

15 Hábitos de Estudio Esenciales para los Buenos Estudiantes

Por **Rocío Bellver Abardía**

Los **hábitos de estudio** se pueden aprender y desarrollar con ciertas técnicas para mejorar el rendimiento académico y la habilidad de aprender. Estos hábitos son importantes para niños, adolescentes, universitarios y adultos que tengan que estudiar con frecuencia, ya que en caso contrario puede ser difícil aprobar los exámenes.

Llega la época de exámenes y piensas que ya deberías haber empezado a estudiar. Sin embargo, todavía te quedan trabajos por hacer, no has podido organizar el material, tienes dudas de última hora...

El éxito académico y la seguridad con la que afrontas un examen depende de tu planificación, de tu organización, del tiempo que has podido dedicar al estudio, de tener un buen material, del [control de tu estado emocional](#)...

Distintas investigaciones en relación a los logros académicos que consiguen los estudiantes universitarios hoy en día, por ejemplo, indican que una falta de hábitos de estudio contribuye de manera notable a obtener malos resultados durante esta etapa.

Los hábitos de estudio son el predictor más potente si hablamos de éxito académico, por encima de la capacidad de memoria o de la inteligencia que uno posee.

Por ello, si quieres sacarte el máximo provecho, te animo a conoceras y te entrenes en hábitos de estudios que potencien tu forma de aprender.

Los hábitos de estudio, así como las técnicas que utilizas a la hora de estudiar forman parte del *método de estudio* de cada uno de nosotros.

Definición de hábitos de estudio



Podemos definir el estudio como el conjunto de habilidades, comportamientos y actitudes que se dirigen al aprendizaje. Es la facilidad que has adquirido para estudiar mediante el entrenamiento de diversas actividades.

Es la manera en la que estás acostumbrado a enfrentarte al estudio, es decir, cómo te organizas en el tiempo, en el espacio, en las técnicas que utilizas o los [métodos que pones en práctica para estudiar](#).

Los hábitos de estudio son patrones regulares a la hora de acercarse a la tarea de estudiar. Estos patrones o estilos se componen a su vez de técnicas de estudio (subrayar, tomar notas, hacer resúmenes...).

Es importante que sepas que es un aprendizaje que se crea por repetición, de manera que la práctica es fundamental. Los hábitos de estudio se acaban automatizando y acaban formando parte de tu repertorio de conductas habitual.

Cuando estas técnicas son utilizadas en situaciones específicas, se denominan "estrategias de estudio". Sin embargo, una técnica puede

convertirse en una estrategia sólo si posee conocimiento metacognitivo de cuándo, en qué situación y de qué modo es apropiado utilizarlo.

Es necesario diferenciar entre *estrategias de aprendizaje* y *habilidades o destrezas*. Una estrategia de aprendizaje requiere de planificación de las habilidades dentro de una secuencia que se dirige a un fin concreto.

El estudio eficaz puede ser la herramienta más importante que tiene el estudiante a la hora de adquirir éxito académico.

Las habilidades que se asocian a un estudio eficaz son difíciles de dominar e integrar. Como todo comportamiento, para llegar a dominarlo requiere de mucha práctica.

Sin una instrucción directa de cómo es el estudio efectivo, así como también de mucha práctica, como estudiante sólo vas a ser capaz de tener hábitos de estudio parciales.

Un autor que estudia los hábitos de estudio, Vicuña, plantea que los aspectos básicos que conforman los hábitos de estudio son: la técnica, la organización, el tiempo y la distractibilidad.

11 buenos hábitos de estudios y cómo desarrollarlos



1. Prepararse los exámenes con antelación

Si estudias un examen que tienes dentro de tres meses durante 3 horas semanales, lo aprenderás mucho mejor.

Es más, los conocimientos se asentarán en tu [memoria a largo plazo](#), es decir, los podrás usar en tu vida real y los conservarás durante un largo tiempo.

Si estudias el día antes, o dos o tres días antes, puede que apruebes, pero los conocimientos se quedan en la memoria a corto plazo y terminarán por perderse.

Estudiar días antes sirve solo para aprobar, te conviertes en un estudiante que apruebas con conocimientos mediocres.

