**3 técnicas de estudio que funcionan**

Un buen estudio no es algo que se consiga de la noche a la mañana… tampoco es algo que se deba hacer el día antes de un examen. Nunca es demasiado pronto -o demasiado tarde- para empezar a tener unos buenos hábitos de estudio. Cuanto antes empieces a entender cuáles son los buenos hábitos para tener técnicas de estudio que funcionan, antes empezarás a tener mejores resultados.

El estudio eficaz no es algo que debas dejar al azar. Los educadores, psicopedagogos y psicólogos han investigado diversos métodos y técnicas de estudio desde hace mucho tiempo para saber cuáles son realmente las más eficaces. Algunos de los mejores estudios provienen de las mejores universidades.

Universidades como Stanford, Indiana y Chicago han hecho experimentos precisos con grupos de estudiantes para entender un poco mejor cuáles son las técnicas de estudio más eficaces. Los estudiantes que siguen estos métodos aprenden más fácilmente y retienen información por períodos más largos de tiempo, además ahorran horas de tiempo de estudio que pueden dedicar a otras cosas.

No te pierdas a continuación cuáles son las técnicas de estudio más importantes, y además las más eficaces. Una vez que lo tengas claro, te darás cuenta de que estudiar no es tan complicado y que con un poco de constancia y sobre todo con voluntad, conseguirás grandes resultados.

**Hacer y mantener un horario de estudio**

Piensa en unas horas al día que puedas dedicar al estudio, igual que haces para la comer o para dormir… es decir, hazlo como una prioridad. Mantén ese mismo horario fielmente desde el primer día y cúmplelo todos los días. La cantidad de tiempo necesario para el estudio variará para cada individuo basado en las competencias que necesiten en cada materia.

**Estudiar en un ambiente apropiado**

Es necesario que estudies **siempre a la misma hora y en el mismo lugar**, todos los días. Si la concentración es tu problema, entonces el entorno adecuado te ayudará en gran medida. La mesa de estudio deberá estar en un lugar **tranquilo**, fuera de todas las distracciones que puedan molestarte. Podrás concentrarte mucho mejor cuando estudies en un mismo lugar todos los días. Será como un lugar para pensar mejor.

Por ejemplo, cuando te sientas en la mesa de la cocina puede entrarte ganas de comer, cuando te sientas en un sillón querrás descansar o ver la televisión… Por todo esto, es necesario desarrollar un hábito de estudio en el mismo lugar y en el mismo sitio **todos los días** para que **tu concentración mejore poco a poco**. Por supuesto, en este lugar de estudio deberás tener siempre **los materiales a mano** para evitar tener que levantarte a cada poco tiempo… algo que te distraerá.

**Planifica tu tiempo**

Es necesario que para aprovechar el tiempo de estudio para que sea más eficaz y la única manera de hacerlo es con una **buena planificación y organización**. Para conseguirlo no te pierdas los siguientes consejos:

**Ponte alarmas**. Ponte alarmas para recordarte acerca de tus planes de estudio. Así, podrás ser honesto contigo mismo y saber cuándo debes ponerte a estudiar cada día… y hacerlo. También puedes poner **una alarma diferente para los descansos** **y para el fin del tiempo de estudio** -siempre y cuando haya sido productivo-. Por cada dos horas de estudio, descansa 10 minutos.

**Usa un planificador**. Los planificadores o los calendarios en la pared para poder escribir en ellos, son ideales para ayudarte a organizar mentalmente tu semana y a saber qué tienes que hacer en cada momento. De esta manera no sentirás que te agobias o que se te amontonan las cosas… Cada cosa tendrá su momento. Además podrás marcar las **fechas importantes**, como los **exámenes o la entrega de trabajos**.

Hacer **listas de tareas pendientes**. Como todo no se puede hacer en un día, es necesario que aprendas a priorizar tareas pero que al mismo tiempo las tengas en mente para realizarlas más adelante. Por esto, es importante tener una lista de tareas pendientes que te permitan dividir las tareas en partes más manejables. Al inicio de **la semana** puedes hacer una lista de las cosas que quieres tener acabadas al final de la misma. Haz una lista de tareas pendientes también al **comienzo de cada sesión de estudio**, así podrás organizarte la sesión y saber cómo tener tu tiempo bien organizado.

**Establece límites de tiempo**. Antes de empezar una sesión de estudio, echa un vistazo a tu lista de tareas pendientes y **da prioridad a las tareas más importantes**. Si no consigues hacer algo en el tiempo establecido, considera añadir un poco más de tiempo para acabar con todo, pero sin pasarte mucho de los límites de tiempo establecidos. Recuerda que el descanso es igual o más de importante que el tiempo de estudio… **Tu cerebro necesita descansar y reponer energías para poder abarcar con un buen aprendizaje.**