

10 Consejos para aprobar los exámenes

A diferencia de lo que se ha creído siempre, no hay una sola forma de estudiar, sino muchas. Todas ellas son útiles, aunque la complicación reside en encontrar cuál es la forma que nos hace tener mejores resultados. No hay ninguna duda de que lo que funciona para unos puede no funcionar para otros.

Sin embargo, hay algunos consejos generales que te darán buenos resultados. La clave fundamental: ¡úsalos!

1. **Prepara tu lugar de estudio.** Debe ser un sitio tranquilo, con luz natural y con todo tu material de trabajo a mano. Busca lo que te sirve mejor para estudiar (silencio, música, luz, etc..) y crea un ambiente apropiado para ti.
2. **Crea una rutina de estudio.** Estudia todos los días a la misma hora durante períodos de tiempo similares, aprovechando los momentos del día que más rindes.
3. **Haz descansos de 5-10min.** cada 45min-1hora aproximadamente. Estos son los momentos en los que tu mente asimila lo que has estudiado y de esta respetarás el ritmo natural de concentración. El estudio será más eficaz.
4. **Diseña un horario.** Organiza todas tus actividades y planifica tus tiempos de estudio. Revisalo y corrígelo cuando sea necesario. Y sobretodo, síguelo.
5. **Conoce tu estilo de aprendizaje y sácale partido.** Si eres visual usa gráficos, toma notas, haz mapas conceptuales, etc. Si eres auditivo, necesitas oír el material, lee en voz alta, repítete los puntos importantes o cuéntaselo a un compañero. Si eres kinestésico, necesitarás moverte. Camina mientras estudias, usa colores y cambia de forma de estudiar con frecuencia
6. **Revisa lo que has estudiado al final de cada sesión de estudio.** Esta sencilla técnica asentará la información en tu memoria.
7. **Márcate objetivos y recompénsate.** Haz listas de objetivos a corto plazo, medio plazo y largo plazo, en los que incluyas desde las cosas simples hasta las más complicadas. Tacha de tu lista las que vayas consiguiendo. Te servirá de recompensa y reforzará tu trabajo.
8. **En un examen, lee las instrucciones y todas las preguntas** antes de empezar. Empieza contestando las que mejor te sepas y distribuye tu tiempo de forma homogénea.
9. **Aplica la lectura comprensiva.** Con la primera lectura extrae una idea global y busca las preguntas más importantes (qué, quién, cómo, cuándo, donde etc) sobre el texto. Lee activamente la segunda vez para contestar a esas preguntas y subraya con color lo importante. Revisa una última vez leyendo lo subrayado.
10. **Prepara tu mente para estudiar con rapidez y sin bloqueos con ejercicios de Gimnasia Cerebral®**, movimientos sencillos que integran tu cerebro para memorizar con rapidez, concentrarte con facilidad y rendir al máximo.

Carlota Lopez-Peredo
Profesora de educación especial
Terapeuta de Gimnasia Cerebral VCTeam
Monitora de la risa