

Estudio gratificante y eficaz

El aprendizaje efectivo no solo se trata de obtener calificaciones sobresalientes, sino de cultivar habilidades que te acompañarán a lo largo de

El éxito académico es una de las principales preocupaciones durante la etapa escolar y universitaria y no depende únicamente de la cantidad de horas que dedicamos al estudio, sino de la motivación, la concentración y de los hábitos o técnicas que se necesitan aprender para organizar, recordar, priorizar y cambiar los enfoques de estudio y lograr eficacia.

Descubre tu propio estilo de aprendizaje:



Cada persona tiene un estilo de aprendizaje único.

Conocer tu estilo predominante (visual, auditivo o kinestésico) te permitirá adaptar tus técnicas de estudio de manera más efectiva. Si eres visual, aprovecha gráficos, diagramas y colores. Si eres auditivo, graba y escucha tus notas. Si eres kinestésico, involucra el movimiento o realiza actividades prácticas para asimilar la información.

Sueño reparador

Mientras duermes el cerebro se pone a trabajar y relaciona conceptos, ideas y teorías. Por ello, es fundamental dormir una buena cantidad de tiempo, siendo sugerible 8 horas diarias, lo que redundará en una excelente atención y memoria.

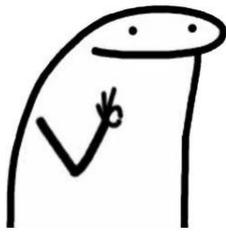


Practica lo que aprendes

Una manera de aprender y memorizar casi sin darse cuenta es realizar cualquier tipo de actividad práctica relacionada. Hacer redacciones, resolver problemas, esquematizar u ordenar términos en orden alfabético son procesos que ayudan tanto a memorizar como a aprender.

Explícaselo a otra persona

La mejor manera de saber si hemos entendido un tema realmente, es tratar de explicarlo de manera sencilla y clara. Ejemplo: de pie, da una breve clase a otra persona (en el espejo) de lo que estés estudiando para reforzar el conocimiento e identificar qué partes no acabas de tener del todo claras.



Agiliza la memoria

Emplea reglas mnemotécnicas por ejemplo, inventa una pequeña historia o regla con aquello que quieras aprender. Sólo hay que coger los conceptos clave y crear un pequeño cuento con ellos, aunque parezca absurdo. Ordenarlos y relacionarlos activa la memoria.

Ejemplos que se mezclen

Los conceptos abstractos pueden ser difíciles de entender. Es más fácil formar una imagen mental si tienes ejemplos concretos de algo. Trata de que sean lo más prácticos posible, llévalos a tu cotidianidad. Asimismo, puedes entrelazar esos ejemplos conformando un relato que explique de manera natural lo que estás tratando de aprender.

Enfoca tu atención de manera óptima

La concentración es clave para un estudio efectivo. Reduce al mínimo las distracciones, como el teléfono o la televisión, y crea un ambiente de estudio tranquilo. Utiliza técnicas de atención plena, como la meditación o la respiración consciente, para mejorar tu concentración y reducir el estrés.



Planifica tu tiempo de manera estratégica

La organización de tu tiempo de estudio es fundamental para aprovecharlo al máximo. Diseña un horario realista y equilibrado, teniendo en cuenta tus responsabilidades y otras actividades diarias. Utiliza herramientas como calendarios o aplicaciones de gestión del tiempo para ayudarte a mantener el ritmo de trabajo y cumplir con tus metas.



El poder de las imágenes

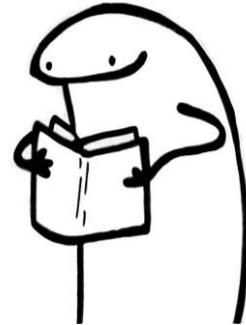
El cerebro aprende mejor cuando asociamos palabras con imágenes. Por eso será más fácil que aprendas si estudias el contenido empleando dibujos, bosquejos, cuadros sinópticos, mapas, fotografías, infografías.

Lectura activa: maximiza tu comprensión

La lectura activa implica involucrarse con el texto para comprenderlo en profundidad. Antes de empezar, realiza una lectura rápida previa para obtener una visión general. Subraya o toma notas mientras lees para destacar la información relevante. Al finalizar, resume el contenido con tus propias palabras para reforzar la retención.

Apuntes efectivos: un aliado poderoso

Tomar apuntes de manera efectiva es una habilidad fundamental. Utiliza métodos como los mapas conceptuales para organizar y sintetizar la información. Selecciona cuidadosamente los puntos clave y enfócate en captarlos. Revisa y repasa tus apuntes regularmente para fortalecer tu comprensión.



Tener un espacio específico destinado a estudiar

Es fundamental tener un espacio para estudiar que lo dediquemos única y exclusivamente a eso (ojalá no sea tu habitación y menos sentado en la cama) y mantenerle con orden y limpieza. Tener esta zona diferenciada nos ayudará en el proceso de concentración y para ser más productivos. Realiza descansos y aprovecha para moverte a otro sitio.



Fragmenta las sesiones de estudio

En general, la habilidad de retención de las personas disminuye cuando han pasado entre 20 y 30 minutos. Por eso, es mejor hacer sesiones de estudio cortas y tomarse un descanso de unos 5 minutos entre cada una de ellas. Además, autopremiarse cada día una vez que se ha concluido la jornada de estudio, es un aliciente positivo que alimenta el hábito de estudio. Hay personas que les funciona poner música de fondo para estudiar: es fundamental que sea orquestada y suave pero activadora y no relajante ya que te duerme. Es bueno también no ponerla continua: puede producir fatiga. Ensayo: todos aprendemos de modo muy individual.

**Fundamental para un estudio gratificante y eficaz:
tu actitud abierta al aprendizaje, la disciplina y el
Recuerda: la exigencia hace la excelencia.**



Cibergrafía

- [Amro Estudiantes https://amroestudiantes.es](https://amroestudiantes.es) › [trucos-estudiar-manera-inteligente https://espacioap.com](https://espacioap.com) › blog › [6-consejos-para-estudiar-de-forma-inteligente...](https://www.elconfidencial.com)
- [Consejos para estudiar de manera más inteligente \(y no ...](https://www.elconfidencial.com)
- [El Confidencial https://www.elconfidencial.com](https://www.elconfidencial.com) › ... › [Educación](#)