

¿Qué son los hábitos de estudio?

Son un conjunto de prácticas y rutinas indispensables para **mejorar la capacidad de adquirir conocimientos** y lograr un buen desempeño académico.

Te recomendamos poner en práctica los siguientes 10 hábitos:

- 1 Establecer una rutina y horario de estudio:** Definí previamente los tiempos para estudiar e intentá mantenerlos. Considerá las horas en las que rendís mejor y te sentís más activo para realizar actividades académicas.
- 2 Hacer una lista de tareas y definir un cronograma:** en un planificador, agenda o calendario anotá los trabajos, tareas y evaluaciones de cada curso y planificá el momento del día en que siendo realista, podés dedicar a cada uno.
- 3 Procurar un ambiente de estudio adecuado:** Buscá un espacio cómodo, tranquilo e iluminado.
- 4 Tomar descansos regulares:** Podés salir a caminar, hacer ejercicio o solo tomarte un tiempo para relajarte y despejarte de vez en cuando, pues de lo contrario, tu rendimiento y atención pueden disminuir.
- 5 Eliminar distractores:** Limitá el uso de dispositivos electrónicos, redes sociales, etc. Utilizá aplicaciones que bloqueen estos distractores.

6

Enfocarse en una tarea a la vez: El “multitasking” lejos de ayudarte, disminuye el aprovechamiento del tiempo y tu concentración.

7

Practicar técnicas de estudio efectivas que te permitan comprender la materia y no solo memorizarla. Probá y ajustá las que te funcionen mejor.

8

Repasar la materia regularmente: Revisá tus apuntes, anotaciones al margen y algunos recursos en línea como videos, tutoriales y resúmenes para reforzar y complementar los conocimientos adquiridos.

9

Dividir el trabajo en partes más pequeñas y manejables, para que te resulte más fácil avanzar y evités abrumarte.

10

Dormir al menos 7 u 8 horas diarias: Evitá quedarte despierto a altas horas de la noche, pues esto puede disminuir tu rendimiento y energía al día siguiente.