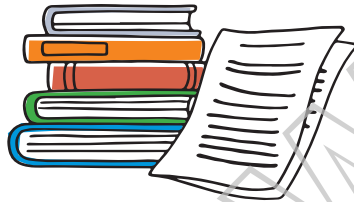




# Cómo obtener buenas calificaciones

EN SIETE SENCILLOS PASOS



Estimado estudiantes,

Cuando sacas buenas calificaciones, tus padres, familiares y maestros están orgullosos de ti, la escuela es más divertida y, lo que es más importante, te sientes bien contigo mismo.

Independientemente de si eres un estudiante que siempre obtiene calificaciones de "A", o un estudiante que sólo sueña con obtener "A", ¡este folleto puede ayudarte a mejorar tus calificaciones!

# Cómo obtener buenas calificaciones EN SIETE SENCILLOS PASOS

## Contenido

PASO 1	Sé organizado.....	4
PASO 2	Administra bien tu tiempo.....	5
PASO 3	Ten éxito en la clase .....	6
PASO 4	Toma buenos apuntes.....	8
PASO 5	Lee para aprender .....	10
PASO 6	Estudia de manera inteligente.....	11
PASO 7	Adopta un buen método para presentar exámenes .....	14

WOODBURN PRESS

Copyrighted Material  
All Rights Reserved



# PASO 1 SÉ ORGANIZADO

**Ser organizado hace que tu vida transcurra con menos contratiempos, te ahorra tiempo y te hace sentir como si estuvieras “por encima de todo”. A continuación, encontrarás algunos consejos para ayudarte a permanecer organizado.**

**Utiliza carpetas de tres anillos para los apuntes de clase.** Ten una carpeta de tres anillos para cada clase, o una carpeta grande con pestañas para diferentes materias. Las carpetas de tres anillos funcionan bien porque los folletos se pueden insertar fácilmente y, si faltas a una clase, puedes copiar los apuntes de otra persona e insertarlos donde corresponda. Tener una perforadora de 3 agujeros permite guardar folletos en tu cuaderno junto con tus apuntes.

**Ten un plan para los documentos.** Ya sea que uses fólderes o carpetas, lo importante es que tengas un sistema para organizar todos tus documentos: apuntes de clase, folletos y tarea escolar. Ten un lugar específico para cada documento. Asimismo, desecha los documentos que no necesites y guarda en un archivo en casa los que quieras conservar.

**Ten información de contacto de compañeros de clase.** Asegúrate de tener un número de teléfono de al menos una persona en cada clase. Si no asistes a clases o tienes alguna pregunta sobre una tarea, tendrás a alguien con quien comunicarte.

**Mantén tu casillero y mochila ordenados.** Nunca metas papeles sueltos o doblados dentro de libros, tu mochila o tu casillero. Colócalos siempre en el fólder o carpeta correspondiente. Mantener tu casillero y mochila ordenados, limpios y organizados hace que sea mucho más fácil ubicar los materiales.

**Organízate antes de irte a dormir.** Cada noche, prepara todo para el día siguiente. Si hay algo que necesites recordar hacer por la mañana, escribe una nota para ti mismo.





## PASO 2 ADMINISTRA BIEN TU TIEMPO

Si administras bien el tiempo, te alcanza para hacer las cosas que necesitas y te sobra para las que quieres hacer.

### Utiliza una agenda estudiantil.

Lleva una agenda contigo a cada clase. Registra cada proyecto que se te asigne y anota la fecha de entrega de cada uno. Cuando termines un proyecto, táchalo. Utiliza tu agenda para realizar un seguimiento de las fechas de exámenes, actividades y cualquier otra cosa que desees recordar.