2. Estudia con energía y sin hambre

Tener hambre hará que estés distraído y sin energía, haciendo mucho más difícil la concentración.

Por ello, es muy importante que hayas desayunado o comido antes de comenzar a estudiar.

Entre otros alimentos, las almendras y las frutas son buenas opciones.

3. Alternar los lugares de estudio

Si alternas los lugares donde estudias mejorarás la atención y la [retención del aprendizaje](#).

Además, estudiar durante semanas en un mismo lugar puede llegar a ser fatigoso y aburrido.

Alternar entre diversas bibliotecas o salas de estudio y tu casa es una buena opción.

4. Ponerse exámenes de prueba o ficticios

Ponerte preguntas o exámenes ficticios de prueba es mucho más efectivo que subrayar o releer.

Estarás preguntándote posibles preguntas y estarás practicando para la prueba real.

Es decir, habrás hecho antes muchos posibles exámenes y el examen real será uno más.

Además, probablemente en los “exámenes ficticios” te pondrás preguntas que coincidirán con las del examen real. Cuantos más intentos hagas mejor.

5. Haz ejercicio o da paseos antes de los exámenes

Una investigación realizada en la [Universidad de Illinois](#) demostró evidencia de que 20 minutos de ejercicio antes de un examen puede mejorar el rendimiento.

Es una equivocación general –tanto en padres como en alumnos– pensar que el día del examen o el día antes hay que estar amargado, sin salir y estudiando durante todo el día.

El examen no lo apruebas el día antes, lo apruebas durante todas las horas que has dedicado los meses o semanas anteriores.

6. Leer de manera comprensiva



En primer lugar, es importante que leas con atención. Para que tu estudio sea eficaz, debes ser capaz de leer comprensivamente. Ello significa leer lento, profundo y de manera reflexiva.

Además, para un aprendizaje eficaz, debes ser capaz de darte cuenta de cuándo no estás comprendiendo lo que lees, para poder corregir conceptos erróneos.

Leer comprensivamente implica profundizar en el contenido del texto, hacerse preguntas y todo ello favorece la memorización del temario.

Todas las habilidades que forman parte de la comprensión en la lectura se denominan “metacompreensión”.

La metacompreensión es el conocimiento que tienes acerca de tu cognición y la conciencia acerca de cómo funciona. Si tu metacompreensión es alta, eres capaz de monitorear tu comprensión lectora de manera efectiva.

Avanzar sin entender lo que lees o memorizar sin comprender puede confundirte y olvidarás rápidamente lo estudiado.

7. Aprender a planificarse



Es necesario elaborar una planificación si quieres ser efectivo y eficaz en tu trabajo. De este modo conseguirás mayor rendimiento invirtiendo menos esfuerzo.

Cuando planificas tu estudio, tu tarea se resume en adaptar tu trabajo o estudio diario a lo fijado en el plan, de modo que dejas de improvisar sobre qué hacer en cada momento y evitas la **procrastinación** propia de no hacer nada cuando tienes muchas cosas por hacer.

Con la planificación estás fomentando la creación de un hábito, te permite concentrarte durante más tiempo, evitas la acumulación de trabajo para el último día y te permite ir más relajado.

Hacer una buena planificación pasa porque seas consciente de cuáles son tus capacidades, tus limitaciones (de concentración, rapidez a la hora de estudiar...) y que lo adaptes por tanto a tus características individuales.

No olvides que, en caso necesario, siempre puedes hacer reajustes sobre la planificación. Es importante que sea flexible y rectificable, pero esto no significa que puedas saltártela y luego reorganizarla. Esto debe ser así por si surgen imprevistos.

Además, es importante que sea realista y que la pongas por escrito para consultarla diariamente. Cuando la cumplas, anótalo visualmente para poder verlo.

Establece un calendario en papel y anota ahí cada cosa que sucede. Te permitirá ver a lo largo del tiempo qué te funciona, qué te hace perder tiempo, cuál es el tiempo que precisas para cumplir todas las metas... y te permitirá ajustarte mejor a tus necesidades reales.

