

EspanholConcursos



TEXTO – TAREFA DO ALUNO: LEITURA E TRADUÇÃO

7 consejos para estudiar menos y aprender más

Pasas horas frente a los libros pero tus calificaciones no mejoran? Conoce la técnica de estudio propuesta por el profesor de psicología Dr. Marty Lodbell.

Se trata de una situación que muchos estudiantes atraviesan: pasar largas horas estudiando un material y al final sentir que no se ha aprendido nada. Las calificaciones no mejoran, la motivación comienza a descender. ¿Te sientes identificado? El profesor de psicología Dr. Marty Lodbell, en su seminario “Study Less, Study Smart” comparte sus consejos para hacer rendir el tiempo de estudio y mejorar la concentración. Estos son sus 7 consejos principales:

1. Estudia en sesiones de 25-30 minutos

Para el académico, no hay nada menos efectivo que estudiar en “maratones” de largas horas sin pausa alguna. Esta afirmación se basa, además de en su experiencia personal y la de sus compañeros, en un estudio de la Universidad de Michigan que determinó el período de concentración óptima de los estudiantes. A partir de la media hora de lectura, los investigadores hallaron que los alumnos comenzaban a distraerse y su entendimiento del texto comenzaba a verse resentido.

Tomar un pequeño descanso de cinco minutos cada media hora sirve para “cargar las baterías” luego de un bloque de estudio efectivo. Lodbell recomienda realizar una actividad gratificante durante esta pausa: “hablar con tu familia, llamar a un amigo o escuchar música” son algunos ejemplos.

2. Crea un espacio únicamente destinado al estudio

Muy pocas personas tienen la suerte de disponer de una habitación exclusivamente dedicada a la lectura. En cambio, la mayoría estudia en su habitación, en la sala de estar o en la mesa de la cocina. Sin embargo, estar cerca de la cama o de espacios de recreación puede aumentar drásticamente las posibilidades de distraerte.

Lobdell recomienda estudiar en un escritorio especialmente destinado al estudio, en el que no puedas tener contacto visual con ninguno de estos objetos. Una vez que se termine tu media hora de estudio, debes abandonar ese escritorio, y solo volver cuando estés listo para comenzar de nuevo.

3. Estudia de forma activa

Hay una diferencia en aprender datos, como el nombre de un hueso o del inventor del psicoanálisis, y aprender conceptos, como la función de ese hueso en el cuerpo o el objetivo del psicoanálisis. Muchos estudiantes intentan memorizar y repetir datos y conceptos por igual. Pero la realidad es que los conceptos son más importantes, porque una vez que los entiendes nunca te los olvidarás.

En primer lugar, debes preguntarte si lo que estás por estudiar se trata de un dato o un concepto. Si es un concepto, la mejor manera de asegurarte de que lo has aprendido es explicarlo con tus propias palabras. En lugar de revisar lo que has resaltado en el texto, debes ponerte a prueba a ti mismo para asegurarte de que no te quedará la mente en blanco en el examen.

4. Toma buenos apuntes

Al terminar la clase, debes revisar tus notas y complementarlas con información adicional o consultar con un compañero o el docente si no has entendido algo del todo bien. Asegúrate de hacer esto lo más pronto posible.

5. Enséñale a alguien lo que has aprendido

Si eres capaz de enseñarle a alguien el concepto que se trató en clase, significa que realmente lo has aprendido. Además podrás identificar los “puntos débiles” en tu entendimiento con más facilidad.

6. Utiliza bien los libros de texto

No te conformes solo con leer, ya que esto no es suficiente. Lobdell propone hacer una lectura rápida del capítulo, cuestionarte a ti mismo si lo has entendido, volverlo a leer, recitar y repasar.

7. Utiliza recursos mnemotécnicos para aprender datos

Aprender datos puede ser más sencillo que aprender conceptos, pero es más probable que se escapen de la memoria rápidamente. Por este motivo, el académico recomienda convertirlos en siglas, frases hechas, rimas o asociarlos con imágenes. De esta manera los recordarás con facilidad.