Materia	Lunes 12 de septiembre
Inglés	Leer las páginas 5 a 10, fecha límite: martes
Matemáticas	Resolver todos los problemas de la página 25, fecha límite: miércoles
Historia	Cuestionario del capítulo 3
Ciencias	Hacer las preguntas de repaso, fecha límite: miércoles
Español	Vocabulario, página 10, fecha límite: martes
	Dentista 4:00
	Cumplidos de Juan

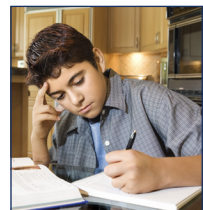
**Utiliza el tiempo de clase y las salas de estudio.** Utiliza el tiempo que te dan los maestros en clase para hacer preguntas, comenzar a hacer la tarea escolar, u obtener ayuda. El uso inteligente de tu tiempo en la escuela significa que tendrás menos que hacer por las tardes.

**Crea tu propio plan de estudios.** Al final de cada día escolar, mira cuánta tarea escolar tienes, considera el tiempo del que dispones, y desarrolla un plan para estudiar.

**Controla las cosas que te hacen perder tiempo.** Las redes sociales, la televisión y los videojuegos pueden hacerte perder una enorme cantidad de tiempo. Programa pequeños períodos para estas actividades y apégate a tu programa.

**Combina tareas.** Repasa un discurso mientras limpias tu habitación, o revisa tu tarea mientras desayunas.

**Identifica períodos perdidos.** Piensa en cómo puedes utilizar estos tiempos de manera más eficaz. Por ejemplo, podrías revisar tus apuntes mientras esperas que te lleven.





## PASO 3 TEN ÉXITO EN CLASE

Si sigues los consejos de esta sección, disfrutarás más de la escuela y obtendrás mejores calificaciones.

**Asiste a la escuela todos los días, puntualmente.** Cuando faltas a la escuela, te pierdes las presentaciones de clase, los apuntes, los debates, los proyectos asignados, los cuestionarios y los exámenes. Nunca puedes ponerte al corriente con todo lo que te pierdes, incluso si no asistes a la escuela sólo un día. ¡Para obtener buenas calificaciones, debes tener buena asistencia!

**Aprende a adaptarte a diferentes maestros.** En el salón de clases, los maestros son los que mandan, y los que establecen las reglas. Es posible que un maestro te ponga retardo si no estás en tu asiento cuando suena el timbre, mientras que otro puede considerarte puntual si estás dentro de la puerta. No importa si estás de acuerdo o no con la regla del primer maestro, sólo importa que estés en tu asiento cuando suene el timbre.

*Recuerda, parte de tu educación es aprender a adaptarte a diferentes conjuntos de reglas, personalidades y estilos de enseñanza.*

**Prepárate para cada clase.** Lleva contigo todo lo que necesitas cuando vayas a clase (tarea escolar terminada, libros, papel, lápices). Estar preparado también significa llegar a clase bien descansado y listo para aprender.

**Siempre haz tu tarea escolar.** No consideres la tarea como algo que debes hacer. Piensa en la tarea como algo que es tu obligación hacer. Dado que una gran parte de tu calificación por lo general se basa en la tarea escolar, cada vez que no presentas un proyecto concluido tu calificación baja. Lo que es más importante, cuando hayas hecho tu tarea escolar, el material que se está enseñando tiene más sentido, puedes participar en debates, y aprendes más.

### **Ten buenas habilidades de informática (de computadora).**

Los maestros esperan que los estudiantes tengan conocimientos básicos de informática y puedan localizar información en línea. Si estás teniendo dificultades con la tecnología, busca ayuda. No permitas que tu falta de habilidades de informática afecte tus calificaciones.

**Sé un buen miembro del grupo.** Saber trabajar bien en grupo es una habilidad muy importante. Para ser un buen miembro del grupo, haz tu parte del trabajo, permanece abierto a nuevas ideas y sé un miembro positivo y solidario del grupo.

**Participa en clase.** Haz y responde preguntas y participa en debates en clase. Participar hace que la clase sea más interesante y ayuda a que mantengas tu mente enfocada. Muchos maestros otorgan puntos por participación, de modo que participar en clase también puede ayudarte a obtener mejores calificaciones.

**Mantente al tanto de qué tan bien estás haciendo las cosas.** Si tus maestros publican calificaciones en línea, revisalas con frecuencia. Si no es así, mantén tu propio registro de las calificaciones de tu tarea escolar, cuestionarios y calificaciones de exámenes para cada clase.

