Muchas Gracias,

Maya Velásquez y Diego Santos - El Equipo de ExamTime.com en Español

examtime.com

examtime

Transforma tu Potencial

www.examtime.com/es/

soporte@examtime.com

facebook.com/SomosExamTime

@SomosExamTime

plus.google.com/+ExamtimeES