

HÁBITOS DE ESTUDIO



Por: M.A. Yvette Menéndez C. de Revolorio
Directora UMG Villa Nueva

QUINCE HÁBITOS DE ESTUDIO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD



- Tus estudios en la Universidad son una etapa en la cual determinas el éxito que tendrás como profesional. Para triunfar en la Universidad, es necesario que analices aquellos hábitos que te ayuden a obtener un mejor aprendizaje de acuerdo a tus capacidades.

Por ello considera estos importantes hábitos de estudio para convertirte en un gran estudiante.



1. Crear un Plan de Estudio

- Es importante no dejar el estudio cuando sientas que tienes el tiempo. **Organiza una rutina de estudios** y apégate a ella. Si te sientes abrumado por la cantidad de trabajo que tienes ante ti, un calendario de estudio equilibrado te dará el extra de motivación que necesitas. **No dejes que las actividades sociales tomen prioridad antes que tus estudios.**



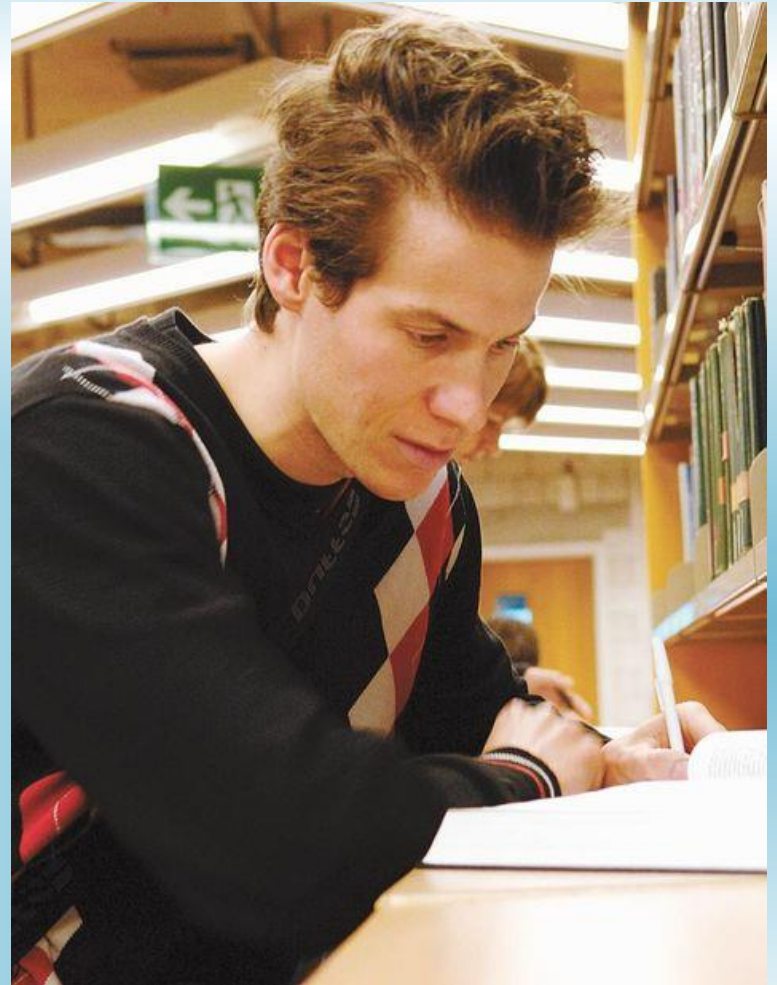
2. Ideas para tus apuntes

- No hagas notas sobre lo que ya está en el libro, sino perderás tu tiempo y atención.
- **Resalta** con un marca textos las partes enfatizadas y escucha a tu profesor explicar lo que ya aprendiste.
- Trata de aprender el **vocabulario** en negritas en los libros de texto.
- Puedes crear recursos en **GoConqr** que te ayuda a descubrir una manera diferente de aprender.



