

COMO POTENCIAR TU RENDIMIENTO ACADÉMICO

Psicoeducativo

¿Sabías que?

Tu **rendimiento** académico está **relacionado con la motivación** y uso de estrategias para conseguirlas.



Primero, te invitamos a reflexionar...

¿Alguna vez te has cuestionado cuál es tu motivación al momento de estudiar?, es ¿intrínseca o extrínseca?

Te mostramos las diferencias entre **ambas motivaciones**:

Intrínseca
estudiar para comprender la materia, enriquecer tus conocimientos.

Extrínseca
estudiar para lograr reconocimiento, buenas notas, su fin es la consecución de otras metas.

➤ Existen hallazgos en estudios que indican que la motivación intrínseca está estrechamente relacionada con un buen rendimiento académico a largo plazo.

Ahora que ya conoces un factor importante que influye en tu rendimiento académico, te invitamos a leer las siguientes recomendaciones que podrían **complementar y potenciar tu estudio**:

Optimiza tu espacio de estudio actual.

- Delimita en qué lugar estudiarás regularmente, prefiere espacios con ventilación, con buena iluminación y mobiliario cómodo.



Planifica tus actividades

- Fija una rutina y crea un **calendario de actividades semanal o mensual**, puedes realizarlo mediante aplicaciones, libreta o lo que más te guste.
- Dentro de tu planificación de estudios, considera siempre **incluir momentos de descanso**, puedes comer algo saludable, escuchar música o realizar una actividad que permita distraer tu mente.
- En extensos periodos de estudio, sin mucha actividad física, ten en cuenta realizar **pausas activas cada 30 minutos o 1 hora**, para evitar problemas músculo esqueléticos.
- **Considera los tiempos que necesitas** para cada una de las actividades.
- **Programa tiempos específicos para las actividades que más te dificulten** o no sean de tu agrado, además, programa el estudio de los módulos de acuerdo a la prioridad que les debes otorgar.
- Los módulos o **contenidos que son parecidos nunca deben estudiarse seguidos** uno de otro, ya que generalmente genera confusión mental y dificulta el aprendizaje.
- Recuerda que tu **calendario de actividades siempre debe estar a la mano** y disponible para revisar en cualquier momento.

Busca y revisa técnicas de estudio que se adapten a tus necesidades.

- Una técnica de estudio es una herramienta, una estrategia, un procedimiento o método para facilitar el proceso de memorización y consecuentemente de estudio y mejorar, de esta manera, los logros.
- Te proponemos el siguiente método:
 - Análisis: prelectura y lectura - subrayado
 - Síntesis: esquemas - mapas conceptuales – cuadro sinóptico - resumen
 - Revisión: corregir - autoevaluación del trabajo realizado

Ten en cuenta... **Si necesitas información más detallada** de las técnicas de estudio, **busca fuentes confiables** de información que respalden científicamente la efectividad de las técnicas. (Por ejemplo: Google académico, revistas o artículos científicos, biblioteca virtual de la Utaica, etc).



