



# Te has preguntado ¿Cómo hacer más eficiente tu estudio? Psicoeducativo



El **éxito en el estudio** está directamente vinculado con factores como la **constancia y la disciplina**. Así, es necesario que incorpores **continuidad y voluntad de relacionarte con el aprendizaje**.

Cada estudiante es un mundo, por lo tanto **cada cual puede tener una manera eficaz de estudiar**. Te ofrecemos aquí una síntesis de algunos aspectos que aportan a la **máxima efectividad** en tus horas de estudio.

**Identifica y escoge** aquellos que más se ajusten a tus rutinas y capacidades. De este modo, avanzas en personalizar **tu forma de estudiar**.

## ¿CÓMO HACER MÁS EFICIENTE EL ESTUDIO?

Evita el alcohol o las bebidas energéticas, ya que **disminuyen** tu capacidad de atención y concentración.

Mantén a tu alcance una botella con **agua, frutos secos o un trozo de chocolate**.

**Planifica** los horarios que dedicarás al estudio.

Duerme y **descansa** al menos 7 horas al día.

**Antes** de iniciar el estudio, verifica que cuentas con todos los materiales necesarios.

Prefiere estudiar en un **ambiente bien iluminado** y con una **temperatura** promedio de 20°.

Cuidado con el estudio masivo: No estudies solo para una evaluación y recuerda **descansar** en pequeños bloques de 5 a 10 minutos.

Recuerda que no todos los módulos o contenidos se aprenden de la misma forma.

Si se presentan **dudas** mientras estudias, **escríbelas y consulta a tu profesor de cátedra**.



# ¿Quieres recibir orientación para optimizar tu estudio en la universidad?

CONTAMOS CON PROFESIONALES EXPERTOS EN EL APRENDIZAJE QUE TE PUEDEN ORIENTAR

SOLICITA NUESTRO APOYO



Sitio Web de CIMA



Ver más fichas



Solicita más información