

## Hábitos y técnicas de estudio que te ayudarán a incrementar tu rendimiento académico.

### ¿Qué son los hábitos de estudio?

Los **hábitos de estudio** son conductas que se practican con regularidad con el objetivo de mejorar la capacidad para adquirir y consolidar conocimientos.



La puesta en práctica de buenos hábitos de estudio **influye positivamente en la consecución del éxito académico** de un estudiante, tanto si está preparando unas oposiciones públicas como si está en la educación obligatoria o postobligatoria.

### Hábitos de estudios para lograr mejores resultados

- **Establecer un horario.** En la medida de lo posible, intenta estudiar siempre en un mismo periodo de [tiempo](#). Por ejemplo, puedes estudiar por las tardes de 17:00 h a 19:00 h. También puedes utilizar los momentos libres para repasar, pero es recomendable que la materia que requiere más esfuerzo se focalice en un horario concreto.
- **Crear un plan de estudio.** Antes de ponerte a estudiar, diseña un [plan de estudio](#). Fija las metas que deseas alcanzar y organiza el contenido que estudiarás en los siguientes días, semanas o meses, así como el tiempo que dedicarás a cada uno.
- **Descansar.** Para que tu cerebro funcione correctamente, es importante dormir bien durante 7 y 8 horas. Durante el estudio también se recomienda hacer pausas cortas para desconectar y recuperar energías.

- **Estudiar en un espacio adecuado.** Tener un [lugar específico](#) con las condiciones adecuadas para estudiar te permitirá concentrarte y rendir mejor. Debe ser un espacio ordenado, silencioso, bien iluminado y cómodo.
- **Evitar distracciones.** Cuando estés estudiando, es preferible reducir al máximo posibles distracciones como, por ejemplo, las notificaciones del móvil o el sonido de la televisión.
- **Repasar regularmente.** Distribuye las sesiones de estudio en varios días para ir avanzando de forma gradual. De esta forma podrás consolidar mejor los aprendizajes al tratar de recordar y repasar lo estudiado anteriormente. También puedes revisar tus apuntes al acabar cada clase para identificar posibles dudas a solventar con tus profesores o compañeros.
- **Adaptar la metodología de estudio al tipo de prueba.** No todos los exámenes requieren la misma forma de estudio. Por ejemplo, un examen en el que debas **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 test**, 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.
- **Emplear técnicas de estudio.** Existen multitud de [técnicas de estudio](#) que facilitan el aprendizaje. Puedes encontrar de distintas modalidades (escritas, visuales, auditivas, etc.). Por ello, a continuación encontrarás algunas recomendaciones que te ayudarán a mejorar tu proceso de comprensión, memorización y rendimiento académico.

## Propuestas de técnicas de estudio

No existen unas reglas fijas a la hora de seleccionar cuáles son las técnicas de estudio mejores o más eficaces, ya que es una **cuestión que depende de cada persona**. A un estudiante le puede resultar particularmente efectivo el uso de fichas de estudio, mientras que otro preferirá basar su trabajo en los subrayados o los mapas conceptuales.

Otro aspecto interesante de las técnicas de estudio es que no **involucran únicamente a las áreas visual y auditiva**, sino **también la escritura** con el objetivo de reducir la dispersión o hacerla evidente al propio estudiante.

A continuación, se presenta una **selección de técnicas de estudio** que la experiencia de muchos estudiantes ha demostrado como eficaces:

- **Leer comprensivamente y subrayar.** Una de las técnicas de estudio más sencillas consiste en leer y resaltar las partes más importantes de un temario. Simplemente se trata de destacar las partes más significativas del texto usando marcadores fluorescentes de distintos colores. Es una forma ideal de proceder al comenzar el estudio.
- **Esquemas o mapas conceptuales.** Resumir y organizar las ideas sintéticamente de forma manuscrita o mediante el ordenador, te permitirá la consolidación conocimientos y la facilidad para repasarlos.
- **Fichas de estudio.** Es una técnica más laboriosa, pero muy eficaz para materias como Historia, Química o Geografía porque permiten asimilar datos concretos, fechas, números o vocabulario. Existen aplicaciones informáticas gratuitas de calidad para facilitar la elaboración de fichas.
- **Reglas mnemotécnicas.** Las técnicas de memoria son útiles para recordar un listado de palabras o frases concretas. Se basa básicamente en asociar 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.

- **Explicar lo aprendido.** Intentar transmitir a otra persona aquello que has aprendido con tus propias palabras es una de las estrategias más efectivas para que ese aprendizaje se consolide en la memoria.

Recuerda que adquirir unos hábitos de estudio y aprender a usar correctamente las [técnicas de estudio](#) requiere **práctica y pasar por un progresivo proceso de aprendizaje**. Por ese motivo, es importante que tengas claros tus objetivos y seas perseverante.

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/mejores-habitos-estudio-asegurar-exito-academico/>