



PUBLICIDAD




*Porque en la oscuridad se halla en la noche, luego qué no en la luz?  
Porque no existe un único modelo de mujer.  
Todas somos, por suerte, diferentes.  
Porque no importa que estemos una 25, una 40 o una 44...  
Lo que importa es que sabemos dar la talla.  
Porque la belleza real tiene mil caras.  
Porque nos celebramos por lo que somos y lo que hacemos.*

Inicio | Niños | 8 trucos para triunfar en los exámenes

# 8 trucos para triunfar en los exámenes

#1 Ranked Thunderbird

Enroll Now-Online Exec. Certificate 8-24 Weeks-#1 intl business school

Me gusta 0 | Twitter 2 | 8+1 0

Gestión anuncios | Exámenes | Estrategia | Padres

Mia Revista 18/03/2015



Transcurrido el mes de febrero lo que queda de curso son todo exámenes y evaluaciones y, como es lógico, también llegan las prisas, los nervios y las noches sin dormir. Sin embargo, la temporada de exámenes no tiene por qué ser un valle de lágrimas, si encuentran el **método de estudio que mejor se adapta a su forma de ser**. La coach y colaboradora de **AulaPlaneta, Samantha Biosca**, nos ayuda a elaborar un plan que valga para todos, del cole a la Universidad. ¡Ánimo!

## 1.- Encontrar el espacio idóneo

Es obvio, pero fundamental. El mejor sitio es una biblioteca, pero si eligen quedarse en casa, la sala debe tener: "una buena iluminación (si es natural, mejor), una buena mesa, una

temperatura correcta y, a ser posible, con una ventana para ventilar el ambiente", aconseja **Biosca**.

**¿Los dispositivos electrónicos?** Lejos y sin sonido (a no ser que sean, de verdad, herramientas de estudio). Y, ante todo, silencio absoluto.

## 2.- Tener los apuntes en regla

Los profesores están hartos de decirlo. Unos apuntes completos, limpios, estructurados (con títulos y subtítulos), buena ortografía y letra clara, favorecen el estudio. También **subrayar, pero no todo**, sino las ideas principales o palabras clave. Y un batiburrillo de colores puede ser contraproducente: con dos es suficiente (uno para lo principal, otro para lo secundario).

## 3.- Dividir el tiempo

"Dicen que los humanos tenemos una concentración máxima de unos 45 minutos, cuando nos hemos entrenado para ello. Los más chicos, al principio, tienen 15. Respetemos esos tiempos", dice la coach. Cada hora, **que se levanten, estiren las piernas, "desconecten" 5 minutos...**



Mia Revista



18 de marzo

ÚLTIMO NÚMERO | SUSCRIPCIÓN

## TRUCOS



¿Repites el ajo? Tenemos la solución

Adiós a las lágrimas al cortar cebolla

Ropa blanca aún más blanca

Cómo hacer bolsas aromáticas para tu armario

[Ver todos los Trucos >](#)

## Destacados



Recomendación comer

Descubre tu opinión

#### 4.- ¡Y que coman!

Hay alimentos que favorecen el rendimiento cerebral, aunque, como dice **Samantha Biosca**, "sin el esfuerzo del estudio de nada sirven". ¿Cuáles? "Salmón, atún, avena, zanahoria, aguacate, arándanos, nueces, almendras, huevos, plátano, y el café y el té (¡pero no más de dos tazas!)".

#### 5.- Memorizar con estrategia

Para los que tienen memoria visual, "su método debe consistir en hacer resúmenes, de ahí esquemas, y acabar en un mapa conceptual sólo de una página. O asociar conceptos con imágenes". Para los que tienen la memoria auditiva, repetir y repetir. "Yo les recomiendo que hagan **minicanciones con los conceptos clave**, o que anden por un pasillo mientras marcan el ritmo con sus pasos", aventura Biosca. Contarle la lección a alguien ayuda (aquí entras en juego: hazle preguntas concretas en respuesta, o mirando sus apuntes).

#### 6.- Cambiar de asignatura

Darse un 'atracción' de una misma materia sólo sirve para colapsarse y aburrirse. Según el libro *Make it Stick*, publicado por la **Universidad de Harvard**, el interleaving ('intercalado') de asignaturas favorece la retención y la comprensión de lo leído.

#### 7.- Dormir la noche antes

Pasarse la noche en vela repasando es una pésima idea. **No solo por evitar el cansancio físico**, sino porque está demostrado que durante el sueño se consolida lo aprendido durante el día. "Imprescindible y necesario, 8 horas de sueño", sostiene la experta.

#### 8.- Llega la hora de la verdad

Y hay que estar bien alimentado e hidratado. Nada de bebidas energizantes ni compañeros que alteren nuestros nervios. ¡Y no hablar de los contenidos antes de la prueba! La suerte ya está echada.

Por **Alex izquierdo**

## Y además...

[Hijos, cómo decir que no](#)

[Niños bien educados](#)

[¿Cómo ayudo a mi hijo con los deberes...](#)

[Aumenta la autoestima de tus hijos](#)

Etiquetas: [educación](#) , [padres](#) , [pruebas](#) , [exámenes](#)

 <p><b>Máster Marketing y Ventas</b> En 2015 apuesta por tu futuro con la 2ª escuela de negocios de España + info</p>	 <p><b>¿Quieres labios gruesos?</b> Ahora todos pueden tener labios carnosos gracias a este nuevo descubrimiento. Lee más</p>	 <p><b>Configura tu banco</b> Cuenta sin comisiones con tarjeta gratuita.</p>
--	--	--

Publicidad 

[Ver todos los artículos de niños](#)

## Artículos relacionados



Reaprende a comer

Danos tu opinión



¿Sabes Qué es un Contrato P...



Quiere ir solo al cole. ¿L...



12 Ayudas Para Evitar la Gripe



Verduras al Curry

PUBLICIDAD



Light in the box.com

Buscar

Google

Búsqueda personalizada