

Cómo Estudiar Más Eficazmente



Son las 10:30. Has estado estudiando—más o menos. De acuerdo, la tele está prendida y has pasado la última hora y media garabateando en vez de escribir tu ensayo. Pero has estado sentado ahí desde las 7:30 ... y todavía tienes que resolver problemas de matemáticas.

¿Por qué es que parece ser que completas tan poco cuando estás estudiando? Tienes amigos que pasan mucho menos tiempo estudiando ... y obtienen mejores calificaciones. ¿Qué saben ellos que tú no sabes? Aquí están los secretos que pueden ayudarte a aprovechar tu tiempo de estudio.

Haz del estudio una costumbre

¿Cuándo es tu tiempo de estudio? Si eres como muchos de los estudiantes, no tienes un tiempo regular para estudiar. En vez, tratas de incorporar tiempo para el estudio alrededor de tu tiempo conversando por teléfono, trabajando, jugando con el equipo y viendo el más reciente episodio de tu programa favorito en la tele.

Por supuesto, esto quiere decir que la mayoría del tiempo no estudias mucho.

Empezando hoy, establece un tiempo regular para el estudio. Asegúrate que tu tiempo para estudiar tenga prioridad sobre todas las demás cosas que toman tiempo.

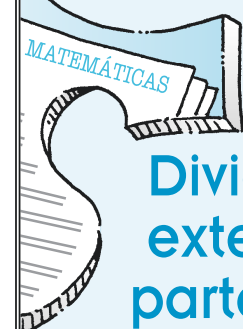
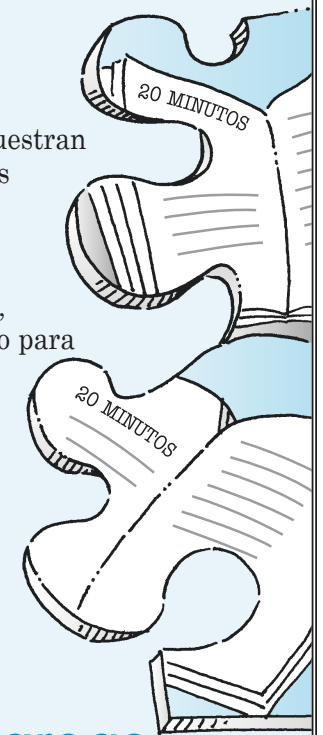
Claro, todavía puedes jugar con el equipo. Pero tendrás que estudiar antes de la escuela o por la noche. Si tienes que cuidar a niños, estudia *antes* de tener que cuidarlos.

Escoge un tiempo que sea bueno para ti. Si eres de las personas que les gustan las mañanas, puede que quieras estudiar antes de ir a la escuela, en vez de después.



Estudia en periodos cortos

Los estudios sobre las funciones del cerebro muestran que aprendes más en dos sesiones de 20 minutos que en una sesión de 40 minutos. Si tienes una tarea extensa de lectura, detente de vez en cuando para estirarte o para tomar un refresco. Divide una tarea extensa de matemáticas en dos partes, y lee una tarea de inglés mientras tanto.



Divide tareas extensas en partes pequeñas

A medida que creces, tus tareas se vuelven más y más extensas. Y, como ya habrás descubierto cuando trataste de hacer tu proyecto entero de ciencias la noche antes de entregarlo, a veces *no* puedes hacer todo al último momento.

Cuando te asignen un proyecto a largo plazo, divídelo en partes más pequeñas. Establece fechas para cada parte y escríbelas en el calendario que tienes cerca de tu área para estudiar. Así que a pesar de que tu proyecto de historia tiene que estar listo en dos semanas, sabrás que tienes que empezar a investigar hoy. Terminar parte del proyecto temprano evitará que tengas un ataque de pánico más tarde.

Cómo Estudiar Más Eficazmente



Ten a mano los materiales

No puedes hacer un pastel si no tienes ollas ni tazas de medir. Y no puedes estudiar sin los materiales correctos. Asegúrate de que tengas bolígrafos, lápices y papel en el hogar y en la escuela. También has de tener libros de referencia—un diccionario, un tesoro y un atlas. Mantenlos a mano para que no tengas que buscarlos por toda la casa cada vez que tengas que verificar cómo se escribe una palabra.



Establece metas de estudio

Cuando vayas a sentarte a estudiar, establece metas diarias. Escribe las metas sobre un papel—se siente bien de tacharlas a la vez que las termines.

Echa un vistazo a tu planificador diario o tu cuaderno de asignaciones. Asegúrate que sepas lo que tienes que hacer para mañana para que puedas completar las tareas. Seguido mira el calendario a ver si tienes proyectos de largo plazo para entregar. Si tienes que estar listo el jueves para escribir tu ensayo sobre un libro que leíste, deberías terminar el libro hoy.



Empieza con las tareas difíciles

La mayoría de nosotros tenemos un tema que nos gusta menos que otros. La clave para estudiar eficazmente es de empezar cada sesión con ese tema.

Este es el tiempo cuando tu mente está fresca. Una vez que termines tu tema más difícil, el resto de tu tiempo de estudio se irá volando. Y tal vez, una vez que tus calificaciones empiecen a mejorar, ese tema menos-favorito dejará de ser tu menos favorito.

Repasa

Toma desde cinco a 10 minutos al día para repasar los apuntes de cada clase. Ahora, mientras el material está todavía claro en tu mente, clarifica esas abreviaciones que escribiste en clase. Unos minutos repasando ahora hará mucho más fácil recordar información más tarde cuando el tiempo para el examen llegue.



Mantente al día

A veces, tu mente se llena de tantas preocupaciones que no puedes concentrarte sobre lo que estás estudiando. *Trata esto:* Mantén un montón de fichas a tu lado cuando estés estudiando. Cuando empieces a preocuparte (“Nadie me invitará al baile de primavera” “No soy lo suficientemente bueno para estar en el equipo”), escribe cada preocupación sobre una ficha. Seguido, voltea la ficha—abordarás esa preocupación más tarde—y concéntrate sobre tus estudios.

Al final de tu sesión de estudio, mira lo que has escrito. Es posible que puedas hacer algo sobre tus preocupaciones—si estás preocupado sobre tu nota en matemáticas, estudia un poco más. Y así por lo menos las preocupaciones acerca las cuales no puedes hacer algo no te distraerán de tus tareas.



¡Nadie me invitará al baile de primavera!

Asegúrate de entregar tus tareas

El último paso en completar tus tareas es asegurarte que éstas vuelvan a la escuela. Una vez que termines tus tareas, ponlas en tu bolso y pon el bolso donde te acordarás de traerlo en la mañana.

Puedes aprender a estudiar mejor, y no siempre por más tiempo. Poner estos consejos en práctica te ayudará a sacar provecho de tu tiempo de estudio.