

Cómo estudiar

4 partes:

[Prepararte para estudiar](#)

[Organizar tu lugar de estudio](#)

[Emplea técnicas de estudio eficaces](#)

[Estudiar con mayor eficacia](#)

Cuando te sientas a estudiar, ¿cómo transfieres esa cantidad masiva de información de los libros y apuntes frente a ti a un lugar confiable en tu mente? Necesitas desarrollar buenos hábitos de estudio. Al principio, te tomará una gran cantidad de esfuerzo consciente llegar a modificar tus métodos de estudio, pero después de un tiempo, lo harás de manera natural y estudiar se convertirá en una actividad más sencilla.

Parte 1 de 4: Prepararte para estudiar



1

[Administra tu tiempo.](#) Crea un [horario semanal](#) y dedica una cierta cantidad de tiempo al día a estudiar. Esto también te permitirá mejorar tus calificaciones. Esa cantidad de tiempo variará dependiendo de si estudias en [la preparatoria](#) o en [la universidad](#) y también varía según la rama de estudio. Asegúrate de respetar tu horario y de hacerlo realista. No olvides programar todo, desde el tiempo para comer, vestirse y transportarte hasta las horas de clase y de laboratorio.^[1]

- Necesitas equilibrar la escuela, el trabajo y las actividades extracurriculares. Si realmente tienes problemas con tus clases, tal vez quieras dejar ese trabajo después de la escuela o esa actividad extracurricular que realizas hasta que tus calificaciones mejoren. Necesitas darle prioridad a tu tiempo. Recuerda que tu educación es lo más importante.^[2]
- En el caso de las clases de la universidad, debes basar tus horas de estudio por clase de acuerdo con la dificultad de la misma y la cantidad de horas que dura. Por ejemplo, si tienes una clase de Física de 3 horas que es muy difícil, deberás estudiar 9 horas a la semana (3 horas x 3 por la dificultad alta). Si tienes una clase de Literatura que dura 3 horas y es

un poco difícil, deberás estudiar 6 horas a la semana (3 horas x 2 por la dificultad media).^[3]



2.

2

Encuentra tu ritmo. Determina la velocidad de estudio más conveniente para ti y ajústala de acuerdo a tus necesidades. Algunos conceptos o clases te serán más fáciles de aprender, de modo que puedes estudiarlos con mayor rapidez. Hay otros temas que podrían necesitar el doble de tiempo. Tómate el tiempo que necesites y estudia a un ritmo que te parezca cómodo.

- Si estudias con más lentitud, recuerda que necesitarás más tiempo para estudiar.^[4]



3.

3

Duerme bien. Reserva el tiempo suficiente en tu horario para [dormir bien](#). [Duerme bien](#) durante la noche y podrás aprovechar al máximo tus horas de estudio. Esto es importante a medida que se acerca el examen y lo es aún más junto antes de darlo. Los estudios han revelado que dormir afecta de manera positiva el rendimiento en las pruebas al mejorar la memoria y la atención.^[5] Quedarte despierto toda la noche estudiando puede parecer una buena idea, pero olvídate de toda esa sesión de estudio acelerado. Si estudias durante las semanas, no necesitarás hacerlo de manera apresurada a último momento. Dormir bien te permitirá tener un mejor rendimiento académico.^[6]

- Si te falta un poco de sueño a pesar de hacer tu mejor esfuerzo, [toma una siesta corta](#) antes de estudiar. Límitala a unos 15 o 30 minutos. Al despertarte, realiza un poco de actividad física (como lo harías durante un descanso) justo antes de empezar con la sesión de estudio.



4.

4

Despeja tu mente. Si tienes muchas cosas en las que pensar, tómate un momento para escribirte algunas notas acerca de lo que piensas y cómo te sientes antes de empezar a estudiar. Esto te ayudará a despejar tu mente y a concentrar todos tus pensamientos en tu trabajo.



5.

