



4 mètodes d'estudi segons els teus objectius: quins són i com funcionen

Estudiar pot ser tot un repte, però amb el mètode adequat, pots aconseguir els teus objectius acadèmics amb més facilitat. A continuació, t'expliquem quatre mètodes d'estudi adaptats als diferents objectius que pots tenir com a estudiant.

Si vols millorar la teva concentració, prova el Pomodoro. Si el teu objectiu és entendre millor els conceptes, el Feynman pot ser el teu aliat. Necessites memoritzar informació? El Leitner és per a tu. I si vols uns apunts que facilitin el repàs, aposta pel mètode Cornell. T'ho expliquem:

1. Mètode Pomodoro: per gestionar el temps i mantenir la concentració

Com funciona: Aquest mètode es basa en dividir el temps d'estudi en blocs curts, generalment de 25 minuts, anomenats "pomodoros", seguits d'una pausa de 5 minuts. Després de quatre pomodoros, fas una pausa més llarga d'entre 15 i 30 minuts. Pots utilitzar una alarma o aplicacions dissenyades específicament per aquest mètode.

Objectiu: Ideal per a estudiants que es distreuen fàcilment o tenen dificultats per mantenir la concentració. És perfecte per a aquells que volen estudiar amb més constància i sense sentir-se esgotats.

2. Mètode Feynman: per entendre conceptes complexos

Com funciona: Aquest mètode es basa en l'ensenyament com a eina d'aprenentatge. Primer, escull un concepte que vulguis estudiar i intenta explicar-lo amb paraules senzilles, com si el volguessis ensenyar a algú que no en sap res. Si trobes que no pots explicar-lo bé, detecta els punts febles del teu coneixement, torna a estudiar-los i repeteix el procés fins que ho puguis explicar clarament.

Objectiu: Ideal per a aquells que estudien temes difícils o abstractes, com matemàtiques, ciències o filosofia, i volen assegurar-se que realment entenen el material, no només el memoritzen.

3. Mètode Leitner: per memoritzar informació a llarg termini

Com funciona: Es basa en l'ús de fitxes o targetes amb preguntes i respostes. Les fitxes es col·loquen en caixes segons el grau de domini que tinguis del contingut. Les targetes que respon correctament es mouen a una caixa que repasses menys sovint, mentre que les targetes amb errors es mantenen en una caixa que has de revisar més sovint.

Objectiu: És ideal per preparar exàmens amb molta informació a memoritzar, com vocabulari d'un idioma o dates d'història. Aquest sistema t'ajuda a focalitzar-te en les àrees que més necessiten millora.

4. Mètode Cornell: per prendre apunts de manera eficient



Com funciona: Aquest mètode consisteix a dividir el full d'apunts en tres parts: una columna ampla a la dreta per prendre notes durant la classe o estudi, una columna més estreta a l'esquerra per escriure paraules clau o preguntes sobre les notes, i un espai inferior per resumir la informació en poques frases.

Objectiu: És perfecte per a aquells que volen organitzar millor els seus apunts i facilitar el repàs posterior, ja que aquest format ajuda a estructurar i connectar la informació de manera clara.