



10 consejos para estudiar mejor y de manera eficiente

TAREFAS DO ALUNO

Copiar texto. Quando possível, copie o primeiro parágrafo do texto.

Marcar palavras iguais e parecidas. Esta tarefa deve ser realizada antes da leitura e tradução do texto. Olhe para o texto e marque todas as palavras iguais e parecidas com as palavras da língua portuguesa.

Ler e traduzir: Leia o texto abaixo e o traduza. A tradução pode ser realizada no seu caderno, no seu computador ou mentalmente.

Montar vocabulário. Anote no seu caderno (ou outro local de sua preferência) todas as palavras que não conseguiu entender no momento da leitura. Anote também o significado dessas palavras.



TEXTO

10 consejos para estudiar mejor y de manera eficiente

Estos son algunos trucos psicológicos para ayudarte a valorar tus métodos de estudio y aquí puedes leer una serie de consejos para estudiar de forma eficiente para optimizar el tiempo y el esfuerzo que le dedicas a tu aprendizaje.

1. Corta el tiempo de estudio en trocitos

Es mejor controlar los ratos que le dedicamos al estudio poniendo un límite de tiempo más bien bajo para cada sesión. Lo ideal es hacer que los ratos de estudio no superen los 30 minutos, ya que mostramos bastante más facilidad para asimilar información que nos llega en ráfagas cortas y repetidas que en una sola que sea larga y tediosa.

2. Crea una rutina de estudio

Proponerse un horario de estudio y seguirlo no sirve sólo para ofrecer una imagen de madurez y pulcritud, ya que tiene efectos notables sobre el rendimiento de estudio. Abordar el aprendizaje de manera desorganizada es una manera de terminar estudiando a altas horas de la noche, cuando el sueño y el cansancio hacen mella en nuestra capacidad de concentrarnos.

3. Crea notas-resumen en hojas individuales

No confíes demasiado en la técnica de subrayar textos. El hecho de subrayar no ayuda a memorizar el texto si no se repasa varias veces, y de todos modos ceñirse a la memorización de las frases que tienen una línea debajo nos mantiene anclados a la manera en la que la información queda distribuida en el texto original.

4. Mantén alejadas las distracciones



En tu lista negra deben estar Facebook, el teléfono móvil y la televisión, pero puedes incluir otros elementos propios de tu día a día y hacer lo posible por aislarte de todos ellos durante los ratos de estudio.

5. Prepara tu material de estudio antes que nada

Tener preparado todo lo que necesitas hará que no te levantes para ir a buscar cosas y, por lo tanto te distraigas. Además, asociar este conjunto de objetos al estudio hará que, cada vez que lo veas, entres en la dinámica de estudiar con facilidad.

6. Proponte (al menos) una unidad de estudio para cada sesión

Fija un tema a estudiar y estúdialo. Organizar información relacionada entre sí por el hecho de permanecer a un tema o categoría de cualquier clase es mucho más fácil que estudiar piezas de información dispersas y desordenadas.

7. Huye de la memorización literal

Haz tuya la información que contienen los textos. Relaciónala con episodios de tu vida, reformúlala con tus propias palabras y usa ejemplos que conoces. De esa forma lograrás alcanzar el aprendizaje significativo que necesitas.

8. Huye de la memorización lineal

Piensa, sobre todo, en similitudes y diferencias entre conceptos, piezas de información que en los textos que te has estudiado no aparecen muy conectados pero que podrían estarlo en ciertas preguntas de examen, por ejemplo.

9. Practica constantemente

Si tienes la posibilidad, evalúate con exámenes o cuestionarios acerca del tema que estudias. Esto puede parecer una pérdida de tiempo si crees que el tiempo bien invertido sólo puede ser dedicado a "empaparse" de la información a estudiar, pero no lo es en absoluto, ya que te ayudará a detectar fallos y además



te servirá para medir tu progreso y, por lo tanto, a mantener alta la motivación, lo cual también repercutirá positivamente en tu rendimiento.

