
Cómo crear un hábito de estudio

Muchas veces, cuando los resultados en la escuela no son los que nuestros padres esperan, debemos reconocer que nos faltó dedicarle tiempo al estudio. La manida frase de “no tienes hábito de estudio” nos cae como un insulto sin fin y aunque sea en la soledad de nuestro cuarto, debemos admitir que es cierto.

Pero afortunadamente el hábito de estudio, como el de higiene o alimentario, no es más que una conducta que incorporamos voluntariamente a nuestra rutina y que de tanto repetirla se vuelve necesaria.

Al principio hará falta constancia y fuerza de voluntad pues serán muchas las tentaciones diarias que nos harán dudar, pero a la larga terminaremos siendo premiados por los mejores resultados académicos, por la alegría de nuestros padres y maestros, y sobre todo, porque disfrutaremos aprender y eso nos ayudará a enfrentar la vida profesional desde una óptica de permanente superación, una de las mayores garantías de éxito de estos tiempos. Trucos para convertir el estudio en hábito

1- Organiza las tareas del día. Cada noche, antes de ir a la cama, piensa (también lo puedes escribir) las tareas pendientes para la jornada siguiente. Organízalas de acuerdo a tus necesidades e incluye un horario diario para el estudio.

2- Una vez que establezcas el horario, trabaja por cumplirlo. Probablemente, habrá días en que flaquees, pero no desistas, de ello depende que cada día sea más sencillo cumplir con lo propuesto. Llegará el momento, incluso, que cuando no lo hagas te sentirás culpable y buscarás el momento de hacer lo que dejaste pendiente.

2- Escoge un lugar tranquilo y silencioso para estudiar. Puede ser tu cuarto, un salón apartado, una biblioteca, o la sobra de un árbol, pero libre de elementos disociadores que te distraigan.

3- No dediques más de 90 minutos al estudio de la misma materia. Transcurrido ese tiempo descansa 15 minutos y comienza con otra asignatura.

4- No planifiques el estudio inmediatamente después de la comida, espera al menos hasta 30 minutos después.

5- Permítete un día libre a la semana y sé tu propio supervisor. Evalúate diariamente con sinceridad y reconoce cuándo avanzas y cuándo no.

6- Cultiva la persistencia y la disciplina sin llegar a imponer la rigidez como método. En tu agenda de estudiante podrían aparecer tareas no previstas, eso es parte de la vida y evitarlas te será prácticamente imposible, pero trata de no comprometer en ellas tu tiempo de estudio. Ese debe ser tan inviolable como el desayuno.

7- Estudia, sobre todo, por tus libros de texto. Las notas de clase son apenas un apoyo, pues el verdadero contenido está en la bibliografía indicada por los maestros entre las que los textos escolares son esenciales.

8- No memorices, razona, intenta explicar las respuestas más repetirlas mecánicamente.

9- No seas finalista. Si vas incorporando los conocimientos en la misma medida en que los maestros los van indicando, no necesitarás grandes maratones de estudio antes de los exámenes y el aprendizaje será mucho más eficiente.

10- Estudia primero en solitario y cuando tengas vencido los objetivos principales, hazlo en colectivo. El estudio en grupo es efectivo pero requiere que todos estén igualmente interesados, de lo contrario la sesión podría derivarse en una tertulia entre amigos y para ellas sobra tiempo.