8. Intentar estudiar todos los días el mismo tiempo



Es importante que intentes estudiar todos los días el mismo tiempo y si es posible, a la misma hora. De este modo favoreces la rutina y ayudas a que se convierta en un hábito estable.

Debes convertir el estudio en una práctica que te ayude a llevar adelante tus **objetivos** y a crear una manera de estudiar que te permita obtener confianza en ti mismo.

Intenta encontrar un equilibrio entre tu disponibilidad y tus horas más óptimas de estudio (concentración) para intentar ajustar tu planificación.

Si te planificas adecuadamente, logras cumplirlo y además mantienes una rutina óptima de estudio, evitarás estudiar la noche anterior al examen, que contrariamente a lo que muchos estudiantes realizan, es una decisión equivocada.

9. Tomar buenos apuntes y preguntar en clase



Para estudiar de manera adecuada y mantener unos buenos hábitos de estudio, debes cuidar también los apuntes que estudias, dado que de ellos depende también tu éxito académico.

Si dedicas tiempo a planificarte y a estudiar pero el material de base no es bueno, de poco servirá el esfuerzo invertido.

Por todo ello, analiza la forma en la que tomas apuntes, intentando cuidar los aspectos en los que incides (ideas relevantes, coherencia, orden, limpieza...).

Si logras ser una persona rápida y aseada y tomas bien los apuntes, no necesitarás pasarlos después a limpio y ahorrarás tiempo.

No obstante, si por cualquier circunstancia no es posible, lo adecuado es que cuando acabe la jornada escolar, revises los apuntes del día y los pases a limpio cuidando todos estos aspectos.

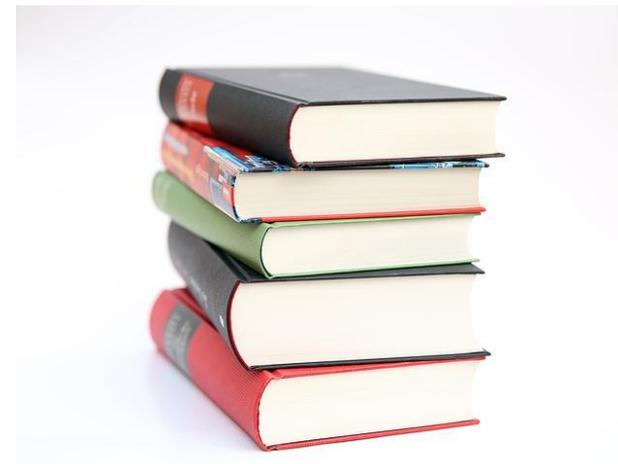
Cuando tomes notas, intenta buscar abreviaturas que te permitirán ir más rápido y concentrarte más en lo que dice el profesor.

Cuando estés escuchando la lección en clase, intenta prestar la máxima atención posible y pregunta todas las dudas que tengas. Esto facilitará la comprensión del temario y además te ahorrará tiempo a la hora de estudiar.

Además, acostúmbrate a buscar información sobre aquello que no entiendes. Utiliza internet, manuales de información, etc., pero asegúrate de que toda la información que estudias la comprendes y eres capaz de relacionarla con el temario que estudias.

Es un método imprescindible para lograr un aprendizaje profundo y que te ayudará a afrontar las preguntas del examen.

10. Mantener el material de estudio actualizado



Mantener el material actualizado requiere de constancia. Cada día repasa lo visto en clase y no lo dejes todo para el último día.

Si mantienes el material al día, podrás preguntar al momento cualquier duda que te surja, lo que evitará que momentos antes del examen te encuentres con gran cantidad de información que no comprendes y eres incapaz de manejar y de [memorizar](#).

Ten en cuenta también el tipo de examen al que te enfrentas, porque el material puedes y debes adaptarlo a ello.

No es lo mismo tener un examen oral, donde es imprescindible una buena fluidez verbal, la capacidad de reacción o el dominio rápido de la materia, que un examen de desarrollo, de preguntas cortas o tipo test.

Prepárate para cada tipo de examen y practica los requisitos que precisas para cada uno de ellos.