Fonte: <http://noticias.universia.net.co/educacion/noticia/2015/08/10/1129533/7-consejos-estudiar-menos-aprender.html>

TEXTO – TRADUÇÃO LIVRE

7 consejos para estudiar menos y aprender más

7 conselhos para estudar menos e aprender mais

Pasas horas frente a los libros pero tus calificaciones no mejoran? Conoce la técnica de estudio propuesta por el profesor de psicología Dr. Marty Lodbell.

(Tu) Passas horas frente aos livros, mas teus resultados não melhoram? Conhece a técnica de estudo proposta pelo professor de psicologia Dr. Marty Lodbell.

Se trata de una situación que muchos estudiantes atraviesan: pasar largas horas estudiando un material y al final sentir que no se ha aprendido nada. Las calificaciones no mejoran, la motivación comienza a descender. ¿Te sientes identificado? El profesor de psicología Dr. Marty Lodbell, en su seminario "Study Less, Study Smart" comparte sus consejos para hacer rendir el tiempo de estudio y mejorar la concentración. Estos son sus 7 consejos principales:

Trata-se de uma situação que muitos estudantes atravessam: passar longas horas estudando um material e ao final sentir que não há aprendido nada. Os resultados não melhoram, a motivação começa a cair. Te sentes identificado? O professor de psicologia Dr. Marty Lodbell, em seu seminário "Study Less, Study Smart" compartilha seus conselhos para fazer render o tempo de estudo e melhorar a concentração. Estes são seus 7 conselhos principais:

1. Estudia en sesiones de 25-30 minutos

1. Estuda em sessões de 25-30 minutos

Para el académico, no hay nada menos efectivo que estudiar en "maratones" de largas horas sin pausa alguna. Esta afirmación se basa, además de en su experiencia personal y la de sus compañeros, en un estudio de la Universidad de Michigan que determinó el período de concentración óptima de los estudiantes. A partir de la media hora de lectura, los investigadores

hallaron que los alumnos comenzaban a distraerse y su entendimiento del texto comenzaba a verse resentido.

Para o acadêmico, não há nada menos efetivo que estudar em “maratonas” de longas horas sem pausa alguma. Esta afirmação se baseia, além de sua experiência pessoal e a de seus companheiros, em um estudo da Universidade de Michigan que determinou o período de concentração ótima dos estudantes. A partir da meia hora de leitura, os pesquisadores encontraram que os alunos começavam a se distrair e seu entendimento do texto começava a se ver debilitado.

Tomar un pequeño descanso de cinco minutos cada media hora sirve para “cargar las baterías” luego de una bloque de estudio efectivo. Lobdell recomienda realizar una actividad gratificante durante esta pausa: “hablar con tu familia, llamar a un amigo o escuchar música” son algunos ejemplos.

Fazer um pequeno descanso de cinco minutos a cada meia hora serve para “carregar as baterias” depois de um bloco de estudo efetivo. Lobdell recomenda realizar uma atividade gratificante durante esta pausa: “falar com a família, ligar para um amigo ou escutar música” são alguns exemplos.

2. Crea un espacio únicamente destinado al estudio

2. Cria um espaço unicamente destinado ao estudo

Muy pocas personas tienen la suerte de disponer de una habitación exclusivamente dedicada a la lectura. En cambio, la mayoría estudia en su habitación, en la sala de estar o en la mesa de la cocina. Sin embargo, estar cerca de la cama o de espacios de recreación puede aumentar drásticamente las posibilidades de distraerte.

Muito poucas pessoas têm a sorte de dispor de um quarto exclusivamente dedicado à leitura. Por outro lado, a maioria estuda em seu quarto, na sala de estar ou na mesa da cozinha. Entretanto, estar próxima da cama ou de espaços de recreação pode aumentar drasticamente as possibilidades de se distrair.

Lobdell recomienda estudiar en un escritorio especialmente destinado al estudio, en el que no puedas tener contacto visual con ninguno de estos objetos. Una vez que se termine tu media hora

de estudio, debes abandonar ese escritorio, y solo volver cuando estés listo para comenzar de nuevo.