**Cuida tu lenguaje corporal.** Utiliza un lenguaje corporal que demuestre que estás interesado y prestando atención. Siéntate erguido y mira a tus maestros cuando estén hablando. (Si tienes una actitud de interés y compromiso, es posible que sientas que estás más interesado y comprometido).

**Ten una actitud positiva.** Ingresa a cada clase con una actitud positiva, y toma la determinación de aprender todo lo que puedas. *Recuerda, cuanto más aprendas en clase, menos necesitarás aprender por tu cuenta.*

## **NO DUDES EN PEDIR AYUDA**

Si tienes dudas o necesitas ayuda en alguna de tus clases, habla con tu maestro. Los maestros generalmente saben si estás teniendo problemas, pero pueden acercarse o no a ti para ofrecerte ayuda adicional. Pedir ayuda es tu responsabilidad.



## PASO 4 TOMA BUENOS APUNTES

Los exámenes por lo general cubren material que se presentó en clase. Por ende, es importante tener buenos apuntes para estudiar.

**Toma apuntes que te ayuden a prestar atención.** Puedes pensar mucho más rápido de lo que cualquiera puede hablar. Esta es una de las razones por las que a veces tu mente divaga cuando estás en clase. Sin embargo, cuando tomas apuntes, tu mente tiene algo más que hacer y no tienes tiempo para pensar en nada más. Tomar apuntes también muestra a tus maestros que estás prestando atención y que estás interesado en la clase.

**Reconoce información importante.** Generalmente puedes determinar cuándo un maestro está diciendo algo que es importante que sepas. Puede hablar más alto o más lento o repetir información. También puede dar pistas verbales como *“El punto principal...”*, *“El resultado más importante...”* o *“La razón principal...”* En tus apuntes, subraya, resalta o coloca una estrella al lado de la información más importante. Entonces sabrás que debes prestarle especial atención cuando estés estudiando.

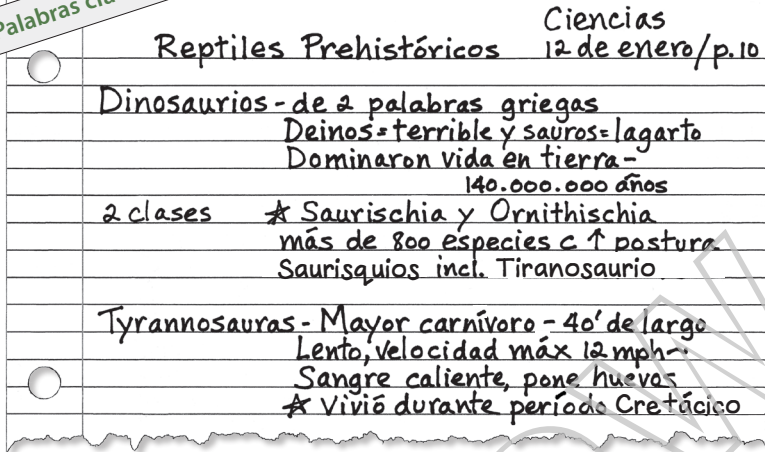
**Revisa tus apuntes lo antes posible.** Mientras la información aún esté fresca en tu mente, invierte unos minutos para repasar tus apuntes. Completa la información que falte, reescribe cualquier cosa que sea confusa, y escribe un “?” junto a cualquier cosa que no entiendas. Además, asegúrate de que todas tus palabras clave estén escritas en el margen izquierdo. Si realmente tomas en serio obtener la mejor calificación posible en una clase, reescribe tus apuntes al usar tus propias palabras, y elimina la información que carezca de importancia.

**Obtén copias de apuntes y folletos si no asistes a la escuela.** Si faltas a una clase, es tu responsabilidad obtener copias de los apuntes y/o folletos que te perdiste.



