



Nueve métodos de estudio y repaso para enfrentar la última semana antes de la PAES

Con la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES) a solo días de distancia, la etapa final de preparación es crucial para consolidar el conocimiento adquirido y enfrentar el desafío con confianza.

En estos días, no se trata solo de estudiar más, sino de estudiar mejor. Implementar técnicas de estudio efectivas puede marcar la diferencia, ayudarte a organizar tu tiempo,

maximizar tu aprendizaje y reducir el estrés.

A continuación, te presentamos 9 métodos de estudio y repaso que combinan estrategias prácticas y científicamente respaldadas, ideales para esta etapa final.

Desde técnicas visuales hasta el ensayo activo, estos métodos te ayudarán a reforzar conceptos clave, practicar habilidades específicas y llegar al examen con una mentalidad positiva y preparada.



Método de repaso activo (Active Recall)



Cómo funciona: En lugar de releer o subrayar, hazte preguntas sobre lo que estudiaste. Intenta recordar conceptos o resolver ejercicios sin mirar el material.

Por qué funciona: Refuerza la memoria y mejora la capacidad de recordar información bajo presión.

Ejemplo: Al estudiar historia, cierra el libro y responde: "¿Cuáles fueron las causas de la Primera Guerra Mundial?"

Técnica de Pomodoro



Cómo funciona: Divide tu tiempo de estudio en bloques de 25 minutos de enfoque total, seguidos de 5 minutos de descanso. Después de 4 bloques, toma un descanso más largo (15-30 minutos).

Por qué funciona: Aumenta la concentración y evita el agotamiento.

Ejemplo: Dedicar un bloque a resolver ejercicios de álgebra y otro a practicar comprensión lectora.

Mapas conceptuales y diagramas



Cómo funciona: Organiza la información de manera visual. Usa palabras clave, flechas y diagramas para conectar ideas.

Por qué funciona: Facilita la comprensión de temas complejos y la memorización de relaciones entre conceptos.

Ejemplo: Crear un mapa con las etapas de la Revolución Industrial y sus impactos sociales y económicos.

Método de práctica espaciada



Cómo funciona: Revisa los mismos temas varias veces, dejando intervalos entre las sesiones.

Por qué funciona: Mejora la retención a largo plazo y evita el olvido rápido.

Ejemplo: Estudiar trigonometría hoy, repásala en 3 días, y haz ejercicios nuevamente una semana después.

Ensayo con simulacros



Cómo funciona: Practica con exámenes similares a la PAES en formato, contenido y tiempo.

Por qué funciona: Te acostumbra al formato de la prueba, reduce la ansiedad y mejora el manejo del tiempo.

Ejemplo: Dedicar una mañana completa a resolver un simulacro de Matemáticas Competencia I.

Estudio colaborativo



Cómo funciona: Reúnete con compañeros para explicar conceptos entre sí o resolver dudas.

Por qué funciona: Explicar a otros refuerza tu comprensión, y puedes beneficiarte del conocimiento de los demás.

Ejemplo: Organizar una sesión para repasar química o matemáticas en equipo.

Flashcards: preguntas o conceptos



Cómo funciona: Crear tarjetas con preguntas o conceptos en un lado y respuestas en el otro. Puedes usar herramientas como Anki o Quizlet.

Por qué funciona: Facilita el repaso rápido y fomenta el aprendizaje activo.

Ejemplo: Una tarjeta podría preguntar: "¿Cuál es la fórmula de la aceleración?" y en el reverso: la respuesta"

Técnica Feynman



Cómo funciona: Estudiar como si estuvieras enseñando el tema a alguien sin conocimientos previos.

Por qué funciona: Identificar vacíos en tu conocimiento y te obliga a simplificar conceptos.

Ejemplo: Explicar los principios de la fotosíntesis como si se lo contaras a un niño de 10 años.

Escucha activa y uso de audio



Cómo funciona: Grabar tus resúmenes o escuchar podcasts educativos relacionados con los temas.

Por qué funciona: Es útil para repasar mientras haces otras actividades (como caminar o descansar).

Ejemplo: Grabar fórmulas matemáticas o conceptos clave de biología para escucharlas antes de dormir.