

# Hábitos de estudio

Son conductas que se practican con regularidad con el objetivo de mejorar la capacidad para adquirir y consolidar conocimientos.

## ESTABLECE HORARIOS

Acomoda mejor tus rutinas y dale prioridad a las cosas más importantes, realiza tus tareas a tiempo para tener tiempo libre más tarde.

## ESPACIO ADECUADO

Para que tu mente pueda retener la información, no tengas distracciones a tu alrededor. Elige un lugar en el que te sientas cómodo. Puedes poner música (preferiblemente instrumental) y verás como las horas de estudio se pasan volando.



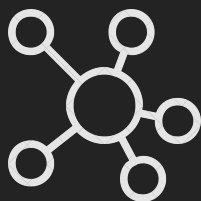
## DESCANSO

Dormir bien en las noches, hará que no te sientas cansado durante el día y puedas concentrarte en tu estudio. Mientras estudias, realiza pausas activas, come un poco y regresa con la mente más despejada.

## TÉCNICAS DE ESTUDIO

Existen muchas técnicas de estudio que son dinámicas y pueden potenciar tu aprendizaje, escoge las que mejor te funcionen.

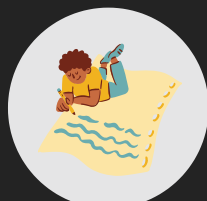
**SUBRAYAR LO IMPORTANTE**



Adquiere toda la información disponible sobre un tema en cuestión y luego trata de explicar (puede ser a ti mismo) todo lo que recuerdas o comprendiste

**ACTIVE RECALL**

**HACER ESQUEMAS, MAPAS MENTALES Y CONCEPTUALES**



**REALIZAR TUS PROPIOS APUNTES**



RECUERDA QUE LO MÁS IMPORTANTE ES HALLAR UN GUSTO POR EL ESTUDIO. "NO ES EL CONOCIMIENTO, SINO EL ACTO DE APRENDIZAJE; Y NO LA POSESIÓN, SINO EL ACTO DE LLEGAR A ELLA, LO QUE CONCEDE EL MAYOR DISFRUTE." -CARL FRIEDRICH GAUSS

### Bibliografía:

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnica-s-estudio/mejores-habitos-estudio-asegurar-exitoacademico/#:~:text=los%20h%C3%A1bitos%20de%20estudio%20son,para%20adquirir%20y%20consolidar%20conocimientos.>  
[https://www.google.com/search?q=no-celulares&sxsr=ALEK00U0HN5U6U\\_ACI96F2PEUK7A\\_VCJPPQ:1613341393664&source=lnms&tbn=isch&sa-x&ved=2AHUKEWJLXK6F7ERUAHWKFKHFUUCDIQ\\_AUOAXOECBM\\_QAW&biw=1366&bih=657#imgrc=7FRNIHN\\_CT0IOM](https://www.google.com/search?q=no-celulares&sxsr=ALEK00U0HN5U6U_ACI96F2PEUK7A_VCJPPQ:1613341393664&source=lnms&tbn=isch&sa-x&ved=2AHUKEWJLXK6F7ERUAHWKFKHFUUCDIQ_AUOAXOECBM_QAW&biw=1366&bih=657#imgrc=7FRNIHN_CT0IOM)  
<https://www.benedictschools.edu.ec/contenido/blogs/3-tecnicas-que-te-facilitaran-el-aprendizaje/>  
<https://www.idat.edu.pe/blog/12-tecnicas-de-estudio-para-potenciar-tu-aprendizaje>