

¿Cómo potenciar nuestro aprendizaje ahora que se acercan las evaluaciones finales del ciclo?

(Por: Prof. Milagros Mundaca, Escuela Profesional de Psicología)



¡Recuerda!
Un día a la vez y sin agobiarte de responsabilidades



¿Qué tips puedo seguir para estudiar para los exámenes finales?

1 ORGANIZA UN HORARIO DE ESTUDIO PARA LOS EXÁMENES.
Elabora un Excel y los distribuyes por colores según los días de evaluaciones. También puedes usar una pizarra o un papel sábana que puede ser colocado en tu cuarto.

2 ELIGE UN LUGAR PARA ESTUDIAR, DE REFERENCIA SIN RUIDOS O DISTRACTORES.
Si hay material por leer en aula virtual, solo hazlo en tu celular o PC, desconectando redes sociales o WhatsApp.

3 REALIZA ALGÚN EJERCICIO DE RELAJACIÓN ANTES DE INICIAR LA JORNADA DE ESTUDIO.
Procura contar con una ventilación apropiada que pueda renovar el aire cada 6 horas.

4 TEN ILUMINACIÓN ADECUADA, ELIGE LA LUZ NATURAL y, si es necesario, poténciala con una lámpara portátil

5 MANTÉN UNA BUENA POSTURA; ESTO AYUDA A OXIGENAR BIEN NUESTRO CEREBRO Y LAS DISTINTAS PARTES DEL CUERPO, Y NOS PREDISPONE DE UNA MEJOR FORMA PARA ESTUDIAR.

Lo ideal es contar con una mesa con una superficie amplia para colocar todos los materiales que vas a utilizar sin abandonar tu posición y que sea proporcional con relación a la altura de la silla.

6 EL HORARIO DONDE EL CEREBRO PUEDE RECIBIR MAYOR INFORMACIÓN ES EN LAS MAÑANAS DESPUÉS DE UN BUEN DESCANSO, la higiene del sueño es adecuada.

7 UNA DE LAS MEJORES FORMAS DE ESTUDIAR ES ENSEÑANDO A OTRO ESTUDIANTE TEMAS QUE SON DE INTERÉS, pues esto permite evocar y fijar más información a largo plazo.

8 UTILIZA PEQUEÑOS MENSAJES O ALERTAS EN LA ALARMA DE TU CELULAR PARA RECORDAR QUÉ EXÁMENES tienes programados.

¿Mi alimentación y hábitos de sueño influyen en mi rendimiento académico?



Un estudio citado por **A Practical Guide to Study Skills** arrojó que una siesta de 60 a 90 minutos puede beneficiar al cerebro más que 200 a 300 mg de cafeína, que trasmite la sensación de estar alerta pero no ayuda con la memoria.



Sustituye la cafeína con energizantes naturales extraídos del consumo de frutas y la práctica de ejercicio aeróbico (nadar, andar en bicicleta o trotar).



Los dispositivos electrónicos utilizados en la oscuridad influyen negativamente sobre los patrones de sueño, según investigadores de la Universidad de Rutgers.