

ESTRATEGIAS DE ESTUDIO PARA ESTUDIANTES DE ENSEÑANZA MEDIA

Es importante establecer hábitos y rutinas para adaptarnos al estudio desde casa. Antes de empezar, es importante la motivación por lo que estás estudiando, esto hará todo mucho más fácil. A partir de ahí, solo hay que seguir estos sencillos consejos para estudiar desde casa:

1.- PLANIFICACIÓN: es ideal que cada semana te planifiques la siguiente fijando pequeñas metas cada día.

2.- ESPACIO DE ESTUDIO: esto se traduce en una mesa amplia, silla cómoda, sala luminosa, aislamiento de ruidos y sólo material indispensable.

3.- TIEMPO DE ESTUDIO: crea un calendario para los días que debes estudiar en casa. Destina tiempo a realizar las actividades que te envían los profesores.

4.- MÉTODO DE ESTUDIO: Hay otras muchas técnicas como transcribir, subrayar, resumir, hacer esquemas o hacer mapas conceptuales que nos ayudarán también a entender y memorizar lo que estudiamos. Grabarse leyendo para escucharlo, recitar en voz alta el temario o explicárselo a otra persona también pueden ayudarnos. Asimismo, realizar ejercicios prácticos o estudiar casos reales nos permite entender mejor las cosas. Y no olvides que los colores ayudan a memorizar. <https://youtu.be/QJekYAlentM>

5.- EVITAR DISTRACCIONES: si usas el computador, intenta no acceder a internet para evitar redes sociales o “googlear” cualquier cosa que no esté relacionada con la materia. La música puede distraernos y acabar cantando cada canción, así que prueba con música tranquila o instrumental para que sea una ayuda. Y tener una botella de agua en el escritorio hará que no nos levantemos a la cocina y que allí nos entretengamos.

Consejos extras:

- Dormir bien (al menos, 8 horas) nos ayuda a asentar conocimientos y dormir poco provoca pérdida de memoria.

- Realiza ejercicio físico.

- Es importante mantener la higiene personal.

- El azúcar nos da energía para estudiar, es bueno. Pero tomar cafeína a diario para “concentrarnos más” puede ser malo para nuestra salud.