5

Aleja todas las distracciones electrónicas. Una de las peores distracciones para el estudio son los dispositivos electrónicos. Ellos están conectados a las redes sociales, recibes mensajes de texto a través de tu teléfono y tu laptop está conectada a Internet. Silencia tu teléfono celular y guárdalo en tu mochila para que no te distraiga si alguien te llama o te envía un mensaje de texto. Si puedes, no abras tu laptop o la conectes a Internet.

- Si te distraes con facilidad a causa de las redes sociales como YouTube, Facebook u otras, descarga una de las aplicaciones para bloquear instantáneamente algunos de los sitios que te distraigan en tu computadora. Cuando hayas terminado de estudiar, podrás desbloquear el acceso a ellos.^[7]

Parte 2 de 4: Organizar tu lugar de estudio



1.

1

Busca un buen lugar para estudiar. Obtén el control de tu lugar de estudio. Debes sentirte cómodo para que estudiar sea una actividad más agradable. Si no te gusta estar sentado en una mesa de la biblioteca, busca un lugar mucho más agradable como tu sofá o tu silla Sacco. Ponte ropa cómoda para estudiar, como por ejemplo, un suéter cómodo o unos pantalones de yoga.^[8] El lugar donde estudies deberá estar libre de distracciones y relativamente en silencio.^[9]

- No elijas un lugar tan cómodo que corras el riesgo de quedarte dormido. Deberás estar cómodo, no listo para quedarte dormido. Si estás cansado, una cama no será un lugar muy adecuado.
- El tráfico fuera de tu ventana y las conversaciones tranquilas de la biblioteca son un ruido blanco aceptable, pero los hermanos fastidiosos y la música a todo volumen en la habitación de al lado no lo son. Es posible que quieras ir a un lugar alejado de las personas que puedan representar una distracción.



2.

2

Elige cuidadosamente una música de fondo. Algunas personas prefieren estudiar en silencio mientras que a otras les gusta escuchar música de fondo. La música puede ser beneficiosa para tu sesión de estudios, ya que te ayuda a estar calmado, eleva tu estado de ánimo y te motiva. Si escuchas música, opta por la instrumental; es decir, la que no tiene letra, como es el caso de la música clásica, las bandas sonoras, el trance o la música barroca.^[10]

- Si no te distrae, escucha música cantada con la que estés familiarizado. Evita todo lo que interrumpa tus estudios. Podrías escuchar música rock cantada pero no escuches pop. Averigua lo que funciona mejor para ti.
- Asegúrate de mantener la música en un volumen moderado a bajo. La música alta puede distraerte mientras que la que está a un volumen bajo puede ayudarte a estudiar.
- Evita escuchar radio. Los comerciales y la voz del DJ pueden interrumpir tu sesión de estudio.^[11]



3.

3

Escucha sonidos de fondo. Los sonidos de fondo pueden ayudarte a “entrar en ritmo” y concentrarte en tus estudios sin distraerte. Los sonidos naturales como los de cascadas, lluvia, truenos y selváticos pueden darte el suficiente ruido blanco para mantenerte concentrado y bloquear los demás sonidos. Existen muchos sitios web donde puedes encontrar estos tipos de sonidos, entre los que se encuentran YouTube.^[12]



4.

4

Mantén la televisión apagada. Por lo general, tener la televisión encendida mientras estudias es una mala idea. Puede distraerte mucho y atraer tu atención hacia los programas o películas en lugar de hacia el libro. Además, las voces pueden distraerte en gran medida porque compromete el centro de lenguaje de tu cerebro.^[13]



5.

5

Come algunos bocadillos de manera prudente. Mientras estudias, come alimentos sanos y nutritivos en lugar de aquellos llenos de azúcar y grasa. Opta por los alimentos que te proporcionen energía tales como las frutas o por aquellos que te hagan sentir lleno, como las verduras y los frutos secos. Si necesitas algo dulce, come chocolate negro. Bebe agua para mantenerte hidratado y té en caso de que necesites un poco de cafeína.

