

EspanholConcursos



3 consejos científicos para estudiar mejor

La Universidad ha comenzado para muchos, y con ella las obligaciones académicas y el estudio. Para ayudarte a destacarte, te acercamos 3 consejos comprobados por recientes investigaciones para estudiar mejor.

La vuelta a clases supone un proceso de adaptación desde las vacaciones a la disciplina académica. No sólo será un ajuste de horarios y responsabilidades, sino que además si es tu primer año de Universidad, seguramente necesitarás establecer un enfoque a largo plazo.

Para ser exitoso necesitarás saber estudiar, razón por la cual te acercamos 3 consejos derivados de investigaciones para estudiar mejor.

1) Más horas de sueño llevan a mejores calificaciones

Intentar memorizar todo en los últimos días antes de un examen es normal, pero malo para el cuerpo: duermes menos, ingieres bebidas energéticas, te alimentas mal...conductas que definitivamente generan el efecto inverso al que buscas.

De acuerdo a un estudio de 2012 de la Universidad de Brigham Young, publicado en The Eastern Economic Journal, el sueño afecta el rendimiento. 7 horas de sueño es lo que necesitas para obtener las mejores notas posibles, aseguraron los investigadores. El sueño favorece la consolidación de la memoria, el crecimiento y el aprendizaje, y la falta de sueño puede generar daños en las redes neuronales de la corteza prefrontal.

2) Pon a prueba lo que aprendes y no memorices

Una investigación de 2011 publicada en la revista Science analizó 3 métodos comúnmente elegidos para estudiar: memorizar y repetir, dibujar diagramas y esquemas, y hacer evaluaciones y exámenes para comprobar si has aprendido.

Para comprobar la efectividad, realizaron un seguimiento de 200 alumnos, los cuales dividieron en 3 grupos, cada uno con un método de estudio diferente. Los investigadores descubrieron que el 3º es el más eficaz, y mejora el volumen de aprendizaje hasta en un 50%.

3) No recurras a bebidas energizantes o complementos alimenticios

La mayoría de estos suplementos se utilizan con frecuencia para combatir el sueño y mantener estudiando, e incluso para “ayudar a la memoria”, como asegura su publicidad. Sin embargo, la mayoría están compuestos principalmente de fosfatidilserina o taurina, ninguno de los 2 útiles para mejorar la capacidad de recordar, afirman desde la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria.

De acuerdo con el Dr. José Manuel López Nicolás, profesor titular del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Murcia (UM), estas bebidas solamente brindan cafeína y azúcar, generan un aumento del ritmo cardíaco, palpitaciones, un aumento en la presión arterial y en el peor de los casos convulsiones o muerte súbita.

Fonte: <http://noticias.universia.es/educacion/noticia/2014/09/24/1111964/3-consejos-cientificos-estudiar-mejor.html>

TEXTO – TRADUÇÃO LIVRE

3 consejos científicos para estudiar mejor

3 conselhos científicos para estudar melhor

La Universidad ha comenzado para muchos, y con ella las obligaciones académicas y el estudio. Para ayudarte a destacarte, te acercamos 3 consejos comprobados por recientes investigaciones para estudiar mejor.

A Universidade há começado para muitos e com ela as obrigações académicas e o estudo.

Para te ajudar a te destacar, trazemos 3 conselhos comprovados por recentes pesquisas para estudar melhor.

La vuelta a clases supone un proceso de adaptación desde las vacaciones a la disciplina académica. No sólo será un ajuste de horarios y responsabilidades, sino que además si es tu primer año de Universidad, seguramente necesitarás establecer un enfoque a largo plazo.

A volta às aulas supõe um processo de adaptação desde as férias à disciplina acadêmica.

Não somente será um ajuste de horários e responsabilidades, mas também, além disso, se é teu primeiro ano de Universidade, seguramente necessitarás estabelecer um foco a longo prazo.

Para ser exitoso necesitarás saber estudiar, razón por la cual te acercamos 3 consejos derivados de investigaciones para estudiar mejor.

Para ter êxito necessitarás saber estudar, razão pela qual trazemos 3 conselhos derivados de pesquisas para estudar melhor.

