

Fecha: 24-11-2024

Medio: El Austral de la Araucanía

Supl.: El Austral de la Araucanía - Domingo

Tipo: Noticia general

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

Pág.: 8

Cm2: 705,4

VPE: \$ 1.096.148

Tiraje:

8.000

Lectoría:

16.000

Favorabilidad:

■ No Definida

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

**C**on 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, ayudándote 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)

1

**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

2

**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

3

**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

4

**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

5

**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

6

**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

7

**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

8

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

**Por qué funciona:** Identifica 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

9

**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.