- Evita los alimentos que tengan un alto contenido de azúcar y carbohidratos, como los fideos instantáneos, las papas fritas y los dulces. No tomes bebidas energéticas y refrescos azucarados, pues contienen grandes cantidades de azúcar, el cual te hará colapsar. Si bebes café, no tomes bebidas con un alto contenido de azúcar.^[14]
- Ten algunos bocadillos preparados cuando comiences a estudiar para que no te dé hambre y termines buscando comida.

Parte 3 de 4: Emplea técnicas de estudio eficaces



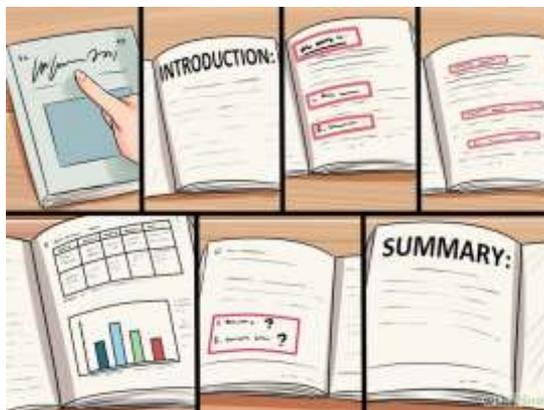
1.

1

Utiliza el SQ3R. El SQ3R es un método de estudio que involucra la lectura activa para ayudarte a comprender y empezar a aprender el material. Este método consiste en revisar el material y realizar una lectura activa para que estés más preparado cuando leas un capítulo o artículo.

- Comienza con la *Inspección* (Survey, en inglés), lo que significa que debes echarle un vistazo al capítulo para buscar los cuadros, figuras, encabezados y cualquier palabra resaltada.

- Luego sigue con la *Pregunta* (Question, en inglés) al convertir cada título en una pregunta.
- *Lee* (Read, en inglés) el capítulo mientras tratas de responder las preguntas que hiciste en la sección de encabezados.
- *Recita* (Recite, en inglés) las respuestas a las preguntas verbalmente y cualquier información importante que recuerdes del capítulo.
- *Repasa* (Review, en inglés) el capítulo para asegurarte de incluir todas las ideas principales. Luego piensa en la razón por la que es importante. [\[15\]](#)



2.

2

Utiliza una estrategia de estudio adecuada. Cuando empieces a estudiar un capítulo nuevo, utilizar una estrategia de estudio hará que la información que contenga sea mucho más significativa y fácil de aprender.

- Comienza con el *título*. ¿Qué te dice el título acerca de la selección, artículo o capítulo? ¿Qué es lo que ya sabes del tema? ¿Qué debes pensar mientras lees? Esto te ayudará a plantear tu lectura.
- Pasa a la *introducción*. ¿Qué te dice la introducción acerca de la lectura?
- Analiza los encabezados y *subencabezados*. ¿Qué te dicen estos encabezados y *subencabezados* acerca de lo que leerás? Convierte cada encabezado y subencabezado en una pregunta para ayudar a guiar tu lectura.
- Lee la *primera oración de cada párrafo*. Por lo general, estas son oraciones temáticas y te ayudan a pensar en lo que tratarán los párrafos.
- Mira las *imágenes* y el *vocabulario*. Esto incluye tablas, gráficos y cuadros. Más importante aún, mira las palabras resaltadas, en cursiva y subrayadas o los párrafos de un color diferente y las listas numéricas.
- Lee el *final de las preguntas de los capítulos*. ¿Qué conceptos deberás saber cuando termines de leer el capítulo? Ten en mente estas preguntas a medida que lees.

