



HABITOS DE ESTUDIO

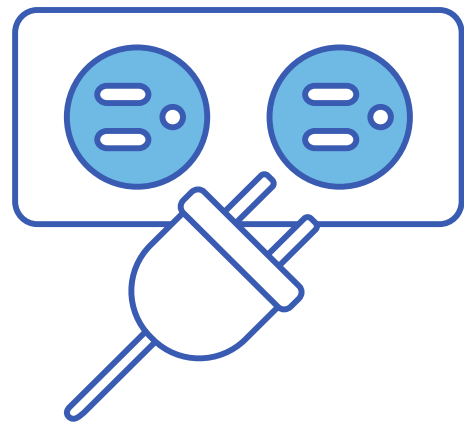
Las estrategias de estudio más efectivas según Harvard.

Fuente: <https://educra.cl/conoce-las-estrategias-estudio-mas-efectivas-segun-harvard/>

Alternar las materias

Si estás estudiando para la PTU, no es necesario que destines un día para cada asignatura. Según los investigadores de Harvard, variar en temas y materias refuerza la memoria a largo plazo y profundiza el aprendizaje. Además, cambiar de tema te ayuda a mantenerte más despierto.

1



2

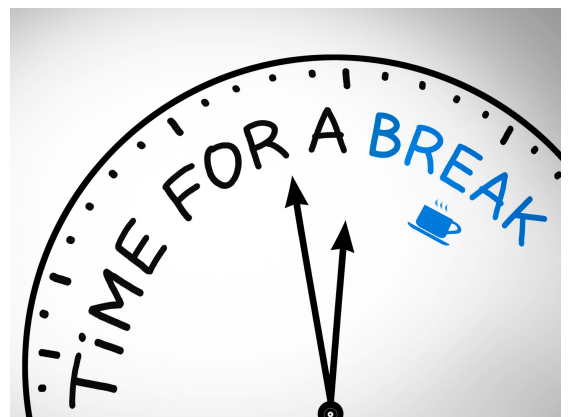
Descansa

La imagen que tenemos del estudiante que pasa toda la noche sin dormir está muy lejos de lo que debiese hacer quien está aprendiendo. Dormir las horas recomendadas permite al cerebro almacenar la información. Ordena tus hábitos de sueño si quieres mejores resultados.

Toma recreos mientras estudias

La concentración y la memoria no funcionan correctamente cuando estudias muchas horas de corrido. Es importante que entre cada tema te des un tiempo para hacer otra cosa no relacionada a lo que estás estudiando.

3



4

No releas la materia

Según el libro, para memorizar no es necesario releer la materia muchas veces sino que una vez pero en profundidad. Si quieres ayudar a tu cerebro, es mejor que hagas el esfuerzo de recordar lo que leíste y no leerlo de nuevo.

Escribe a mano

Si bien las tecnologías y plataformas multimedia son muy útiles a la hora de estudiar, si quieres memorizar es sumamente importante escribir. Por ejemplo, al hacer resúmenes de la materia, debes aprender a sintetizar y pensar el contenido, elegir las palabras correctas e hilar frases, lo que te será de gran utilidad cuando debas recordarlas al momento de la prueba.

5

