

Consejos para estudiar

Establezca una rutina para estudiar. Si usted establece una rutina – tal como estudiar durante una hora después de comer o media hora cada mañana – esto favorecerá la consistencia. Al comenzar, elabore un horario para estudiar y programe recordatorios en su teléfono para ayudarle a desarrollar el hábito.

Prepare un área dedicada al estudio. Elija un área libre de distracciones en donde pueda tener sus materiales de estudio y dejarlos entre sesiones. Cuando sea hora de estudiar, usted no perderá el tiempo buscando las cosas que necesita. Solamente tendrá que sentarse y estará listo para comenzar.

Enfóquese en la calidad del estudio y no en la cantidad. Es más eficaz estudiar en varias sesiones breves que hacerlo en una sola sesión maratónica. Intente estudiar en periodos de media hora a una hora y luego tome un descanso. De esta manera, usted se mantendrá alerta y enfocado todo el tiempo.

Haga de sus estudios una prioridad. Cuando sea hora de estudiar, tómelo tan en serio como tomaría un trabajo. No se salte las sesiones de estudio, comience a tiempo y dedique el 100% de su atención al estudio.

Ponga objetivos de estudio específicos. Los objetivos sirven como una guía para las sesiones de estudio y proporcionan un sentido de logro cuando se completan. Ponga objetivos que puedan realizarse durante una sesión de estudio, tales como: Aprender los términos del capítulo 1, aprobar el examen de práctica del capítulo 2, tomar notas sobre el capítulo 4 o repasar los apuntes de la clase durante 30 minutos.

No basta con leer – anote lo que vaya aprendiendo. Al anotar la información que usted aprenda (ya sea a mano o en una computadora), su aprendizaje será activo y podrá mejorar la retención y la comprensión de dicha información. Intente hacer tarjetas de memoria, escribir resúmenes de los capítulos o crear un esquema del material. Una ventaja adicional es que podrá consultar lo que ha escrito para repasar rápidamente el material.

Verifique sus conocimientos para que sea más fácil recordar la información. Averigüe si hay exámenes de práctica o preguntas al final de cada capítulo. Otra manera de verificar sus conocimientos es enseñando lo que usted estudió a un amigo, una mascota o incluso un objeto inanimado sin consultar el material.

Un cambio de entorno puede mejorar la retención de la información. Si usted no puede concentrarse o se siente desmotivado o aburrido, intente estudiar en otro lugar. Las bibliotecas, los parques y las cafeterías son excelentes alternativas para romper la rutina.

Cuide su mente y su cuerpo. Los hábitos de sueño saludables, el ejercicio y la dieta balanceada estimularán su memoria y su función cerebral. Es más eficaz estudiar cuando se hace junto con los buenos hábitos.