Para un examen oral, repasa los temas en voz alta y busca una persona a quien contarle los temas. Esta persona debe ser capaz de decirte tus puntos fuertes y débiles para que seas capaz de mejorar de cara al día del examen,

En un examen oral es importante que te muestres seguro y confiado y que realices un esquema mental antes de contar la lección. Presta atención a lo primero y a lo último que dices, dado que tiene importancia relevante para el que escucha.

Es importante que distribuyas bien el tiempo y que seas capaz de relacionar los conceptos.

Si el examen es de preguntas cortas, has de ser capaz de sintetizar de manera adecuada, tienes que tener buena memoria y un dominio grande de la materia.

Si el examen es tipo test, lee las instrucciones muy bien. Suele parecer un examen más sencillo porque es de reconocimiento, pero habitualmente los errores descuentan, por lo que un despiste puede jugarle una mala pasada.

11. Cuidar el lugar de estudio y eliminar los elementos distractores



Para favorecer tu atención y [concentración](#) es importante que atiendas a tu lugar de estudio.

Todo ello pasa porque elimines todos los elementos distractores: aparatos electrónicos, materiales que puedas tener encima de la mesa... Es imprescindible que tu lugar de estudio esté despejado.

Es recomendable que esté iluminado con luz natural, pero si no es posible y estudias con luz artificial, es más adecuada la luz azul. Ten en cuenta también la temperatura, dado que influye en el estudio.

Dado que pasarás ahí mucho tiempo, tiene que ser un lugar cálido y cómodo. Cuida el silencio porque los ruidos te distraerán y te sacarán de la concentración del estudio.

En cuanto a la música, puedes estudiar en silencio o con una música suave de fondo si te ayuda a concentrarte.

Cuando vayas a sentarte para estudiar, coge todos los elementos que preveas que vas a necesitar y déjalos cerca de tu alcance. Esto evitará que te desconcentres porque debas levantarte a por cosas que necesitas.

12. Establecer metas concretas



Comienza poco a poco. Es el modo de construir un aprendizaje significativo, de empezar a asimilarlo y no abandonarlo a los pocos días.

Las metas que establezcas deben ser realistas, específicas, claras y concretas. Debes saber qué objetivos debes cumplir, no sólo a largo y medio plazo, también a muy corto plazo.

Cuando consigas alcanzar cada uno de esos objetivos, prémiate. Debes alabar el esfuerzo que has realizado. Estos premios deben ser cosas pequeñas y que te ayuden a continuar dentro de la dinámica de estudio y es necesario que te motiven.

Por ejemplo, un premio puede ser hablar con un amigo, mirar un rato el móvil... Un premio no es, por ejemplo, levantarse a estirar las piernas o ir al baño. Tiene que ser algo que tenga un valor reforzante para ti.

Por eso los refuerzos ante los objetivos o metas propuestas son personales y propios de cada uno de nosotros.

Si tienes tareas o trabajos muy complicados, distribúyelos en tareas más pequeñas, que no te bloquean ni paralizan y te permiten manejarlo mejor y seguir avanzando sin agobiarte por el volumen de trabajo.

13. Utilizar técnicas de estudio



Dentro de unos buenos hábitos de estudio, es recomendable que [utilices técnicas de estudio](#). Nos referimos al subrayado, al resumen, al uso de mapas mentales, esquemas...

Todo ello ayuda a [centrar la atención](#), facilita la comprensión, te ayuda a discriminar lo relevante de las ideas secundarias, favorece la capacidad de análisis y síntesis y facilita el estudio.

Las técnicas de estudio te ayudan a reducir el tiempo de estudio y facilita los repasos que haces los momentos más próximos al examen.

El repaso es importante para afrontar bien un examen. Tal y como argumentan los estudios sobre la curva del olvido: una vez estudiamos algo, la mayoría de la información se desvanece en los momentos posteriores.

Para contrarrestarlo, es imprescindible el repaso. Para ello, planifícalos también en tu guía de estudio. Por ejemplo, varios días después de haber estudiado un tema, guarda un espacio de tu tiempo para repasar temas pasados.

Conforme estudias, ve tomando notas a medida que lees. Si vas realizando un esquema general del material que tenga coherencia y sentido para ti, recordar los detalles te será más sencillo.