Lobdell recomenda estudar em uma mesa especialmente destinada ao estudo, em que não se possa ter contato visual com nenhum destes objetos. Uma vez que se termine a tua meia hora de estudo, debes abandonar essa mesa, e somente voltar quando estejas pronto para começar de novo.

3. Estudia de forma activa

3. Estuda de forma ativa

Hay una diferencia en aprender datos, como el nombre de un hueso o del inventor del psicoanálisis, y aprender conceptos, como la función de ese hueso en el cuerpo o el objetivo del psicoanálisis. Muchos estudiantes intentan memorizar y repetir datos y conceptos por igual. Pero la realidad es que los conceptos son más importantes, porque una vez que los entiendes nunca te los olvidarás.

Há uma diferença em aprender dados, como o nome de um osso ou do inventor da psicanálise, e aprender conceitos, como a função desse osso no corpo ou o objetivo da psicanálise. Muitos estudantes tentam memorizar e repetir dados e conceitos da mesma forma. Mas a realidade é que os conceitos são mais importantes, porque uma vez que os entendes nunca os esquecerás.

En primer lugar, debes preguntarte si lo que estás por estudiar se trata de un dato o un concepto. Si es un concepto, la mejor manera de asegurarte de que lo has aprendido es explicarlo con tus propias palabras. En lugar de revisar lo que has resaltado en el texto, debes ponerte a prueba a ti mismo para asegurarte de que no te quedará la mente en blanco en el examen.

Em primeiro lugar, debes te perguntar se o que estás por estudar se trata de um dado ou um conceito. Se é um conceito, a melhor maneira de te assegurar que o hás aprendido é explicá-lo com tuas próprias palavras. Em lugar de revisar o que hás marcado no texto, debes te colocar à prova a ti mesmo para te assegurar que não ficará com a mente em branco durante o exame.

4. Toma buenos apuntes

4. Faz boas anotações

Al terminar la clase, debes revisar tus notas y complementarlas con información adicional o consultar con un compañero o el docente si no has entendido algo del todo bien. Asegúrate de hacer esto lo más pronto posible.

Ao terminar a aula, debes revisar tus anotações e complementá-las com informação adicional ou consultar a um companheiro ou a um docente se (tu) não hás entendido algo. Assegure-te de fazer isso o mais rápido possível.

5. Enséñale a alguien lo que has aprendido

5. Ensina a alguém o que (tu) hás aprendido

Si eres capaz de enseñarle a alguien el concepto que se trató en clase, significa que realmente lo has aprendido. Además podrás identificar los “puntos débiles” en tu entendimiento con más facilidad.

Se és capaz de ensinar a alguém o conceito que se tratou em sala de aula, significa que realmente o hás aprendido. Além disso, poderá identificar os “pontos fracos” em seu entendimento com mais facilidade.

6. Utiliza bien los libros de texto

6. Utiliza bem os livros de texto

No te conformes solo con leer, ya que esto no es suficiente. Lobdell propone hacer una lectura rápida del capítulo, cuestionarte a ti mismo si lo has entendido, volverlo a leer, recitar y repasar.

Não te conformes só com ler, já que isso não é suficiente. Lobdell propõe fazer uma leitura rápida do capítulo, perguntar-te a ti mesmo se o hás entendido, voltar a lê-lo, recitar e revisar.

7. Utiliza recursos mnemotécnicos para aprender datos

7. Utiliza recursos mnemotécnicos para aprender dados

Aprender datos puede ser más sencillo que aprender conceptos, pero es más probable que se escapen de la memoria rápidamente. Por este motivo, el académico recomienda convertirlos en siglas, frases hechas, rimas o asociarlos con imágenes. De esta manera los recordarás con facilidad.

Aprender dados pode ser mais simples que aprender conceitos, mas é mais provável que escapem da memória rapidamente. Por esse motivo, o acadêmico recomenda convertê-los em siglas, frases feitas, rimas ou associá-los com imagens. Desta maneira os recordarás com facilidade.