

## DIEZ HÁBITOS QUE FAVORECEN EL ÉXITO EN LOS ESTUDIOS.

Los estudiantes exitosos tienen buenos hábitos de estudio y los aplican a todas sus asignaturas. Algunos de estos hábitos son:

1. **Estudian en poco tiempo un poco de contenido:** Estudian un tema de una asignatura en varias sesiones, así evitan el cansancio y favorecen la asimilación del contenido. Pueden ser sesiones de 45 a 60 minutos en diferentes días, o bien, en el mismo día hacen varias sesiones de 45 a 60 minutos con recreos de 5 a 10 minutos.
2. **Planifican horarios específicos para el estudio:** Determinan qué momento, luego de clases, destinarán a una actividad académica y se focalizan en la tarea evitando la postergación y los distractores.
3. **Tratan de estudiar a las mismas horas cada día:** En la medida que sus clases lo permitan, tratan de establecer una rutina que se transforma en una parte habitual de su vida, de tal modo, que cuando llegue la hora programada de estudio se esté mentalmente preparado para hacerlo.
4. **Se fijan metas específicas para sus horas de estudio:** Las metas les ayudan a enfocarse y controlar su progreso. Definen qué guía, qué materia, qué ejercicios van a realizar en ese momento de estudio.
5. **Empiezan a estudiar en los horarios programados:** Se ponen “manos a la obra” en cuanto se inicia el horario programado, independiente, si les gusta o no el contenido a estudiar. El retraso significa “dejar las cosas para más tarde”, dar tiempo a fantasías catastróficas que generan mucha ansiedad y bloquean los procesos intelectuales, quedar con menos tiempo que hace que muchas veces se trabaje a presión lo que puede generar trabajos con errores o incompletos.
6. **Trabajan primero aquellos contenidos más complejos:** Aprovechan los momentos que tienen más energía mental y menos fatiga para abordar los temas más complejos con mayor eficacia y aquellos más fáciles los hacen después.
7. **Revisan día a día la agenda con las actividades a realizar y de acuerdo a ello se programan:** Verifican exactamente qué actividades académicas tienen en la agenda y de acuerdo a eso se asignan las tareas en las sesiones de estudio.
8. **Apagan (o silencian) el celular, el computador, la televisión y evitan otros distractores:** Las interrupciones a través de estos aparatos les significa perder la concentración en el trabajo y resulta complejo volver a recuperarla para retomar el hilo de lo que se estaba estudiando.
9. **Piden ayuda cuando agotan la posibilidad de aprender por si mismos:** Son personas auténticamente humildes en el buen sentido de la palabra. Reconocen su debilidad y acuden a algún compañero, amigo o profesor para solicitar ayuda oportunamente. “dos cabezas piensan mejor que una”...
10. **Repasan sus contenidos los fines de semana:** Los fines de semana dejan un tiempo para recrearse y compartir, pero, también dejan un tiempo para repasar contenidos ya sintetizados.