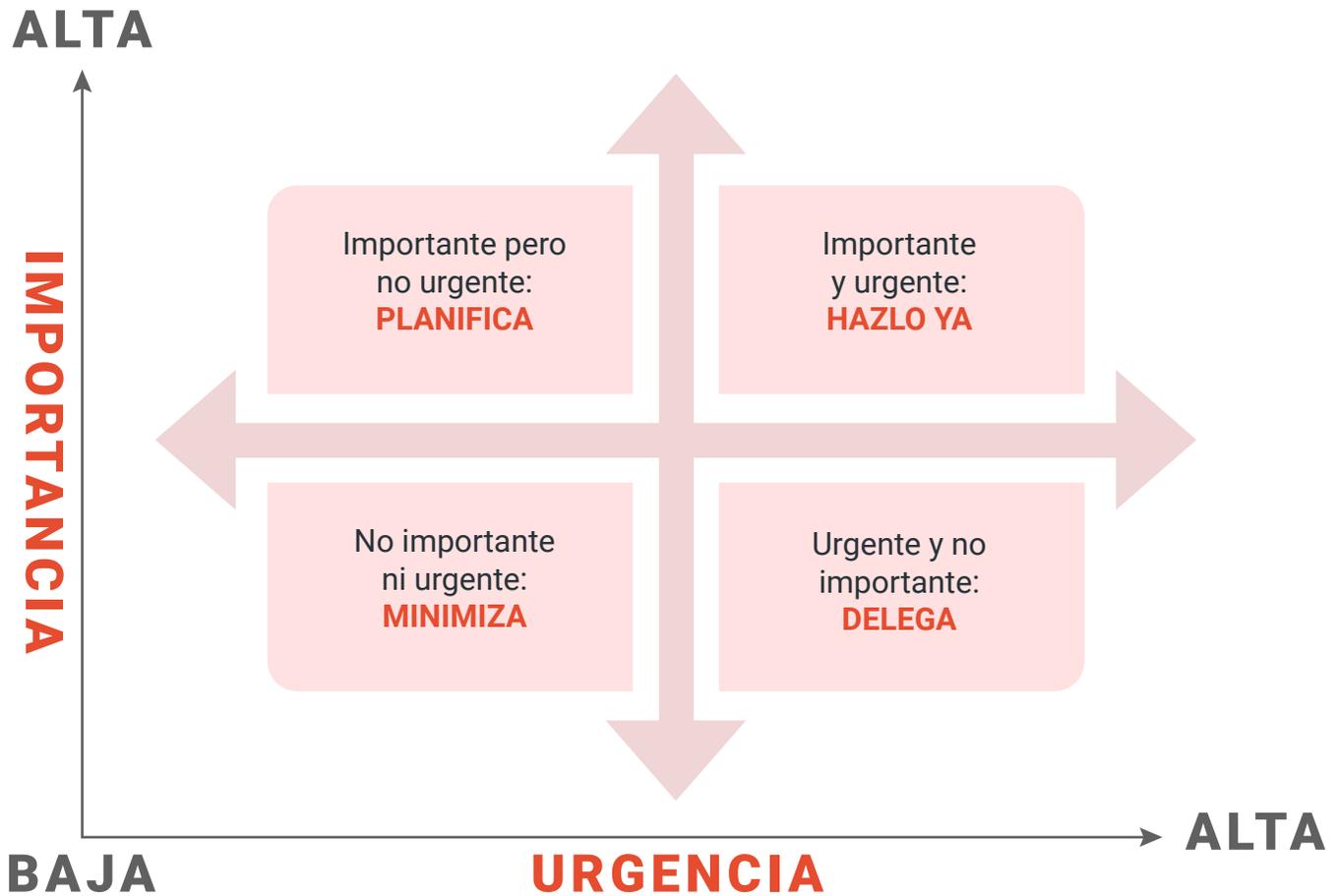
Realiza un autoanálisis sobre tu estudio.

- Evalúa los mecanismos de estudio previo y observa qué te ha funcionado y qué no.
- Visualizar el logro con metas y capacidad de alcanzarlas, puede aumentar tu motivación, lo que podría mejorar tu rendimiento.
- Puedes lograr un aprendizaje significativo relacionando conocimientos previos con los nuevos contenidos.

BONUS

Si no sabes por dónde empezar a ordenar tus tareas...

Te presentamos una herramienta para priorizar tus actividades académicas



¡TÚ PUEDES!

Sigue adelante, inténtalo, aprende de las dificultades y mejora. Recuerda que de la experiencia nace el aprendizaje.

¿Quieres recibir orientación para optimizar tu estudio en la universidad?

CONTAMOS CON PROFESIONALES EXPERTOS EN EL APRENDIZAJE QUE TE PUEDEN ORIENTAR

[SOLICITA NUESTRO APOYO](#)



[Sitio Web de CIMA](#)



[Ver más fichas](#)



[Solicita más información](#)