Si hay ideas o conceptos que no logras retener, utiliza un “sistema de fichas o post-it”. Anótalos y déjalos en un lugar visible de modo que puedas consultarlo asiduamente y esto favorezca la retención.

14. Hacer pequeños descansos



Es importante que estudies en varios periodos seguidos y que intercales pequeños descansos después de cada etapa de estudio.

Distribuye el tiempo que te has propuesto para estudiar según una clave para ti: cada hora un descanso, o después de estudiar cada tema, etc.

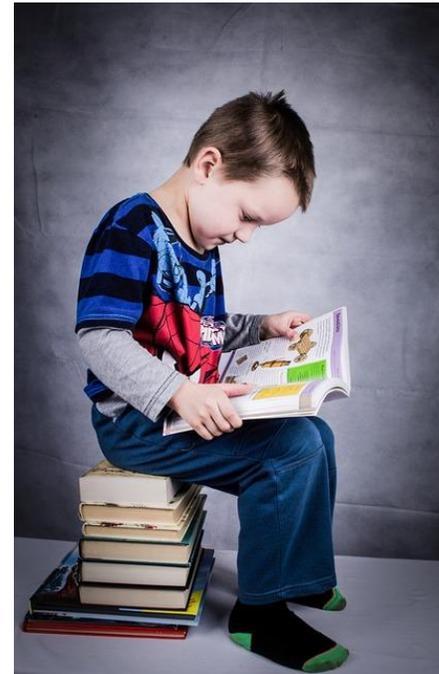
Cuando distribuyas el material que estudiarás, asigna el tiempo tanto al estudio como a los descansos. Ten en cuenta que la atención se mantiene alrededor de 30-40 minutos.

Puedes, por ejemplo, descansar al menos 5 minutos dentro de cada hora de estudio y cuando lleves ya alrededor de 3 horas, alarga más el descanso.

Una vez cumplido, refuézate. Haz algo que te guste y que te ayude a desconectar.

A veces es adecuado estudiar en compañía porque, si ambos estáis por la labor de cumplir vuestra planificación, estudiaréis el tiempo propuesto y os animaréis a ello y podréis utilizar juntos los descansos para evadiros y hablar de otras cosas.

15. Dedicar más tiempo a las asignaturas difíciles



Es importante que a la hora de planificarte tengas en cuenta qué asignaturas son más difíciles, así como también en cuáles de ellas tienes mayor volumen de material para estudiar. Esto te facilitará el trabajo y te ayudará a optimizar recursos.

Ten en cuenta también que sería muy útil que pusieras el orden de estudio de cada asignatura según tu nivel de concentración.

Si sabes que tu nivel de concentración es muy bueno nada más comienzas a estudiar, estudia primero las asignaturas que requieren mayor complejidad.

Si, por el contrario, eres de aquellas personas que se distraen al principio y que pasado un tiempo comienza a concentrarse, empieza por una asignatura sencilla y deja las complejas para más adelante.

16. Mantener una actitud positiva y automotivarse



Una [actitud negativa](#) o síntomas como la ansiedad o el [ánimo decaído](#) se asocian también a problemas de bajo rendimiento académico asociado a la pérdida de motivación y a la baja frecuencia de actividades que se relacionan con el estudio, es decir, a falta de hábitos de estudio.

La propia motivación, o entendida de otro modo, la capacidad para demorar las gratificaciones, así como la capacidad de autocontrol son imprescindibles a la hora de mantener hábitos adecuados que nos permitan alcanzar exitosamente nuestros objetivos.

La presencia de ansiedad o [síntomas depresivos](#) lleva a situaciones donde no podemos adaptarnos de manera efectiva a las demandas

académicas, llevándonos así mismo a problemas en el rendimiento académico.

Diversas investigaciones han encontrado relación en cuando a presentación de problemas relacionados con la ansiedad y depresión en población universitaria, el perfil de hábitos de estudio que mantienen y su relación con el rendimiento académico.

Por todo ello, intenta mantener una actitud positiva, intenta relajarte y encontrar momentos para el disfrute, realiza deporte que te ayudará a calmar la ansiedad.

Fuente:

<https://www.lifeder.com/habitos-de-estudio/>