

Éstas son las cuatro mejores técnicas para estudiar, según Harvard

La Universidad de Harvard lanzó una lista de las cuatro mejores formas de estudiar una o varias lecciones, de manera que estas realmente se aprendan, no solo para el día del examen, sino para toda la vida.

Cada estudiante tiene una técnica de estudio, la misma que aplica siempre con alguna exposición o examen.

Todas las técnicas valen, sin embargo la Universidad de Harvard lanzó algunas **recomendaciones** para retener más y mejor la información, informó el portal Universia.

Lo más difícil es dar con el **método indicado** ya que el objetivo final siempre es entender, interpretar y retener información, no solo memorizar.

Sacar apuntes a mano.

El viejo método no pierde vigencia, y nunca se verá desplazado por las computadoras portátiles o tabletas.

"Cuando se escribe en un teclado se hace tan rápido que el cerebro no llega a procesar del todo la información, pero al escribir a mano nuestra mente se ve obligada a pensar en el contenido, en la forma y a resumir la información más importante", aclara la universidad.

No releer

Para quienes piensan que leer varias veces un mismo material ayuda a retener mejor la información, esto no es más que una pérdida de tiempo y lo único que se logra es memorizar.

"Nuestro cerebro necesita esforzarse para recordar lo leído, por lo que los especialistas de Harvard recomiendan leer solo una vez analizando en profundidad el texto, para luego hacer el esfuerzo por recordar lo leído e intentar retener lo más importante de la información".

Tomarse un receso

Tampoco sirve estudiar muchas horas de seguido, porque lo único que causa es la fatiga del cerebro, que finalmente, también es un músculo.

Pero para hacer más efectivas las horas de estudio, es recomendable tomarse un receso de algunos minutos entre tema y tema. También cuenta dormir una siesta corta. Pero intensa para descansar la mente y recuperar energías.

Alternar asignaturas

Es común pensar que alternar varias asignaturas podría cansar de sobremanera a la mente, pero esto no es así siempre.

Es más beneficioso para la mente cambiar de tema y alternar entre asignaturas. Mediante una buena organización, alternar contenidos nos mantiene más atentos y esto facilita la retención de la información.