



TU ESPACIO DE ESTUDIO

Psicoeducativo

Tu espacio de estudio

Para estudiar muchas veces consideramos el tener estrategias adecuadas para abordar cada módulo o el contar con el material que vamos a revisar, pero por lo general olvidamos un punto sumamente importante que es cuidado del espacio de estudio.

Tener un espacio de estudio adecuado es fundamental para el éxito académico y el bienestar emocional. El contar con un espacio adecuado nos favorece en:



Debemos considerar además que el cuidar de nuestro espacio de estudio nos ayuda a tener **hábitos de estudio saludables**, esto te permitirá establecer rutinas y asociar ese espacio con el trabajo académico, lo que te ayudará a mantener la disciplina.

Pensemos ahora en la **comodidad** de nuestro espacio de estudio. Es importante que sea **ergonómico y cómodo**. Una silla y un escritorio adecuados, buena iluminación y una temperatura agradable son elementos importantes para prevenir la fatiga física y el malestar.



Otras cosas que puedes tener en consideración...



ELIMINA LAS DISTRACCIONES

Apaga o pon en silencio tu celular y cualquier otra fuente de distracción digital mientras estudias. Si estudias con tu teléfono o tablet, **procura abrir solamente las apps a utilizar.**



ESTABLECE UN HORARIO DE ESTUDIO

Establece un **horario de estudio regular**. Esto ayuda a tu mente a **prepararse para concentrarse** en un momento específico. Considera los horarios de mayor productividad cognitiva.



TOMA DESCANSOS REGULARMENTE

No estudies durante largos períodos sin tomar descansos. **Descansar cada hora durante unos 5-10 minutos** puede mejorar la **concentración y la retención de información.**



UTILIZA HERRAMIENTAS DE ORGANIZACIÓN

Agendas, calendarios y aplicaciones de gestión del tiempo te pueden ayudar a planificar tus estudios y tareas. Esto te servirá para **mantener el control de tus responsabilidades académicas.**



CREA UN AMBIENTE AGRADABLE

Personaliza tu espacio de estudio con elementos que te hagan **sentir cómodo y motivado**, como plantas, imágenes inspiradoras o música suave de fondo si eso te ayuda a concentrarte.



ESTABLECE METAS CLARAS

Define metas de estudio **realistas y alcanzables**. Celebrar tus logros, por pequeños que sean, puede motivarte a seguir adelante.



Recuerda que cada estudiante es único, por lo que es importante ajustar estas recomendaciones según tus necesidades personales y preferencias. Experimenta con diferentes enfoques hasta encontrar el ambiente de estudio que mejor funcione para ti.

¿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](#)