

10 TIPS PARA ESTUDIAR DESDE CASA

referencia: Universidad UNIACC. Publicado el 03 julio 2020



1 Elige un lugar tranquilo y con luz para estudiar



2 Duerme las horas adecuadas



3 No estudies con hambre



4 Planifica tus horarios de estudios



5 Mantén todo lo que necesites cerca de ti



6 Una ducha nos reactiva y mejora la salud antes de estudiar



7 Utiliza un método de estudio



8 Tómate un descanso



9 No te impongas una cantidad de horas de estudio



10 Evita las redes sociales durante el horario de estudio

Cumplir con todos los tips mencionados te ayudará a disminuir las horas de estudios y a concentrarte más ahora que deberás estudiar en casa con tu familia.



TIPS PARA ESTUDIAR DESDE CASA



1 Elige un lugar tranquilo y con luz para estudiar



El ruido es siempre un gran distractor. Por esto, uno de los principales consejos es que elijas un lugar de tu casa que sea tranquilo y que posea una óptima iluminación. Además, la temperatura es siempre un inconveniente al estudiar, así que preocúpate de mantener calefaccionado tu lugar de estudio en invierno, y fresco en días de calor.

2 Duerme las horas adecuadas



De acuerdo con un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, el sueño afecta el rendimiento y, por supuesto, la efectividad del estudio. En esta investigación indican que una mayor irregularidad del sueño se asocia a peores notas y un menor rendimiento en las habilidades cognitivas, verbales, espaciales, de razonamiento y numéricas. Por esto, procura intentar hacerte un horario que tenga como condición estricta las suficientes horas de sueño (7 u 8 horas) para que el rendimiento y concentración en tus estudios sean óptimos.

3 No estudies con hambre



Antes de comenzar cualquier tarea o material de estudio, lo primero que debes hacer es comer lo necesario para saciar tu apetito. No hay nada más terrible que estudiar con hambre, sobre todo porque vas a perder la concentración que tanto cuesta mantener. Por esto, se recomienda que comas antes de estudiar o, si no tienes tanta hambre, dejes un snack de emergencia cerca de ti.

4 Planifica tus horarios de estudios



Poseer un horario específico es muy importante para que rindas en tus estudios. Poseer una planificación de los días y momentos precisos en los que vas a estudiar te ayudará a concentrarte anticipadamente y conocer las materias que aprenderás.



TIPS PARA ESTUDIAR DESDE CASA



5 Mantén todo lo que necesites cerca de ti



El orden es un tema esencial al estudiar en casa. En este sentido, un consejo relevante es tener una mesa amplia que te dé la libertad de poseer todo lo que necesites, ya sea libros, apuntes, el computador, lápices, notas, o lo que te sea necesario.

6 Una ducha nos reactiva y mejora la salud antes de estudiar



Este consejo no tiene nada que ver con tu higiene, sino que más bien con evitar el estrés, es decir, mejorar tu salud. Está comprobado que bañarse tiene una gran influencia en relajar tus músculos. De hecho, los expertos coinciden en esto. Una publicación del sitio Nueva Mujer afirma que una ducha óptima con agua caliente relaja los músculos (29-40 °C); después, continuar con una temperatura más templada (24-29 °C) consigue reactivarnos; en tanto que terminar con chorros de agua fría activan la circulación.

7 Utiliza un método de estudio



Hay diversos métodos que funcionan al momento de estudiar, pero siempre dependerá de las cualidades de cada estudiante. Aquí te dejamos algunas formas que pueden ser muy útiles para rendir al máximo en tus estudios:

- Separa títulos con colores, decora las carpetas según el tema y con post-it coloridos al lado de la computadora, o entre los libros.
- Crea resúmenes dividiéndolos en materias o temas.
- Inventa tu propia forma de hacer mapas conceptuales.



TIPS PARA ESTUDIAR DESDE CASA



8 Tómate un descanso



Un muy buen consejo al momento de estudiar es descansar. Pero, ¿cómo sería eso? La idea es que los períodos de estudio que tengas sean de alrededor unos 50 minutos, alternados con 10 de descanso. De esta manera, evitarás dolores de cabeza, estrés, cansancio y los típicos síntomas de desconcentración al momento de estudiar.

9 No te impongas una cantidad de horas de estudio



Lo más importante es que estudies hasta el punto de ser capaz de explicar el tema de forma precisa y entendible, en voz alta y sin tener que mirar el material. De esta forma, puedes ocupar 2 horas o hasta 4. Todo dependerá de tu nivel de concentración.

10 Evita las redes sociales durante el horario de estudio



Dejar de llamar, leer o interactuar en redes sociales durante las horas de estudio, es una de las mejores opciones que tienes para concentrarte en tu casa. Sabemos que cuesta, pero entrar en estas redes sociales nos puede quitar la concentración y perder la dedicación al estudio.

Cumplir con todos los tips mencionados te ayudará a disminuir las horas de estudios y a concentrarte más ahora que deberás estudiar en casa con tu familia.