Palabras clave

Ejemplo de apuntes

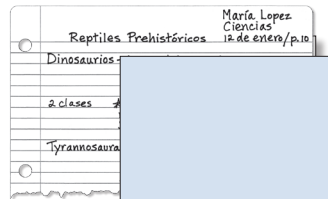


### Toma apuntes fáciles de leer.

- ▶ Escribe el nombre de la clase, la fecha y el número de página en la parte superior de cada página de apuntes. Eso te ayudará a mantener todos tus apuntes organizados.
- ▶ Escribe el asunto de tus apuntes en la parte superior de la página.
- ▶ Salta líneas entre temas y utiliza sólo una cara del papel. Tus apuntes estarán más ordenados y serán más fáciles de leer.
- ▶ Para ayudarte a tomar apuntes más rápido, utiliza símbolos y abreviaturas y no te preocupes por la gramática o la puntuación.
- ▶ Deja un espacio o margen amplio en el lado izquierdo de cada página. Mientras estás tomando apuntes, escucha las palabras clave (temas, personas, lugares, acontecimientos). Cuando escuches una palabra clave, escríbela en el margen izquierdo. Las palabras clave te ayudan a organizar tus pensamientos y hacen que tus apuntes sean más fáciles de entender.

Las palabras clave también pueden ayudarte a revisar para un examen. Simplemente cubre tus apuntes, mira

cada palabra clave y ponte a prueba para ver qué puedes recordar sobre ese tema, persona, lugar o acontecimiento.





## PASO 5 LEE PARA APRENDER

Para ayudarte a comprender y recordar más de lo que lees, sigue estos tres pasos: 1) **SONDEA** el proyecto para obtener una descripción general; 2) **LEE** con un propósito; 3) **REVISA** para comprobar tu comprensión y fijar la información en tu cerebro.



**SONDEA.** Sondear te brinda una descripción general rápida del material que vas a estar leyendo. Para realizar el sondeo, haz lo siguiente:

- ▶ Lee el título, los encabezados y todo lo que esté en **negritas** y *cursivas*.
- ▶ Mira las imágenes, gráficos y cuadros.
- ▶ Lee las preguntas de introducción, resumen y repaso.

Hacer un sondeo te proporciona una gran cantidad de información en un corto período. Tener este marco de ideas principales hace que sea mucho más fácil comprender y recordar la información más detallada.

**LEE.** Cuando tu lectura tiene un propósito, tienes una razón para mantenerte concentrado, y tu comprensión mejora.

Para dar un propósito a tu lectura, intenta convertir cada título de sección en una pregunta. Tu pregunta te dará algo específico que buscar y te ayudará a mantenerte concentrado. Ten tu pregunta en mente mientras lees, y después de haber leído la sección, ve si puedes responderla.

**REVISA.** Para revisar, sigue el mismo proceso que seguiste cuando sondeaste el material. Esta vez, replantea brevemente el propósito de cada sección al usar tus propias palabras. Mientras observas las palabras en negritas y cursivas, piensa en lo que significan y por qué son importantes.

Si realmente deseas guardar la información en tu cerebro, revisa todo nuevamente uno o dos días después. Cuando vayas a estudiar para el examen, ¡te sorprenderá lo bien que ya conoces el material!



## PASO 6

# ESTUDIA DE MANERA INTELIGENTE

Los estudiantes que “estudian de manera inteligente” descubren que dedican menos tiempo a estudiar y, sin embargo, a menudo obtienen mejores calificaciones.

**Encuentra un buen lugar para estudiar.** Tu área de estudio debe tener una superficie para escribir, estar bien iluminada, y ser silenciosa y cómoda; también debe estar equipada con todos los útiles escolares que necesitas. Si te gusta escuchar música mientras haces la tarea escolar, prueba reproducir música clásica a volumen muy bajo.

**Comienza.** Empezar a estudiar a menudo es la parte más difícil. No lo dejes para más tarde, no pongas excusas y no esperes hasta estar “de humor”. Si te cuesta trabajo empezar, comienza con algo que puedas terminar rápidamente, o con una materia que te guste.

**Varía tu estudio.** Para que tu tiempo de estudio sea más eficaz y menos tedioso, utiliza estrategias de estudio que involucren múltiples sentidos (visual, auditivo y cinestésico). A continuación, se muestran algunos ejemplos de maneras de hacer que tu estudio sea más interesante y productivo.

