

Consejos para hábitos de estudio efectivos

1) Programa tu estudio con anticipación:

- a) Debes saber con anticipación todo el trabajo que tienes que hacer para poder calcular el tiempo requerido para estudiar.
- b) Debes saber que hay muchas cosas que compiten con el estudio, por eso es bueno fijar todos los días un tiempo mínimo para estudiar.
- c) Sigue tu horario al pie de la letra. Comienza y termina puntualmente.
- d) Revisa tu horario cada vez que sea necesario. Debes ser flexible (por ej. una semana, puede que tenga que dedicar más tiempo al estudio de una clase debido a que tiene examen).

2) Estudia en el mejor momento:

- a) Es mejor primero estudiar y luego dedicarse a hacer otras cosas (por ej. leer, estar con los amigos, visitar un museo, escuchar música, etc.).
- b) Normalmente el momento más difícil para estudiar son los primeros 20 minutos.
- c) Es recomendable que primero hagas la asignación más difícil. Normalmente la gente es más eficaz al principio, cuando está fresca.

3) Lugar para estudiar:

- a) Estudia sobre un escritorio, si puedes, usa una silla con descansabrazos y que el lugar esté bien iluminado.
- b) Para evitar distracciones, debes tener en tu escritorio todo lo necesario antes de sentarse a estudiar, por ejemplo:
 - Prepara dos bolígrafos (uno en uso y otro de seguridad). Para matemáticas y clases similares, un lápiz con una buena goma de borrar.
 - Ten suficiente papel para escribir a la mano. No escatimes en usar mucho papel.
 - Ten fichas o papel en blanco para hacer pequeñas anotaciones sobre lo estudiado.
- c) Mantén ordenado tu escritorio, donde puedas encontrar las cosas fácilmente. En el escritorio sólo debes tener lo necesario para poderte concentrar.
- d) Estudia donde haya silencio. Evita hacer varias cosas a la vez: no Smartphone, no música, etc.

4) Debes permanecer sentado: Evita descansar frecuentemente.

- a) Trabaja durante 50 ó 60 min luego descansa 10 min y vuelve a estudiar. Evita hacer pausas innecesarias como para bañarse, comer o tomar algo, etc.

- b) No debes tener el celular cerca, que te dejen los mensajes para que luego les devuelvas las llamadas (este procedimiento es muy común en la vida profesional).

5) Termina todo tu trabajo

- a) No dejes ni una pequeña parte del trabajo para después.
- b) Estudia para el examen hasta que domines todo el material.