

CÓMO ESTUDIAR MEJOR

(LO DICE LA CIENCIA)

diseño por @oscarboluda + en www.efefeando.com

1. AMBIENTE

Elimina las distracciones de tu lugar de estudio o apaga (y aleja!) los dispositivos que desvían tu atención y no necesites: móvil, aplicaciones de mensajería, ordenador, airpods, tablet... Mejor en silencio que con música.



2. ORGANIZA Y COMPRENDE



Antes de comenzar crea un índice de lo que vas a estudiar. Busca siempre comprender cada parte que leas: explícatelo a ti mismo/a, busca comparaciones o imágenes relacionadas, ejemplos. Resume brevemente por escrito y de memoria aprendido o crea mapas conceptuales.

3. EVOCA

Más que releer constantemente práctica la evocación. Autopregúntate sobre lo estudiado (si dejas pasar un tiempo mucho mejor) y crea esquemas o resúmenes (consultar y comprueba el material estudiado solo después). Explícale a alguien lo aprendido o prepara tarjetas con preguntas y respuestas para ponerte a prueba.



4. ESPACIA EL ESTUDIO



No concentres todo el estudio de una materia en una misma sesión: combina su repaso (evocación) con el estudio de otra materia distinta. No te atragantes con todo el mismo contenido el día de antes y duerme lo suficiente para retener lo aprendido. Planifica bien los tiempos para hacer un estudio espaciado.

5. DOSIFICA

Planifica tus sesiones de estudio y los descansos con un reloj o alarma y recompénsate el esfuerzo. Apoya el estudio con recursos externos físicos o audiovisuales que complementen los textos.



6. CONFÍA E INTERACCIONA



Persiste, busca la ayuda de compañeros cuando sea necesario; confía en que tus esfuerzos acabarán dando resultados y mayor motivación personal. Repasad y estudiad en equipo: lanzad preguntas, utilizad flashcards, resolved dudas en común...