3. Mira el *resumen del capítulo* para tener una buena idea de lo que trata antes de



leerlo por completo. ^[16]

3

Resalta los detalles importantes. Utiliza un resaltador o subraya los puntos más importantes en la estructura del texto, de modo que puedas detectarlos con mayor facilidad cuando revises el material. ^[17] No resaltes todo, pues eso anula el propósito. En lugar de eso, solo resalta las frase y palabras más importantes. ^[18] También es útil tomar apuntes con lápiz en el margen utilizando tus propias palabras para resumir o comentar los puntos importantes.

- También puedes leer únicamente estas partes con la finalidad de revisar rápidamente el material que has aprendido mientras aún está fresco en tu memoria y te ayudará a profundizar los puntos principales.
- Si el libro de texto pertenece a la escuela, entonces puedes utilizar las notas adhesivas resaltadas o una nota adhesiva regular además de la oración o el párrafo. Escribe en una nota adhesiva y pégala al lado del párrafo.
- También es un buen método revisarla periódicamente para mantener los puntos principales de lo que ya has aprendido frescos en tu mente en caso de que necesites recordar una gran cantidad de material durante un periodo más largo, como para un examen final, un examen de comprensión, una evaluación oral de posgrado o una postulación a una universidad.



4.

4

Resume o haz un esquema del material. Una buena manera de estudiar es escribir el material de tus apuntes y del libro de texto en tus propias palabras. De esa manera, podrás pensar en ella en tus propios términos en lugar de en el

lenguaje propio del libro de texto. Si hay una conexión, incorpora los resúmenes en tus apuntes. También puedes hacer un esquema. Organízalo en ideas principales y solo los puntos secundarios más importantes.^[19]

- Si tienes la privacidad suficiente, también puede ser útil recitar tus resúmenes en voz alta para poder involucrar a más sentidos. Si aprendes por medio de la audición o lo haces mejor cuando verbalizas, entonces este método puede ayudarte.
- Si tienes problemas para resumir el material para que se quede grabado en la cabeza, intenta enseñárselo a alguien más. Finge que se lo enseñas a alguien que no sabe nada acerca del tema o [escribe un artículo de wikiHow al respecto](#). Por ejemplo, el artículo llamado [Cómo memorizar los territorios y las provincias de Canadá](#) es una creación de un estudiante que lo hizo con la finalidad de elaborar una guía de estudio.
- Cuando hagas un resumen, utiliza colores diferentes. El cerebro recuerda la información con mayor facilidad cuando la relaciona con colores.

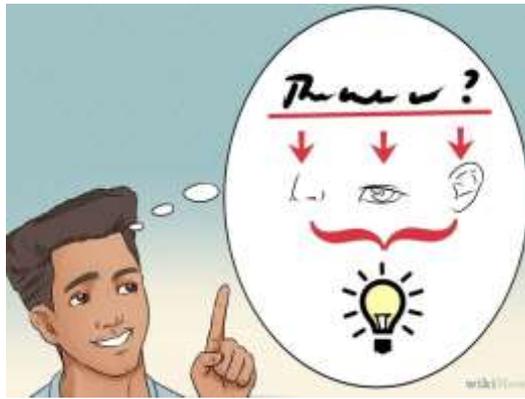


5.

5

[Elabora tarjetas didácticas.](#) Por lo general, puedes hacerlo con fichas. Coloca una pregunta, término o idea en un lado y deja espacio en el otro para colocar la respuesta. Estas tarjetas son útiles porque puedes llevarlas contigo y estudiarlas mientras esperas el autobús, el inicio de la clase o cuando tienes algunos momentos libres.^[20]

- También puedes descargar programas de computadora que reduzcan el espacio y el costo de las fichas. También puedes utilizar un pedazo de papel convencional doblado (verticalmente) a la mitad. Coloca las preguntas en el lado que puedas ver cuando el papel esté doblado. Luego desdóblalo para ver las respuestas en el interior. Sigue poniéndote a prueba hasta que aprendas bien todas las respuestas. Recuerda: “La repetición es la madre de la habilidad”.
- También puedes convertir tus apuntes en tarjetas didácticas utilizando el sistema de toma de notas de Cornell, el cual consiste en agrupar los apuntes en torno a palabras clave que puedas preguntarte más adelante al cubrirlas y tratar de recordar lo que escribiste con solo ver dicha palabra clave.^[21]

