

Mejorando tu método de repaso: eficaz y sin agotarte

¡Bienvenidos a infocivica.org! Hoy vamos a hablar de un tema muy interesante: cómo repasar eficientemente y evitar caer en la trampa del repaso constante sin avanzar. Este tema es relevante para cualquier estudiante, ya sea que estén estudiando para un examen, preparándose para un concurso o simplemente buscando mejorar su conocimiento.

¿Por qué caemos en la trampa del repaso constante?

Algunas veces, cuando estamos estudiando, nos encontramos repasando una y otra vez el material que ya sabemos en lugar de enfrentarnos a nuevos desafíos. ¿Por qué ocurre esto? Nuestro cerebro está programado para buscar el placer y evitar el dolor, por lo que tiende a preferir repasar aquello que ya conocemos, ya que nos hace sentir cómodos y seguros. En cambio, enfrentarnos a nuevas tareas o conceptos puede generar cierta resistencia o incomodidad inicial.

¿Cómo superar esta trampa del repaso constante?

Lo primero que debemos hacer es tomar conciencia de por qué caemos en esta trampa. Debemos comprender que nuestro cerebro busca el placer y que nos sentimos más cómodos repasando lo que ya sabemos en lugar de enfrentarnos a nuevos desafíos. Una vez que somos conscientes de esto, podemos programar nuestras sesiones de estudio de manera más efectiva.

Una estrategia útil es dividir el tiempo de estudio. Por ejemplo, podemos dedicar los primeros 30 minutos a repasar y

sentirnos bien, disfrutando de la sensación de dominar el material. Después de este tiempo, podemos pasar una hora enfocándonos en aprender y aplicar nuevas ideas o conceptos utilizando técnicas de estudio efectivas.

Es importante encontrar un equilibrio que funcione para cada persona. Recomiendo la fórmula de 45 minutos de estudio y luego descansar durante 45 minutos. Sin embargo, esto puede variar según las preferencias y capacidades individuales. Si hay momentos en los que no nos sentimos cómodos realizando nuevas tareas, podemos aprovechar esos momentos para repasar y experimentar placer. Luego, podemos volver a aplicar el método de estudio a las partes del temario que nos resulten más difíciles.

Resumen de la información

Problema	Causa	Solución
Caer en la trampa del repaso constante	Nuestro cerebro busca el placer y se siente más cómodo repasando lo que ya sabe	Dividir el tiempo de estudio: repasar durante un período de tiempo y luego enfocarse en aprender y aplicar nuevas ideas

Preguntas frecuentes

¿Por qué nuestro cerebro prefiere repasar?

Nuestro cerebro busca el placer y se siente cómodo al repasar lo que ya sabe. Esto genera una sensación de dominio y seguridad.

¿Cómo evitar caer en la trampa del repaso constante?

Podemos dividir nuestro tiempo de estudio, dedicando una parte a repasar y otra parte a aprender y aplicar nuevas ideas. También es importante ser conscientes de este patrón y estar dispuestos a enfrentarnos a nuevos desafíos.

¿Cuál es una buena fórmula de estudio?

Una fórmula efectiva es estudiar durante 45 minutos y luego descansar durante otros 45 minutos. Sin embargo, cada persona puede adaptar esta fórmula según sus preferencias y capacidades individuales.

Espero haber resuelto tus dudas y que a partir de ahora puedas aplicar una nueva estrategia de estudio que te permita avanzar de manera efectiva. Recuerda que el repaso constante puede ser una trampa que nos impide avanzar, así que ¡sigue adelante y alcanza tus metas de aprendizaje! No olvides suscribirte a infocivica.org para recibir más consejos y recursos útiles para tu desarrollo académico.

¡Hasta la próxima!

