

# HÁBITOS SALUDABLES

para favorecer  
tu rendimiento



Los **hábitos de estudio** son **conductas** que se practican con cierta **regularidad** con el objetivo de mejorar la capacidad para adquirir y consolidar conocimientos.

La puesta en práctica de **buenos hábitos de estudio influye positivamente** en la consecución de **metas** y obtención de **aprendizaje significativo**.

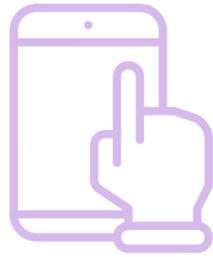


A continuación, te mostramos algunos **hábitos de estudio saludables** que puedes comenzar **a implementar:**



**ESTABLECE  
RUTINAS DE  
ESTUDIO**

Se ha comprobado que estudiar todo el último día de forma masiva genera una curva de olvido mucho más pronunciada con el pasar de los días, mientras que estudiar de forma distribuida y planificada, mantiene los recuerdos y conocimientos por más tiempo.



## **DELIMITA TIEMPOS CONCRETOS PARA LAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS Y DE RECREACIÓN U OCIO**

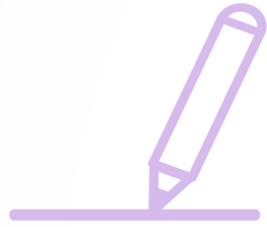
Esto te ayudará sentirte mejor y más repuesto para continuar con el horario de estudios intercalando lapsos de trabajo y de descanso.



## **CUIDA TUS HORAS DE SUEÑO**

Estudios han descubierto que, tras aprender nuevas destrezas, un sueño reparador mejora el desempeño.

El tiempo recomendado para dormir son alrededor de 7 a 8 horas, dependiendo las necesidades personales.



## **TOMA APUNTES EN CLASES**



Favorece el aprendizaje del tema, mejora la atención y facilita la retención de los contenidos, son algunas de las ventajas a la hora de aprender. Pues aumenta la concentración estimulada por la necesidad de captar la información.



## **HAZ GRUPOS DE ESTUDIO**



Siempre es útil compartir ideas y discutir las con tus compañeros para fortalecer el estudio y conocer otras formas de comprender una materia.