- ▶ **Visual:** usa color en tus apuntes, elabora cuadros y diagramas, y coloca información importante en tarjetas didácticas.
- ▶ **Auditivo:** lee y repasa información en voz alta, mantén debates, explica a otra persona lo que has aprendido, e inventa rimas y fórmulas para mejor memorizar.
- ▶ **Cinestésico:** muévete cuando estudies, utiliza objetos siempre que sea posible y representa ideas.

Como regla general, cuantos más sentidos involucre y más métodos utilices para estudiar, más recordarás.



## Organiza tu tiempo de estudio.

- ▶ Antes de empezar a estudiar, haz un plan. Decide lo que quieres hacer y el orden en el que lo vas a hacer.
- ▶ Concéntrate en una cosa a la vez y alterna tipos de tarea escolar.
- ▶ Si tienes algo que parece abrumador, divídelo en partes más pequeñas y manejables.
- ▶ Siempre reserva más tiempo del que creas que necesitarás.
- ▶ Si tienes que memorizar algo, trabaja en eso primero, y repásalo al final de tu sesión de estudio.
- ▶ Haz primero los proyectos difíciles, mientras aún estés fresco y alerta.
- ▶ Después de estudiar durante 20 a 30 minutos, tómate un breve descanso. Bebe algo, levántate y estírate o sal a caminar un poco.
- ▶ Identifica cualquier cosa que podría interrumpir tu plan para estudiar. Luego descubre cómo eliminarlo o evitarlo.



**Divide los proyectos que se te hayan asignado.** Los proyectos grandes son mucho más fáciles de realizar si los divides en partes más pequeñas. Por ejemplo, si tienes un trabajo de inglés que debes entregar al final de la semana, puedes asignarte estas cuatro tareas.

Lunes - Hacer el borrador

Miércoles - Revisar y reescribir

Martes - Escribir el primer documento

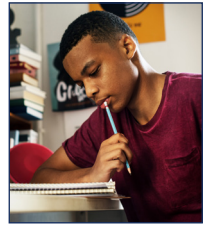
Jueves - Escribir el documento final

Asegúrate de escribir estas tareas más pequeñas en tu agenda. Esto te ayudará a garantizar que realices tus tareas importantes durante un período, no en el último minuto.

## Entérate de cómo estudiar para los exámenes.

- ▶ Entérate de qué cubrirá el examen y qué tipo de examen será. Para las pruebas de ensayo, es importante comprender el panorama general y conocer los puntos principales y los puntos clave. Para los exámenes de opción múltiple y en los que hay que completar espacios en blanco, necesitas conocer información más detallada.

- ▶ Si tu libro de texto tiene preguntas de repaso, conoce todas las respuestas. También revisa tu libro de texto y asegúrate de conocer el significado de todas las palabras en **negritas** y *cursivas*.
- ▶ Repasa con frecuencia y en voz alta. *¡La revisión es la clave para aprender y recordar cualquier cosa!*
- ▶ Realmente sabes algo si puedes explicarlo con tus propias palabras. Prueba a enseñarte material a ti mismo frente a un espejo.
- ▶ Escribe en fichas cualquier nombre, fecha, fórmula y/o dato que necesites recordar. Revísalas tan a menudo como puedas.
- ▶ Presta especial atención en clase el día antes de un examen. Aquí es cuando los maestros suelen repasar la información que necesitas saber.
- ▶ Si un maestro te da una hoja de repaso, estúdiala hasta que hayas aprendido todo lo que contiene.



### Entérate de cómo memorizar y recordar información.

- ▶ Escribe lo que quieras memorizar y luego míralo fijamente. Cierra los ojos e intenta verlo en tu mente, dilo y vélo de nuevo. Haz esto hasta que te lo aprendas.
- ▶ Antes de irte a dormir, repasa cualquier información que quieras recordar. Tu cerebro la memorizará mientras duermes.
- ▶ Utiliza fórmulas para ayudarte a memorizar elementos. Por ejemplo, la fórmula nemotécnica HOMES (“casas” en inglés) puede ayudarlo a recordar los Grandes Lagos (Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior).
- ▶ Busca una conexión fácil o lógica. Por ejemplo, para recordar que Homero escribió La Odisea, piensa: “Es una odisea encontrar a alguien que se llame Homero en estos tiempos”.

