

## 9 Estrategias para Estudiar y Rendir Mejor

- 1- Establece una rutina de estudio:** Establecer una rutina como: estudiar 1 hora después de cenar o media hora todas las mañanas, va a aumentar la viabilidad y compromiso. Crea un cronograma con horarios, cantidad de temas a estudiar y establece recordatorios en tu celular para ayudar a establecer una rutina.



- 2- Crea un área dedicada al estudio:** Elige un área o lugar libre de distracciones donde puedas organizar el material de estudio y dejarlo disponible hasta el siguiente horario o día que estableciste para estudiar. Así, cuando es momento de estudiar no perderás tiempo en establecer tus elementos de estudio, solo te sientas y listo.
- 3- Focaliza en la Calidad, no en la Cantidad:** Es más efectivo varias sesiones cortas de estudio, que una maratón de estudio un día. Intenta estudiar bloques de entre 30 y 60 min, con descansos intermedios. De esta manera, puedes estar alerta y concentrado por más tiempo.
- 4- Haz del Estudio una prioridad:** cuando es tiempo de estudiar tómalo tan en serio como si fuese un trabajo. No saltees las sesiones de estudio, comienza con tiempo, y dedícale toda tu atención.



- 5- Metas Específicas:** Las metas le dan dirección a una sesión de estudio y proveen una sensación de logro alcanzado al terminar cada meta. Crea Metas realistas que realmente pueden ser completadas en 1 sesión de estudio, como: tomar notas del capítulo 1.
- 6- No sólo lees, toma notas:** al escribir a mano o tipiar mejoras el aprendizaje activo, lo que puede mejorar la retención y comprensión de información.

Intenta escribir resúmenes de los capítulos, una línea de tiempo o un mapa conceptual. Bonus: puedes releer el material que realizaste como un modo rápido de repaso.

- 7- Realiza autoexámenes para “pegar” la información:** una manera de hacer esto es diciéndole a alguien lo que estudiaste sin mirar el material.
- 8- Un cambio de escenario puede mejorar la información retenida:** si te sientes desconcentrado, desmotivado o aburrido, intenta estudiar en un lugar nuevo, bibliotecas, parques y cafeterías son buenas alternativas para salir de la rutina.
- 9- Cuida tu mente y cuerpo:** dormir bien, hacer ejercicio y una dieta balanceada va a mejorar la memoria y el funcionamiento cerebral. Estudiar es más efectivo cuando está balanceado con buenos hábitos.