1) Más horas de sueño llevan a mejores calificaciones

1) Mais horas de sono levam a melhores resultados

Intentar memorizar todo en los últimos días antes de un examen es normal, pero malo para el cuerpo: duermes menos, ingieres bebidas energéticas, te alimentas mal...conductas que definitivamente generan el efecto inverso al que buscas.

Tentar memorizar tudo nos últimos dias antes de um exame é normal, porém mal para o corpo: dormes menos, ingeres bebidas energéticas, te alimentas mal... condutas que definitivamente geram o efeito inverso ao que buscas.

De acuerdo a un estudio de 2012 de la Universidad de Brigham Young, publicado en The Eastern Economic Journal, el sueño afecta el rendimiento. 7 horas de sueño es lo que necesitas para obtener las mejores notas posibles, aseguraron los investigadores. El sueño favorece la consolidación de la memoria, el crecimiento y el aprendizaje, y la falta de sueño puede generar daños en las redes neuronales de la corteza prefrontal.

De acordo com um estudo de 2012 da Universidade de Brigham Young, publicado no The Eastern Economic Journal, o sono afeta o rendimento. 7 horas de sono é o que necessitas para obter as melhores notas possíveis, asseguraram os pesquisadores. O sono favorece a consolidação da memória, o crescimento e a aprendizagem, e a falta de sono pode gerar danos nas redes de neurônios do córtex pré-frontal.

2) Pon a prueba lo que aprendes y no memorices

2) Coloque à prova o que aprendes e não memorizes

Una investigación de 2011 publicada en la revista Science analizó 3 métodos comúnmente elegidos para estudiar: memorizar y repetir, dibujar diagramas y esquemas, y hacer evaluaciones y exámenes para comprobar si has aprendido.

Uma pesquisa de 2011 publicada na revista Science analisou 3 métodos comumente eleitos para estudar: memorizar e repetir, desenhar diagramas e esquemas, e fazer avaliações e exames para comprovar o que se aprendeu.

Para comprobar la efectividad, realizaron un seguimiento de 200 alumnos, los cuales dividieron en 3 grupos, cada uno con un método de estudio diferente. Los investigadores descubrieron que el 3º es el más eficaz, y mejora el volumen de aprendizaje hasta en un 50%.

Para comprovar a efetividade, realizaram um acompanhamento de 200 alunos, os quais dividiram em 3 grupos, cada um com um método de estudo diferente. Os pesquisadores descobriram que o 3º (grupo) é o mais eficaz, e melhora o volume de aprendizagem até em 50%.

3) No recurras a bebidas energizantes o complementos alimenticios

3) Não recorras a bebidas energéticas ou complementos alimentares

La mayoría de estos suplementos se utilizan con frecuencia para combatir el sueño y mantener estudiando, e incluso para "ayudar a la memoria", como asegura su publicidad. Sin embargo, la mayoría están compuestos principalmente de fosfatidilserina o taurina, ninguno de los 2 útiles para mejorar la capacidad de recordar, afirman desde la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria.

A maioria destes suplementos são utilizados com frequência para combater o sono e se manter estudando, e inclusive para "ajudar a memória", como assegura sua publicidade. Entretanto, a maioria é composta principalmente de *fosfatidilserina* ou *taurina*, nenhum dos 2 úteis para melhorar a capacidade de recordar, afirmam desde a Agência Europeia de Segurança Alimentar.

De acuerdo con el Dr. José Manuel López Nicolás, profesor titular del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Murcia (UM), estas bebidas solamente brindan cafeína y azúcar, generan un aumento del ritmo cardíaco, palpitaciones, un aumento en la presión arterial y en el peor de los casos convulsiones o muerte súbita.

De acordo com o Dr. José Manuel López Nicolás, professor titular do Departamento de

Bioquímica e Biologia Molecular da Universidade de Murcia (UM), estas bebidas somente trazem cafeína e açúcar, geram um aumento do ritmo cardíaco, palpitações, um aumento na pressão arterial e no pior dos casos convulsões ou morte súbita.