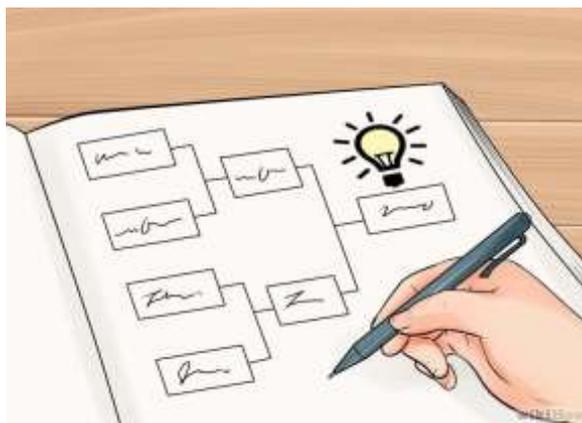


6.

6

Crea asociaciones. La manera más eficaz de retener la información es vincularla a información existente que ya hayas aprendido. Utiliza técnicas de memorización para poder recordar información difícil o en grandes cantidades.

- Sácale provecho a tu [estilo de aprendizaje](#). ¿Piensas en lo que ya has aprendido y recuerdas fácilmente letras de canciones? ¿Una coreografía? ¿Imágenes? Inclúyelas en tus hábitos de estudio. Si tienes problemas para memorizar un concepto, escribe una canción pegajosa al respecto (o [escribe letras de canciones](#) con el ritmo de tu canción favorita), [haz la coreografía](#) de un baile representativo, [dibuja un cómic](#). Mientras más tonto y extravagante, mejor. La mayoría de las personas tienden a recordar más las cosas tontas que las aburridas.
- Utiliza la [mnemotecnia](#) (ayuda memorística). Reorganiza la información en una secuencia que sea significativa para ti. Por ejemplo, si quieres recordar las notas de la clave de sol en música, recuerda la siguiente mnemotecnia: El Gran Barco De Francia (E, G, B, D, F). Es mucho más fácil recordar una oración que una serie de letras al azar.^[22] También puedes [construir un palacio de la memoria](#) o una [habitación romana](#) para memorizar las listas como las trece colonias originales en Estados Unidos, en orden cronológico. Si la lista es corta, [relaciona los elementos](#) utilizando una imagen en tu mente.
- Organiza la información utilizando un [mapa mental](#). El resultado final debe ser una estructura de palabras e ideas similar a una red que se relacione de alguna forma en la mente del escritor.
- Utiliza tus habilidades de [visualización](#). Construye una película en tu mente que ilustre el concepto de lo que intentas recordar y reproducéla varias veces. Imagina cada detalle. Utiliza tus sentidos y pregúntate: ¿Cómo huele? ¿Cómo se ve? ¿Cómo se siente? ¿Cómo suena? ¿A qué sabe?



7.

Divide las cosas en partes más pequeñas. Una forma de estudiar es dividir las cosas en secciones más pequeñas. Esto te ayudará a aprender la información poco a poco en lugar de tratar de entender todo a la vez. Puedes agrupar las cosas por tema, palabras clave o por cualquier otro método que tenga sentido para ti. Lo importante es reducir la cantidad de información que aprendas a la vez para que puedas concentrarte en aprender el material antes de proseguir. ^[23]



8.

8

Elabora una hoja de estudio. Intenta condensar la información que necesitarás en una sola hoja o en dos si es absolutamente necesario. Llévala contigo y échale un vistazo cada vez que tengas tiempo durante los días previos al examen. Toma tus apuntes y los capítulos, y organízalos en temas relacionados para luego extraer los conceptos más importantes. ^[24]

- Si lo escribes en la computadora, puedes tener un control mucho mayor de tu esquema al cambiar el tipo de fuente, los espacios del margen o las listas de viñetas. Si sueles aprender por medio de la visualización, este método te será de mucha ayuda.

