

## STUDY TECHNIQUES

It has been found that, within two days, if it isn't reviewed, people remember less than 70% of any subject matter they have studied. By the end of the month, the figure falls to 40%. On the other hand, if it's looked over again within 2 days, then, you should be above the 70% level until the 28th day. Another review then should make it remain long-term. In fact, short and frequent bursts of study are more effective than one long one - the brain appears to like short "rests" to assimilate knowledge. *Constant reviewing* is the key, especially for a short time at the end of each day. (Source: *Ohio State University*).

In other words, *reinforcement* is necessary for long-term memorization of any subject matter, an essential component of which is taking notes. In any case, the real work is done after the lectures, on your own, which is something that university students know all about. However, here are a few tips:

- Allow yourself plenty of time - don't do everything at the last minute. This means that you need a good routine
- If you study during the day, review it in the evening
- Get plenty of rest - take some nights off! University students know all about beer, too!
- Then you need to practice, practice and practice questions.

## TÉCNICAS DE ESTUDIO

Se ha comprobado que, si no se repasa, en dos días, la gente recuerda menos del 70% de cualquier tema que haya estudiado. Al final del mes, la cifra se reduce al 40%.

Por otra parte, si se repasa de nuevo en 2 días, entonces, se está por encima del nivel del 70% hasta el día 28. Otro repaso hace que permanezca a largo plazo. De hecho, repasos de estudio cortos y frecuentes son más efectivos que uno largo - al cerebro parece que le gustan "descansos" cortos para asimilar el conocimiento. El repaso constante es la clave, sobre todo durante un corto periodo de tiempo al final de cada día. (Fuente: Universidad Estatal de Ohio).

En otras palabras, el repaso es necesario para la memorización a largo plazo de cualquier tema, y una componente esencial es tomar notas. En cualquier caso, el trabajo real efectivo debe hacerse después de la clase, individualmente, lo cual es algo que los estudiantes universitarios conocen perfectamente. De todas formas, ahí van algunos consejos:

- Reservar tiempo suficiente: no hacer todo a última hora. Esto significa que se necesita desarrollar un buen hábito de estudio
- Si se estudia durante el día, repasar por la noche
- Descansar lo suficiente - dejar algunas noches libres! Los estudiantes universitarios saben todo sobre la cerveza, también!
- A continuación, hay que practicar, practicar y practicar con preguntas.