



## HÁBITOS DE ESTUDIO

---

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que la memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le aportamos a nuestro trabajo.

Conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y faciliten nuestra habilidad para aprender, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en nuestros años de formación académica. Aquí te proponemos algunas estrategias básicas que, con algo de esfuerzo, pueden ayudarte a aprovechar tu tiempo de estudio.

- **Planifica tu tiempo de manera realista**

Las técnicas para organizar y aprovechar el tiempo pueden ayudarte a tener más control en tu vida y conseguir tiempo de estudio más eficaz, y por tanto disponer de más tiempo libre.

- **Revisa tu agenda quincenal diariamente, para controlar todas las actividades de horario regular y las fechas asignadas para evaluaciones y trabajos. Incluye tiempo para dormir, hacer ejercicios físicos y actividades sociales. Es difícil aprender estando agotados.**

- **Determina el mejor lugar y momento del día para estudiar. Lo ideal es estudiar sin distracciones (televisión, ruidos, olores, etc.), en un lugar ordenado, bien aireado y con buena luz, y disponiendo de un asiento cómodo.**

- **Revisa cada día tus apuntes de clase; te ayudará a afianzar contenidos y a comprender mejor los nuevos temas. Si un día pierdes los apuntes, consíguelos cuanto antes para no perder el hilo.**

- **Divide los trabajos muy extensos o complicados en sub-tareas o etapas más pequeñas y manejables; te permitirá ir avanzando, sin agobiarte con tanto volumen de trabajo.**

- **Prémiate por completar las tareas. Es decir, reconoce lo que has logrado aunque aún no hayas terminado el proyecto entero; te ayudará a tener mejor disposición ante lo que aún te queda por hacer.**

- **Lee activamente.**

- **Antes de leer, revisa el material de ese capítulo: lee las introducciones y resúmenes, y mira las imágenes, ten presente los objetivos y contenidos señalados en el programa de la asignatura.**

Esto te ayudará a tener presente las ideas centrales y más relevantes con las que ir relacionando el resto de la información.

- **Lee comprensivamente, no avances si no lo estás entendiendo. Memorizar sin comprender puede confundirte, y los contenidos se olvidan rápidamente.**

- **Toma notas a medida que lees. Intenta hacer un esquema del material organizando las ideas principales y todos los detalles que las justifican.**

Organizar las ideas de una manera que tenga sentido para ti, te facilitará recordar los detalles.

- **En tus propias palabras, escribe un breve resumen de las ideas centrales o haz un diagrama que ilustre las relaciones entre las ideas principales. Si consigues organizar y expresar los contenidos con tus propias palabras, estás realmente aprendiendo, y será difícil que olvides esos contenidos.**

***¡Te invitamos a mejorar, Tú puedes sentirte exitoso(a), darle alegría a tus padres y a los seres que te aman, y además honrar a tus maestros que te queremos mucho!!!***

***“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”  
Filipenses 4: 13***