Parte 4 de 4: Estudiar con mayor eficacia



1.

1

Toma descansos. Si estudias durante algunas horas seguidas, toma descansos de cinco minutos aproximadamente cada media hora. Esto les ayudará a tus articulaciones al moverte luego de haber estado sentado durante mucho tiempo.

También le ayudará a tu mente a relajarse, lo que te facilitará recordar el material con mayor eficacia. También evitará que pierdas la concentración.

- Realiza una [actividad física](#) para hacer que tu sangre fluya y te sientas más alerta. Realiza algunos [saltos de tijera](#), [corre](#) alrededor de tu casa, [juega con el perro](#), haz algunas sentadillas o lo que sea necesario. Realiza la actividad suficiente para mantenerte activo sin llegar a agotarte.
- Trata de ponerte de pie mientras estudias. Eso puede significar caminar alrededor de la mesa mientras recitas la información o permanecer parado contra la pared mientras lees tus apuntes.^[25]



2.

2

Emplea una palabra clave para reorientar tu concentración. Encuentra una palabra clave que esté relacionada con lo que estudias y cada vez que pierdas la concentración, te distraigas o divagues, comienza a decirla repetidamente en tu mente hasta que vuelvas al tema en cuestión. La palabra clave en esta técnica no es una sola palabra fija, sino que puede modificarse de acuerdo a tu tema de estudio o trabajo. No existen reglas para elegir la palabra clave y puedes utilizar cualquier palabra que creas que puede hacerte recuperar tu concentración.

- Por ejemplo, cuando leas un artículo acerca de las guitarras, puedes utilizar la palabra clave “guitarra”. Durante tu lectura, cada vez que te distraigas, o no puedas entender o mantener la concentración, comienza a decirla una y otra vez hasta que tu mente vuelva a enfocarse en el artículo y puedas seguir leyendo.



3.

3

Toma buenos apuntes en clase. Cuando estés en clase, asegúrate de tomar los mejores apuntes que puedas. Esto no significa que lo hagas con la mayor pulcritud posible o que escribas todo en oraciones completas. Deberás captar toda la información importante. A veces, podrías anotar un término que diga el maestro y luego ir a casa y copiar la definición de tu libro de texto. Procura anotar todo lo que puedas.

- Tomar buenos apuntes en clase te obligará a mantenerte alerta y a prestar atención a todo lo que suceda. También te ayudará a no dormirte.
- Utiliza abreviaturas. Esto te permitirá anotar las palabras rápidamente sin escribirlas por completo. Intenta inventar tu propio sistema de abreviaturas o utiliza algunas de uso común como *pp* en lugar de páginas, *bibl* en lugar de biblioteca, *xq* en lugar de porque, *nro* en lugar de número, etc.
- Haz preguntas en clase conforme aparezcan en tu cerebro o haz un aporte a la conversación en clase. Otra forma de hacer preguntas o realizar una conexión es anotarla en el margen de tus apuntes. Puedes mirar la pregunta cuando llegues a casa o reconstruir la conexión durante tu sesión de estudio. ^[26]



4.

4

Vuelve a escribir tus apuntes en casa. Cuando tomes apuntes, concéntrate en registrar la información en lugar de hacer que sea comprensible o se vea pulcra. Tan pronto como termine la clase, reescribe lo que apuntas, mientras el material sigue fresco en tu mente, para así poder llenar cualquier vacío en tu memoria. El proceso de reescritura es un método de estudio más activo, pues hace que tu mente participe activamente en recordar la información. Puedes perder la concentración fácilmente si tan solo lees, pero escribir tus apuntes te hará pensar nuevamente en la información. ^[27]

