**Métodos de estudio**

El estudio es una parte indispensable de nuestras vidas, ya que el adquirir conocimiento nos permite desarrollar las habilidades de un pensamiento crítico, lógico, para la resolución de problemas y para desarrollar nuestra creatividad. Por lo cual vas a descubrir en esta nota los ocho hábitos que ayudarán a tus hijos a estudiar y sacar las mejores notas y logren brillar por su enorme inteligencia.

Todos lo humanos somos seres únicos y cuando estamos en nuestra etapa de la niñez, experimentamos en su máximo esplendor algo llamado la “Plasticidad Neuronal”, la cual va disminuyendo poco a poco con la edad. Por eso es importante tener un mayor énfasis en los niños para que logren desarrollar todas sus capacidades de aprendizaje al máximo, es algo muy bueno ya que aparte de brillar en la escuela y en la sociedad, también les da la seguridad para poder enfrentarse a los retos del momento como los nervios, las dudas o la tensión al presentar un examen o una prueba del colegio, y todos estos factores, si bien pueden existir, no pierdan su objetivo de sacar buenas notas.

Ya que tienes un poquito en mente la importancia de que los niños desarrollen sus capacidades al máximo, descubre a continuación los ocho mejores hábitos que son recomendados por un experto de la Universidad de Harvard y dos psicólogos de gran prestigio; con dichos métodos los niños tienen el éxito asegurado:

1. El primer hábito tiene que ver con el estudio de una manera directa, es decir, el repaso de los contenidos dados por el docente desde las diferentes fuentes (apuntes, cuadros sinópticos y conceptuales, libros de texto, entre otros); allí los autores del libro hacen hincapié con que un buen descanso es primordial para ayudarle al cerebro a facilitar la forma en como almacena la información.
2. Es importante estimular la mente de los estudiantes, los especialistas hacen énfasis en que la mente es como un músculo, que, si no se ejercita, la conexión neuronal no se estimula. Recordemos que en la etapa de la niñez nuestro cerebro es como una esponja, pero se tiene que estar al pendiente de que la información no se termine y se logre que se retenga. Por lo que este hábito y el anterior van de la mano.
3. Aquí mencionan que es fundamental mantener la escritura con la mano, pues esta técnica es perfecta para ayudar a retener la información. Ya que su función es sintetizar y estar viendo el contenido y acercarse a él para conocerlo a profundidad (Con ello se refiere a realizar resúmenes y gráficos conceptuales).
4. En este mismo aspecto, los especialistas recomiendan estudiar en voz alta, un hábito que estimula la memoria y con ello es más probable recordar lo que se está estudiando.
5. Ahora bien, con respecto a la lectura, los expertos aconsejan no leer el mismo libro una y otra vez, lo ideal es leerlo a profundidad y si bien se llega a hacer más de una ocasión, lo mejor es no abusar de ello, ya que se puede producir una sensación de lectura forzada y con ello el estrés hará que lo leído se vuelva difícil de recordar.
6. Alternar entre materias es otro hábito que recomiendan, pues de esta manera se logra que el cerebro trabaje su memoria a largo plazo y se mantenga conectado.
7. Otro hábito, es darle constancia a diversas técnicas de estudio que conecten los contenidos para conseguir una mayor capacidad de análisis. Técnicas de estudio como subrayar algo importante, realizar ejercicios prácticos relacionados con lo que se está estudiando, elaborar preguntas, entre otros.
8. El último hábito que aconseja el experto se trata de un juego; activar la mano no dominante, usarla para comer, escribir, manejar distintas actividades con ella. Esto de igual manera ayuda al cerebro a tener varias conexiones y agilizar el aprendizaje.

Tomado del libro Make It Stick: the Science of Successful Learning - psicólogos expertos en aprendizaje y memoria Henry L. Roediger III y Mark A. McDaniel, ambos de la universidad de Washington y el escritor Peter C. Brown, experto de la Universidad de Harvard.