3. Dedica más tiempo de estudio a las asignaturas más difíciles

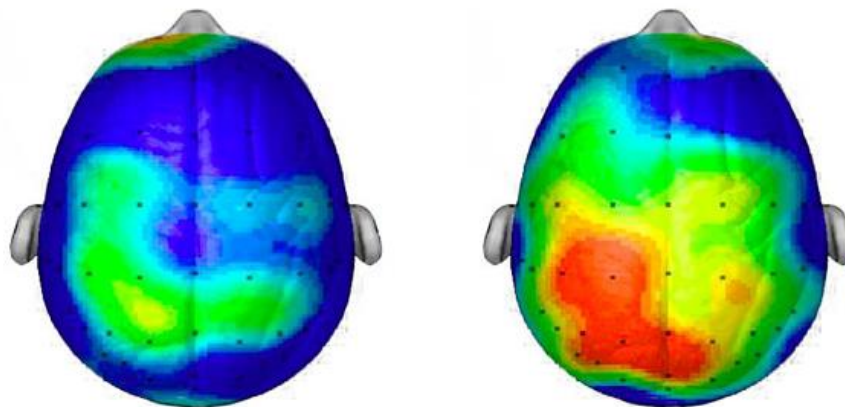
La mayoría de los estudiantes tienen una asignatura a la que temen. En lugar de dejarla para último momento, enfréntala desde el principio y dedica tiempo de estudio a ello. Esto te hará ganar seguridad y tranquilidad y podrás disfrutar de estudiar el resto de las asignaturas que disfrutas.



4. Toma descansos

Muchos estudiantes solo conocen la técnica de estudio que consiste en atiborrarse de información los días antes del examen. Sin embargo, está científicamente demostrado que nuestra capacidad de aprender y retener información disminuye en proporción directa al tiempo que pasamos delante de los libros. Por tanto, si quieres maximizar el uso de tu tiempo, es recomendable que **dividas tu aprendizaje en el tiempo**, realizando descanso entre las diferentes sesiones de aprendizaje.

Actividad cerebral (Niveles de atención P3, EEG)



Después de 20 min. de reposo

Después de 20 min. caminando

5. Consigue por lo menos un compañero de estudios



- Si bien estudiar con un amigo puede ser divertido, **es mejor elegir a alguien que se tome en serio el estudio y la responsabilidad de estudiar con alguien más.** Si es uno o dos compañeros de clase podrás compartir notas, hacerse preguntas entre ustedes e incluso tener a alguien que te explique lo que no entiendes.

6. Aprende de los errores

- Echa la mirada atrás, hacia tus últimos exámenes, y repasa **en dónde** te has equivocado y **por qué**, hasta que lo tengas claro. Sin importar si estamos hablando de un examen final, un simple ejercicio de clase o un test online, **los estudiantes de éxito siempre analizan sus fallos.**



7. Estudia todos los días

- Si bien es probable que quieras tener un día libre, **si te dedicas a diario a ello tendrás una chance mayor de adquirir el hábito.** Además, tus tiempos de estudio serán más cortos de este modo y podrás refrescar los conceptos para las pruebas. Mirar el material a diario te ayudará a recordarlo con más facilidad y a mejorar tu rendimiento en clase.



8. Practica bajo condiciones de examen

- Una de las principales maneras de asegurarnos de obtener el resultado deseado en nuestros exámenes es realizando pruebas y simulaciones que se asemejen al examen real. Esto significa que deberás **apartar tus libros, generar un prueba, introducir el factor tiempo**, etc. En este sentido, los tests online son el recurso ideal para preparar exámenes tipo test.



9. Recompensa tu esfuerzo



- Las recompensas son una **manera sana de incentivar los hábitos** de estudio. Cuando alcanzas tus metas cómprate un helado o algo que disfrutes. También puedes optar por pequeñas recompensas entre las diferentes asignaturas como escuchar una canción o comer una golosina, solo asegúrate de hacerlo en horario libres, sin afectar tus cursos.

10. Vincula con la realidad actual

- Encuentra la pasión por cada curso en la realidad de la vida. Los estudiantes que se interesan por la actualidad y por lo que los expertos opinan, suelen tener mejores resultados. Por ejemplo, si estás estudiando economía, debes estar al día de lo que sucede en la actualidad económica del mundo.



11. Consigue un tutor que te ayude a estudiar

- Si no logras fomentar hábitos de estudio duraderos **considera un tutor**. No sólo es útil para estudiar cada asignatura sino que además suelen proveer nuevas maneras de estudiar o ayudarte a **mejorar tu concentración**. Cuando la Universidad genere **oportunidades de refuerzos**, aprovéchalas.