10. Explícale la lección a otra persona

Esto es literal. El hecho de explicar en tus propias palabras lo que has aprendido es posiblemente el consejo para estudiar más valioso, ya que te aportará dos grandes beneficios. Por un lado, reformular la lección es una manera de repasar mentalmente lo que has estudiado, por lo que el tiempo que le dediques a esto servirá para asimilar mejor lo que habías estudiado antes.

Por otro lado, te servirá para autoevaluarte, detectar puntos que creías aprendidos pero que en momentos clave te dan problemas, y te ofrecen una imagen bastante fiel de tus progresos.

Fuente: <https://www.masterofthesky.com/%E2%80%8B10-consejos-estudiar-mejor-manera-eficiente/> (adaptado)



TEXTO - TRADUÇÃO LIVRE

10 consejos para estudiar mejor y de manera eficiente

10 conselhos para estudar melhor e maneira eficiente

Estos son algunos trucos psicológicos para ayudarte a valorar tus métodos de estudio y aquí puedes leer una serie de consejos para estudiar de forma eficiente para optimizar el tiempo y el esfuerzo que le dedicas a tu aprendizaje.

Estes são alguns truques psicológicos para te ajudar a valorizar teus métodos de estudo e aqui podes ler uma série de conselhos para estudar de forma eficiente para otimizar o tempo e o esforço que dedicas a tua aprendizagem.

1. Corta el tiempo de estudio en trocitos

1. Corta o tempo de estudo em pedacinhos

Es mejor controlar los ratos que le dedicamos al estudio poniendo un límite de tiempo más bien bajo para cada sesión. Lo ideal es hacer que los ratos de estudio no superen los 30 minutos, ya que mostramos bastante más facilidad para asimilar información que nos llega en ráfagas cortas y repetidas que en una sola que sea larga y tediosa.

É melhor controlar os momentos que dedicamos ao estudo colocando um limite de tempo mais curto para cada sessão (de estudo). O ideal é fazer que os momentos de estudo não superem os 30 minutos, já que mostramos bastante facilidade para assimilar informação que nos chega em rajadas curtas e repetidas que em um só que seja longa e tediosa.



2. Crea una rutina de estudio

2. Cria uma rotina de estudo

Proponerse un horario de estudio y seguirlo no sirve sólo para ofrecer una imagen de madurez y pulcritud, ya que tiene efectos notables sobre el rendimiento de estudio. Abordar el aprendizaje de manera desorganizada es una manera de terminar estudiando a altas horas de la noche, cuando el sueño y el cansancio hacen mella en nuestra capacidad de concentrarnos.

Propor-se um horário de estudo e segui-lo não serve somente para oferecer uma imagem de maturidade e pulcritude¹, já que tem efeitos notáveis sobre o rendimento do estudo. Abordar a aprendizagem de maneira desorganizada é uma maneira de terminar estudando até altas horas da noite, quando o sono e o cansaço fazem rachaduras em nossa capacidade de concentração.

3. Crea notas-resumen en hojas individuales

3. Cria notas-resumo em folhas individuais

No confíes demasiado en la técnica de subrayar textos. El hecho de subrayar no ayuda a memorizar el texto si no se repasa varias veces, y de todos modos ceñirse a la memorización de las frases que tienen una línea debajo nos mantiene

¹ Pulcritude: formosura, beleza, delicado.



anclados a la manera en la que la información queda distribuida en el texto original.

Não confies demasiado na técnica de sublinhas textos. O fato de sublinha não ajuda a memorizar o texto se não repassa várias vezes, e de todos modos se limitar à memorização das frases que tem uma linha embaixo nos mantêm ancorados à maneira em que a informação queda distribuída no texto original.

4. Mantén alejadas las distracciones

4. Mantenha longe as distrações

En tu lista negra deben estar Facebook, el teléfono móvil y la televisión, pero puedes incluir otros elementos propios de tu día a día y hacer lo posible por aislarte de todos ellos durante los ratos de estudio.

Em tua lista devem estar Facebook, o telefone móvel (celular) e a televisão, mas podes incluir outros elementos próprios de teu dia a dia e fazer o possível por se isolar de todos eles durante os momentos de estudo.