- Eso no significa que no debas tratar de entender y organizar tus apuntes en lo absoluto, solo no pierdas tu tiempo haciendo algo en clase que puedes averiguar o arreglar en casa. Considera a tus apuntes en clase como un “borrador”.
- Podría serte más sencillo tener dos cuadernos, uno que sirva como “borrador” y otro para reescribir tus apuntes.
- Algunas personas escriben sus apuntes en computadora, pero otras piensan que escribirlos a mano mejora su capacidad para recordarlos.
- Mientras más **parafrasees**, mejor. Algunos optan por dibujar. Por ejemplo, si estudias anatomía, puedes “volver a dibujar” en tu mente el organismo que el objeto de tu estudio.

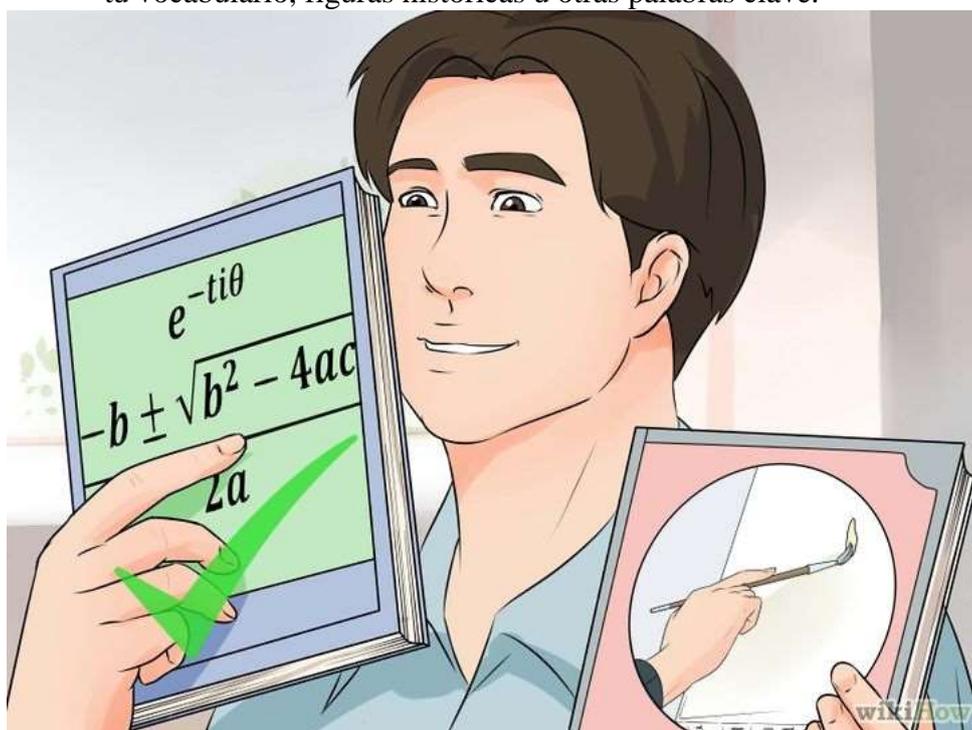


5.

5

Haz las cosas interesantes. Los argumentos lógicos no te darán la motivación para estudiar. Pensar en cosas como “Si estudio duro, ingresaré en una buena universidad y obtendré un buen empleo” no despertará tu interés. Busca algo interesante en lo que estudiar. Intenta buscar la belleza de cada tema y, más importante aún, procura relacionarlo con los eventos de tu vida y las cosas que te interesen.

- Esta relación puede ser consciente, como realizar reacciones químicas, experimentos físicos o cálculos matemáticos manuales con la finalidad de probar una fórmula. Por el contrario, también puede ser inconsciente, como ir al parque, observar las hojas y pensar en cosas como “Uhm, déjame ver las partes de la hoja que aprendí en la clase de Biología la semana pasada”.
- Utiliza tu creatividad para inventar cosas. Trata de inventar historias que guarden relación con la información que estudias. Por ejemplo, trata de escribir una historia con todos los temas que empiecen con la letra S, todos los objetos que empiecen con la letra O y ningún verbo que contenga la letra V. Intenta crear una historia relacionada con palabras de tu vocabulario, figuras históricas u otras palabras clave.^[28]



6.

