**Buenos hábitos de estudio**

1. **Ten un área de estudio:** El ambiente ideal para el estudio debe ser: ordenado, silencioso, estar bien iluminado, amplio y debe ser cómodo.
2. **Organízate bien:** El área de estudio debe tener todo lo que necesitas, pues así no perderás tiempo buscando las cosas que te faltan
3. **Evita distracciones:** Es importante que durante el tiempo de estudio te limites a estudiar pues, por ejemplo, los ordenadores pueden ser muy útiles para buscar información, pero pueden distraerte si tienes el Facebook abierto.
4. **Planifica el estudio:** Este es un paso básico para que el estudio sea útil. Para ello, puedes utilizar un documento o un papel para escribir los temas que estudiarás, los días destinados a cada tema y el tiempo aproximado que necesitarás para cada apartado.
5. **Sé constante y distribuye el aprendizaje a lo largo del tiempo:** Esto es clave para evitar tener que retenerlo todo los últimos días y en realidad no aprender nada ni fortalecer este aprendizaje, sino solamente memorizar
6. **Haz varias pruebas:** Hacer test o simulacros de los exámenes no solo te prepara para saber qué tipos de preguntas pueden aparecer en el examen, sino que pueden darte una retroalimentación muy valiosa respecto a si dominas o no el temario que estás estudiando.
7. **Toma descansos:** Estudiar durante horas puede ser agotador, y después de un tiempo sin descansos nuestro cerebro puede fatigarse, es por eso que lo ideal es tomar descansos a medida que vas estudiando.
8. **Varía las tareas:** Es indispensable para evitar la fatiga mental, por lo que podrias hacer, por ejemplo 30 minutos de estudio teórico y después otros 20 minutos de tareas prácticas.
9. **Cambia el lugar de estudio:** Es bueno tener un lugar donde estudiar, un lugar en el que puedas estar concentrado y sin distracciones; sin embargo, también puedes cambiar de sitio en algunos momentos para favorecer la retención del aprendizaje.
10. **Pasar los apuntes en limpio:** Esto te ayudará a refrescar lo que has estudiado, y te ayudará a memorizar mucho mejor lo que has aprendido.
11. **Reglas mnemotécnicas:**Las reglas mnemotécnicas son especialmente útiles a la hora de memorizar listas y conjuntos. Su funcionamiento es básicamente el siguiente: se asocian conceptos que tenemos que memorizar con otros que nos son más familiares. Un ejemplo sería la palabra inventada "FECTES" para recordar los distintos tipos de desempleo: Friccional, Estacional, Cíclico, Tecnológico, Estructural y Shock estructural.

#### **Adaptación de la metodología de estudio al tipo de examen:**No todos los exámenes requieren la misma forma de estudio. El examen en el que tienes que de desarrollar un tema requiere un estudio muy bien estructurado, que vaya de lo general a lo particular, priorizando el tener una visión conjunta del tema y una estructura bien definida. Sin embargo, los exámenes tipo tests (profusamente utilizados en las oposiciones), donde las preguntas pueden versar sobre cualquier detalle, conviene prepararlos de forma acumulativa, para ir asimilando los conceptos en cascada, recordando más y más cosas a medida que vamos repasando las materias.

1. ***Desconecta el día antes del examen:*** Aunque tengamos la creencia de que estudiar el día antes del examen durante largas horas es la mejor opción, si estudias con antelación, las investigaciones científicas afirman que es mejor desconectar el día antes de examinarte. Eso no quiere decir que no puedas hacer un repaso para tenerlo todo más fresco, pero en vez de quedarte estudiando todo el día, **es mejor relajarse y no saturarse**. Por ejemplo, puedes ir al cine la noche anterior.
2. **Toma apuntes:** Una buena forma de retener información es tomar apuntes durante las clases y repasarlas en casa o entre los descansos. No tiene que ser un escrito de toda la clase, mas bien se trata de escribir palabras clave para entender mejor el tema.