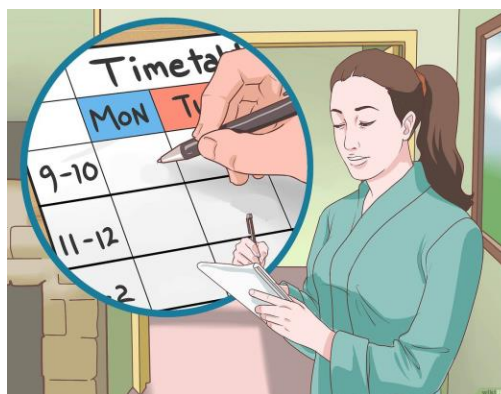




HÁBITOS DE ESTUDIO

Establece un horario

En la medida de lo posible, intenta estudiar siempre en un mismo periodo de tiempo. Por ejemplo, puedes estudiar por las tardes de 17:00 h a 19:00 h. También puedes utilizar los momentos libres para repasar, pero es recomendable que la materia que requiere más esfuerzo se focalice en un horario concreto.



Crear un plan de estudio

Antes de ponerte a estudiar, diseña un plan de estudio. Fija las metas que deseas alcanzar y organiza el contenido que estudiarás en los siguientes días, semanas o meses, así como el tiempo que dedicarás a cada uno.



Descansa

Para que tu cerebro funcione correctamente, es importante dormir bien durante 7 y 8 horas. Durante el estudio también se recomienda hacer pausas cortas para desconectar y recuperar energías.



Estudia en un espacio adecuado

Tener un lugar específico con las condiciones adecuadas para estudiar te permitirá concentrarte y rendir mejor. Debe ser un espacio ordenado, silencioso, bien iluminado y cómodo.



Evita distracciones

Cuando estés estudiando, es preferible reducir al máximo posibles distracciones como, por ejemplo, las notificaciones del móvil o el sonido de la televisión.



Repasa regularmente

Distribuye las sesiones de estudio en varios días para ir avanzando de forma gradual. De esta forma podrás consolidar mejor los aprendizajes al tratar de recordar y repasar lo estudiado anteriormente. También puedes revisar tus apuntes al acabar cada clase para identificar posibles dudas a solventar con tus profesores o compañeros.



Adapta la metodología de estudio al tipo de prueba

No todos los exámenes requieren la misma forma de estudio. Por ejemplo, un examen en el que debas desarrollar un tema requiere un estudio muy bien estructurado, que vaya de lo



general a lo particular, priorizando el tener una visión conjunta del tema y una estructura bien definida. Sin embargo, los exámenes tipo test, donde las preguntas pueden versar sobre cualquier detalle, conviene prepararlos de forma acumulativa, para ir asimilando los conceptos en cascada, recordando más y más cosas a medida que vamos repasando las materias.

Emplea técnicas de estudio

Existen multitud de técnicas de estudio que facilitan el aprendizaje. Puedes encontrar de distintas modalidades (escritas, visuales, auditivas, etc.). Por ello, a continuación encontrarás algunas recomendaciones que te ayudarán a mejorar tu proceso de comprensión, memorización y rendimiento académico.



Bibliografía

Educaweb. (s,f). Los mejores hábitos de estudio para asegurar el éxito académico.
Recuperado de: <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/mejores-habitos-estudio-asegurar-exito-academico/>