Una estrategia muy poderosa

*Estudio diario*

**Ventajas**

* Aprendes a tu ritmo
* Si tienes alguna duda hay tiempo de responderla
* Después tienes más tiempo libre
* Controlas los niveles de ansiedad y estrés
* El final de semestre se hace más ligero
* Los exámenes son más fáciles
* No tienes que aprender todo de un día para otro
* Aprendes con mayor profundidad

**El habito**

Dependiendo de la complejidad, incorporar un nuevo hábito puede demorar entre 18 y 254 días, aunque la mayoría logra hacerlo en 66 días, asegura un estudio de la University College London. Para consolidar un hábito de estudio es recomendable empezar con sesiones cortas, controlar las interrupciones, trazar objetivos claros y darte pequeñas recompensas en tu avance.

**Estrategias de estudio diario**

**Busca comprender en lugar de memorizar**

* Memorizar es distinto de comprender.
* Al comprender algo se almacena en tu memoria de largo plazo, si solo lo memorizas, se borra.
* El verdadero aprendizaje es activo y deliberado, es decir tendrás que poner esfuerzo y centrar tu atención conscientemente al estudio y comprensión de los temas, no será algo que pase de la nada.
* Después de leer algo que quieras comprender, cierra los ojos y trata de explicarlo en tu mente o escribirlo como si se o enseñaras a alguien, repite este paso las veces que sean necesarias.
* No continúes estudiando a menos que lo hayas entendido, si pasados varios intentos aun no lo entiendes apunta el tema y pregúntale al profesor.
* Contextualiza, de esta manera te sea más fácil comprender cualquier cosa.
* Lo que importa es la calidad, no la cantidad de horas que pases estudiando.

**Lugar de estudio**

Imagen

**Horario de estudio**

* Horario regular, siempre a la misma hora
* Alternar materias
* Opción 1, estudia las materias que viste ese día.
* Opción dos, estudia las materias que veras al día siguiente.

**Toma descansos**

* Los descansos son una de las partes más importantes de una jornada de estudio.
* Modo enfocado y modo difuso.
* Permiten que tu cerebro asimile y consolide la información.
* Permiten encontrar soluciones nuevas a problemas complejos
* Aleja tu mente de lo que estés estudiando.
* Sugerencias: Relajación mediante ejercicios de respiración. Estirar los músculos. Caminar unos minutos. Dormir un máximo de 15 minutos. Conversar con amigo o familiar. Escuchar música. Tomar algo.
* Ver el celular durante los periodos de descanso es un arma de dos filos ya que fácilmente puedes quedar enganchado y dejar por completo el estudio.

**Evita distracciones**

* Existen aplicaciones que te ayudan moderar el uso del celular (space).
* Ten todo lo que necesitas a la mano.
* Ve antes al baño.
* Ten a la mano un vaso de agua .
* Avisa a las personas en tu casa de lo importante que es ese tiempo para ti.

**Recompénsate**

* Cada vez que cumplas con una sesión de estudio date una pequeña recompensa.
* Cada vez que cumplas con una meta dentro de la sesión.

**Empieza por lo más difícil (depende tu nivel de concentración)**

* Estudia los conceptos más difíciles de comprender al inicio de tu jornada para que tu concentración y energía este al máximo.
* Es común que perdamos el tiempo estudiando los temas que se nos facilitan dejando poco tiempo a los más importantes o difíciles.

**Repetición espaciada**

Video

**Método Feyman**

Video

**Realizar test de prueba**

Video

**¿Estudiar con música?**

No debe ser ni muy ruidosa ni muy rápida.

Que no tenga letra.

Tu música favorita funcionar bien, descubre lo que te funciona.

**Estudio en grupo**

Es una forma de despejar dudas y aliviar la carga, aunque solo resultará de utilidad si hay compromiso, predisposición a la colaboración y si el grupo tiene capacidad de concentración.