12. Duerme lo suficiente

- El cansancio es el principal enemigo de la excelencia. La razón por la que dormir es importante es que, cuando descansas adecuadamente, **tu cerebro asimila lo que has aprendido durante el día**. Por lo tanto, **cuanto mejor duermas, más aprendes**. Este hábito de estudio es habitualmente menospreciado por muchos estudiantes con la excusa de que están muy ocupados. Los estudiantes de éxito reconocen la importancia de un buen descanso.



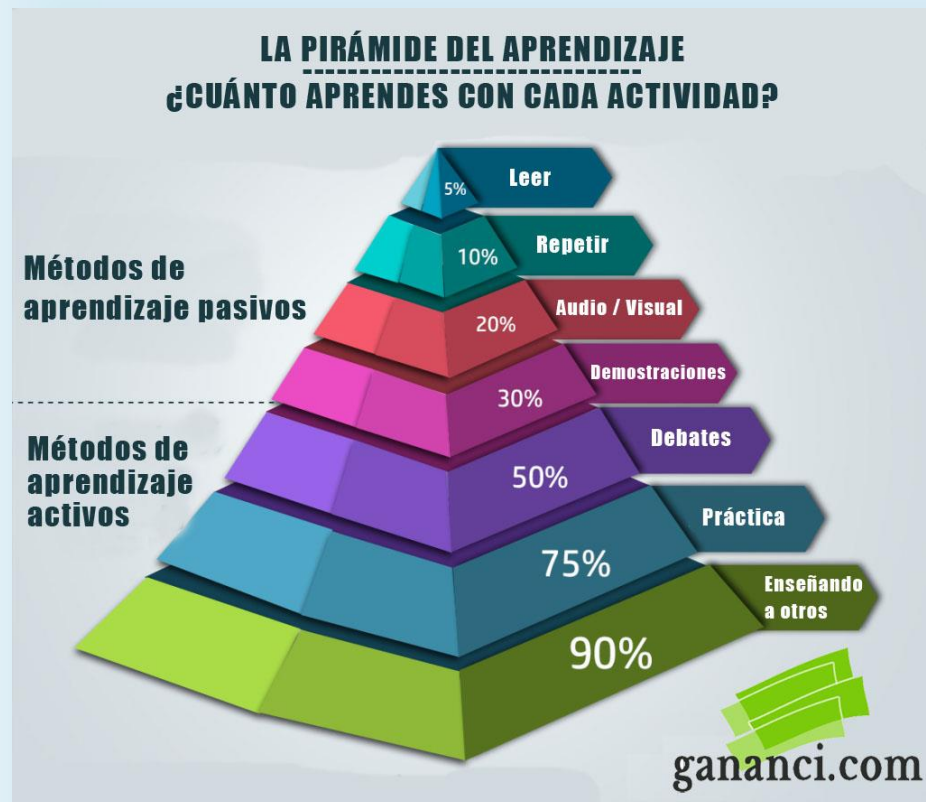
13. Evita las distracciones

- Muchos se enorgullecen de poder realizar varias actividades simultáneamente, pero el estudio no es el momento para ello. **Apaga la televisión y guarda el móvil y cualquier dispositivo que pueda distraerte.** Considera repasar en ambientes de estudio común, como la biblioteca, en donde todos estarán estudiando y las tentaciones serán mucho menores.



14. Aplica el conocimiento a problemas reales

- Los estudiantes más destacados tienen claro que aprender **no consiste en aprobar exámenes** y obtener buenas notas sino de entender conceptos y descubrir cómo puedes usarlos para resolver problemas reales. Observa cuánto aprendes cuando practicas en situaciones reales:



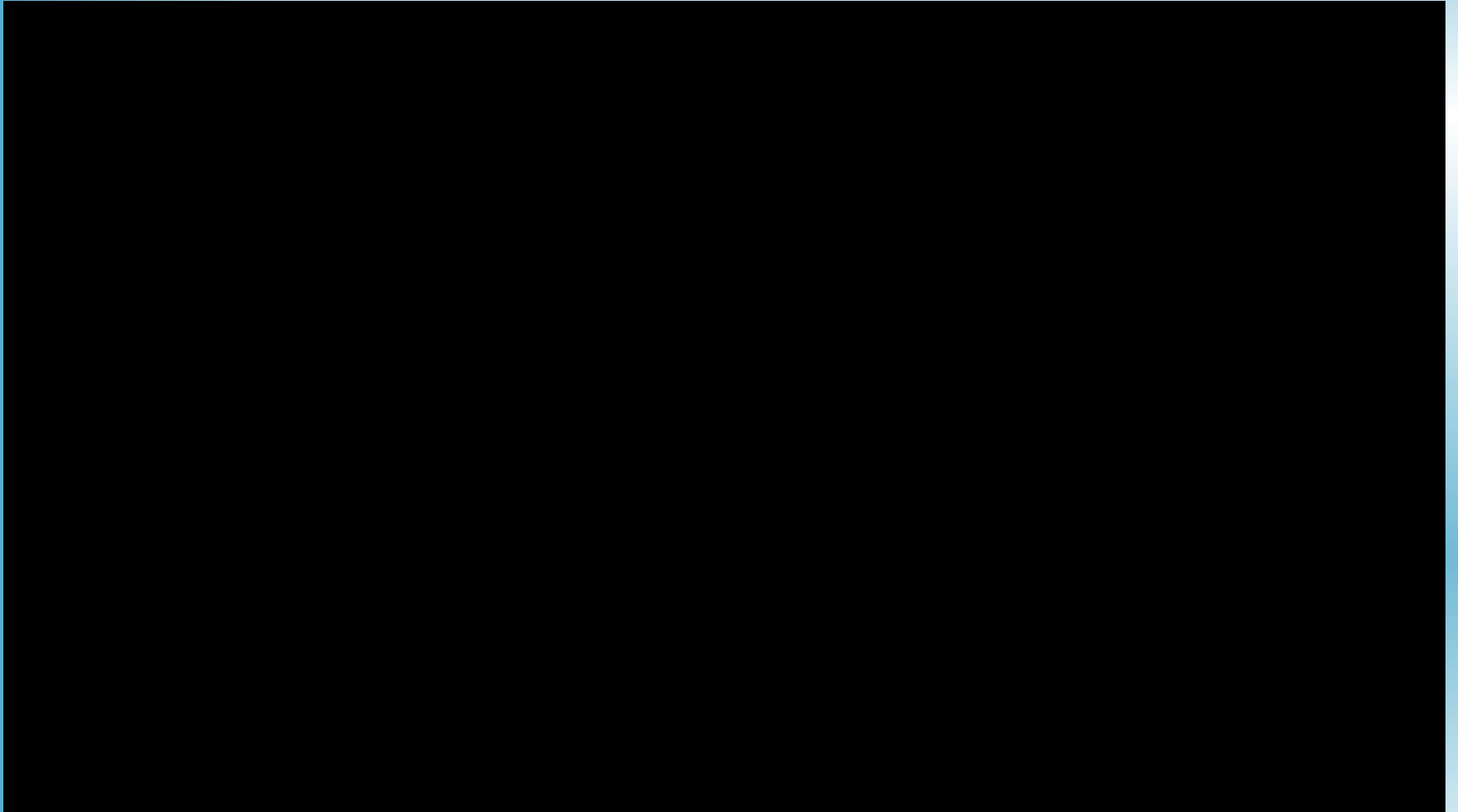
15. Imagina que cada curso que tomarás en la universidad será algo que te hará estar o no en tu trabajo ideal.

- Esto ya no es el colegio en donde simplemente puedes aspirar a estar en el cuadro de honor. Las calificaciones que obtengas pueden **afectar la cantidad de dinero y beneficios** que vayas a recibir en tu cheque o las oportunidades de encontrar un buen trabajo.



Y lo más importante...

Los conocimientos son importantes, pero recuerda que ser competente para la vida, es lo que realmente cuenta.



<https://www.youtube.com/watch?v=KkAIRZ8F4LI>



Adaptación por Licda.M.A. Yvette Menéndez de Revolorio, de las siguientes fuentes:

1. Los 7 Hábitos de Estudio Claves para triunfar en la Universidad
<http://noticias.universia.es/portada/noticia/2014/03/28/1091462/7-habitos-estudio-claves-triunfar-universidad.html>
2. 10 Hábitos de Estudio usados por los Estudiantes más Exitosos por Diego Santos
<https://www.goconqr.com/es/examtime/blog/habitos-de-estudio/>
3. Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio en la Universidad
<http://es.wikihow.com/developar-buenos-h%C3%A1bitos-de-estudio-en-la-universidad>