

Las 5 claves para ser buen estudiante, según Harvard

Expertos de la Universidad más prestigiosa del planeta entregan las claves para ser buen estudiante



Alterna las asignaturas:

Organiza tu calendario de manera que puedas estudiar al menos dos asignaturas por día.

Si estás estudiando para la PSU, por ejemplo, toma las matemáticas por la mañana y deja lenguaje para la tarde. Variar en temas refuerza la memoria a largo plazo y profundiza el aprendizaje, aseguran los expertos.

Duerme por las noches: Lejos de lo que solemos pensar, *quedarse estudiando toda la noche es una*

pésima idea. Según explican los investigadores, para que tu cerebro pueda almacenar información debes dormir al menos 7 u 8 horas a la noche con un sueño regular.

Toma recreos en tus horas de estudio:

Tampoco es aconsejable encerrarse 6 horas seguidas a leer. Después de un par de horas la concentración y la memoria comienzan, naturalmente, a fallar. Por eso es importante que le des a tu mente pequeños recreos para despejar.



No releas: La clave de una buena lectura que te permita retener conceptos es leer una vez con total atención. Intenta hacer el esfuerzo de recordar lo que leíste antes de caer en la tentación de querer memorizar en lugar de pensar.

Toma apuntes a mano

Finalmente, por más que las tecnologías sean grandes aliadas también en el estudio, a la hora de retener información nuestro cerebro responde al estímulo de la escritura manual. Por eso es tan importante que tomes apuntes y hagas resúmenes a mano.



Para ser buen estudiante se siempre:

- Se siempre respetuoso con todos
- Asiste a clases de forma puntual
- Duerme la noche anterior
- Aprende más por tu cuenta

"Aprender es como remar contra corriente: en cuanto se deja, se retrocede." - Edward Benjamin Britten.