### Ten una mentalidad de crecimiento.

Tener una mentalidad de crecimiento te ayudará a mejorar tus habilidades y afrontar los desafíos con una actitud de “puedo hacerlo”.



## PASO 7

# ADOPTA UN BUEN MÉTODO PARA PRESENTAR EXÁMENES

Para obtener buenos resultados en cualquier prueba o examen, debes estudiar mucho y estar preparado. Puedes mejorar aún más tu rendimiento al utilizar estos consejos para realizar exámenes.

**Empieza bien.** Cuando hagas tu examen, escribe todo lo que quieras recordar en la parte superior. Luego revisa rápidamente toda la prueba y haz un plan. Decide cuánto tiempo dedicarás a cada sección o pregunta.



**Marca las preguntas a las que desees volver.** Marca ligeramente cualquier respuesta de la que no estés seguro. Después de haber respondido todas las preguntas, regresa a las que marcaste e inténtalo de nuevo.

**Aumenta tus probabilidades en preguntas de opción múltiple.** Intenta dar con la respuesta antes de mirar las opciones de respuesta. Si no estás seguro de una respuesta, tacha las opciones que sepas que son incorrectas y haz una suposición fundamentada.

**Busca palabras clave en preguntas de verdadero/falso.** Las declaraciones con palabras absolutas como todo, siempre, nunca y ninguno por lo general son falsas. Las afirmaciones con normalmente, a menudo, la mayoría y muchos generalmente son verdaderas.

**Entérate de cómo abordar las preguntas de ensayo.**

- ▶ Lee cada pregunta y luego comienza con la más fácil. Esto te ayudará a adquirir confianza.
- ▶ Antes de escribir, anota las palabras, ideas y puntos clave que desees incluir.

**Verifica todas tus respuestas.** Si tienes tiempo, revisa todas tus respuestas, incluso las que sepas que son correctas.

# REDUCE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Un poco de nerviosismo antes de un examen mejora tu estado de alerta y concentración. Demasiada preocupación o ansiedad ante los exámenes pueden dificultarte dar lo mejor de ti.

Para reducir la ansiedad ante los exámenes, estudia lo suficiente como para sentirte seguro de que conoces el material, y reemplaza la preocupación y los pensamientos negativos con pensamientos positivos.

También intenta hacer lo que sigue:

- ▶ Comienza a estudiar temprano. Estudiar toda la noche para un examen sólo aumenta la ansiedad ante los exámenes.
- ▶ Practica mentalmente cómo vas a hacer el examen. Cierra los ojos y mírate caminando con confianza hacia el salón, respondiendo las preguntas correctamente y recibiendo la calificación que deseas.
- ▶ La noche anterior a un examen, duerme bien.
- ▶ Ingresa a la prueba con la cabeza erguida y los hombros hacia atrás. Dite a ti mismo que estás listo y que lo vas a hacer bien.
- ▶ Prueba estas técnicas de relajación:
  1. Respira profundamente y luego libéralo lentamente, junto con la tensión. Haz esto hasta que sientas que tu cuerpo se relaja.
  2. Comenzando en la parte superior de tu cabeza, contrae y luego relaja cada parte de tu cuerpo.
  3. Piensa en un lugar donde te sientas relajado y tranquilo. Cierra los ojos y visualiza estar ahí.

Cuanto más practiques estas técnicas, estarás mejor. Si sigues teniendo problemas de ansiedad ante los exámenes, habla con tu consejero.

## CONCLUSIÓN

Obtener buenas calificaciones requiere trabajo duro y determinación. Aristóteles dijo que: "La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito". Sigue los pasos que se presentan en este libro, conviértelos en hábitos y estarás en el buen camino para obtener excelentes calificaciones.



# Cómo obtener buenas calificaciones

EN SIETE SENCILLOS PASOS

**WOODBURN PRESS**

woodburnpress.com

Item 104-S