5. Prepara tu material de estudio antes que nada

5. Prepara teu material de estudo antes de tudo

Tener preparado todo lo que necesitas hará que no te levantes para ir a buscar cosas y, por lo tanto te distraigas. Además, asociar este conjunto de objetos al



estudio hará que, cada vez que lo veas, entres en la dinámica de estudiar con facilidad.

Ter preparado tudo aquilo que necessitas fará que não te levantes para ir pegar coisas e, portanto, te distraias. Além disso, associar este conjunto de objetos ao estudo fará que, cada vez que o vejas, entres na dinâmica de estudar com facilidade.

6. Proponte (al menos) una unidad de estudio para cada sesión

6. Proponha-te (pelo menos) uma unidade de estudo para cada sessão

Fija un tema a estudiar y estúdielo. Organizar información relacionada entre sí por el hecho de permanecer a un tema o categoría de cualquier clase es mucho más fácil que estudiar piezas de información dispersas y desordenadas.

Fixa um tema para estudar e estude-o. Organizar informação relacionada entre si pelo fato de permanecer em um tema ou categoria de qualquer aula é muito mais fácil que estudar peças de informação dispersas e desordenadas.

7. Huye de la memorización literal

7. Foge da memorização literal

Haz tuya la información que contienen los textos. Relaciónala con episodios de tu vida, reformúlala con tus propias palabras y usa ejemplos que conoces. De esa forma lograrás alcanzar el aprendizaje significativo que necesitas.



Faça tua a informação que contém os textos. Relacione-a com episódios de tua vida, reformule-a com tuas próprias palavras e usa exemplos que conheces. Dessa forma conseguirás alcançar a aprendizagem significativa que necessitas.

8. Huye de la memorización lineal

8. Foge da memoraização linear

Piensa, sobre todo, en similitudes y diferencias entre conceptos, piezas de información que en los textos que te has estudiado no aparecen muy conectados pero que podrían estarlo en ciertas preguntas de examen, por ejemplo.

Pensa, sobretudo, em semelhanças e diferenças entre conceitos, peças de informação que nos textos que hás estudado não aparecem muito conectados, mas que poderiam estar em certas perguntas de prova, por exemplo.

9. Practica constantemente

9. Pratica constantemente

Si tienes la posibilidad, evalúate con exámenes o cuestionarios acerca del tema que estudias. Esto puede parecer una pérdida de tiempo si crees que el tiempo bien invertido sólo puede ser dedicado a “empaparse” de la información a estudiar, pero no lo es en absoluto, ya que te ayudará a detectar fallos y además te servirá para medir tu progreso y, por lo tanto, a mantener alta la motivación, lo cual también repercutirá positivamente en tu rendimiento.



Se tens a possibilidade, avalia-te com exames ou questionários próximo do tema que estudas. Isso pode parecer uma perda de tempo se acreditas que o tempo bem investido somente pode ser dedicado a "empapar-se" da informação a estudar, mas não o é em absoluto, já que te ajudará a detectar falhas e além disso te servirás para medir teu progresso e, portanto, a manter alta a motivação, o qual também repercutirá positivamente em teu rendimento.

10. Explícale la lección a otra persona

10. Explica a lição para outra pessoa

Esto es literal. El hecho de explicar en tus propias palabras lo que has aprendido es posiblemente el consejo para estudiar más valioso, ya que te aportará dos grandes beneficios. Por un lado, reformular la lección es una manera de repasar mentalmente lo que has estudiado, por lo que el tiempo que le dediques a esto servirá para asimilar mejor lo que habías estudiado antes.

Isso é literal. O fato de explicar em tuas próprias palavras aquilo que hás aprendido é possivelmente o conselho para estudar mais valioso, já que te aportarás dois grandes benefícios. Por um lato, reformular a lição é uma maneira de repassar mentalmente aquilo que hás estudado, pelo que o tempo que dediques a isso servirá para assimilar melhor aquilo que havias estudado antes.

Por otro lado, te servirá para autoevaluarte, detectar puntos que creías aprendidos pero que en momentos clave te dan problemas, y te ofrecen una imagen bastante fiel de tus progresos.



Por outro lado, te servirá para te autoavaliar, detectar pontos que acreditas aprendidos, mas que no momento chave te dão problemas, e te oferecem uma imagem bastante fiel de teus progressos.