Estudia primero los temas difíciles. Al principio con tu sesión de estudio, comienza con los temas o conceptos más difíciles. De esa manera, tendrás el tiempo suficiente para estudiarlos, además estarás más alerta y tendrás más energía. Reserva los temas más sencillos para después. ^[29]

- Aprende primero la información más importante. No solo leas el material de principio a fin, deteniéndote a memorizar cada información nueva a medida que aparece. La información nueva se aprende con mucha mayor facilidad cuando puedes relacionarla con temas que ya conoces. No dediques mucho tiempo a estudiar cosas que no vendrán en el examen. Concentra toda tu energía en la información importante.



7.

7

Estudia el vocabulario importante. Busca las listas de vocabulario o palabras resaltadas en el capítulo. Averigua si tu libro de texto tiene una sección de vocabulario, un glosario o una lista de términos y asegúrate de entenderlos todos por completo. No es necesario que los memorices, pero cada vez que haya un concepto importante en un campo en particular, generalmente habrá un término especial que consultar. Aprende estos términos y podrás utilizarlos con más facilidad. De esta manera, estarás en buen camino para dominar el tema.



8.

8

Crea un grupo de estudio. Reúne de 3 a 4 amigos o compañeros de clase y pídeles a todos que lleven sus tarjetas didácticas. Distribúyelas y hazles preguntas a los demás. Si alguien no tiene claro un concepto, túrnense para

explicarse el tema entre sí. Mejor aún, convierte tu sesión de estudio en un juego de preguntas.

- Divide los conceptos entre los miembros y pídele a cada uno que los enseñe o explique al resto del grupo.
- Divide las lecciones entre el grupo y pide que cada uno resuma los conceptos clave. Pueden presentarlo al grupo, crear un esquema o un resumen de una página para el resto.^[30]
- Organiza un grupo de estudio cada semana. Pasa cada semana hablando de un tema nuevo. De esa manera, estudiarás a lo largo del semestre en lugar de solo al final.
- Asegúrate de que tu grupo esté conformado por personas que en verdad estén interesadas en estudiar.

Consejos

- En lugar de solo memorizar lo que has aprendido, también debes asegurarte de entenderlo lo suficiente como para explicárselo a una persona que no sabe nada del tema.
- Estudiar con un compañero que sea serio con respecto al tema al igual que tú puede ser un buen motivador para trabajar duro. [Organiza](#) la sesión de estudio en partes, revisa los apuntes, haz un esquema del capítulo y discute los conceptos. Traten de enseñarse el tema entre sí para asegurarse de que ambos lo entiendan.
- Mantente firme con citas inspiradoras y motivacionales.
- Estudia solo un tema a la vez. Podrías distraerte con lo que necesitarás estudiar después.
- Si es posible, “mímate” al darte una recompensa especial cuando termines de estudiar un tema importante.
- No procrastines. Comienza a estudiar con anticipación para evitar estresarte. Acostúmbrate a no postergar las cosas, pues es un mal hábito. Te sentirás feliz de haber estudiado inmediatamente en lugar de postergarlo hasta el final.

Advertencias

- Ten cuidado con las tendencias a procrastinar. Por ejemplo, ¿estás leyendo este artículo en lugar de estudiar? Todos tus esfuerzos no te llevarán al éxito y, si procrastinas, terminarás culpando a tus herramientas.
- Si no puedes estudiar debido a que estás demasiado tenso o preocupado por algo, podría ser necesario [ganar el control de tus emociones](#) antes de poder estudiar exitosamente de manera regular. Si no puedes hacerlo por tu cuenta, es posible que necesites consultar con un consejero escolar.