

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

¿CUÁL ES LA MEJOR HORA PARA ESTUDIAR?

¿MAÑANA, TARE O NOCHE?



ESTUDIO EN LA MAÑANA

Ventajas

"Más energía en el cuerpo y mayor rendimiento".

Desventajas

El nivel de ruido es mayor. La mayor cantidad de energía puede ser utilizada para el ejercicio físico.

ESTUDIO EN LA TARDE

Ventajas

Estudiar a media tarde puede dar buenos resultados, porque el cuerpo ya ha liberado energía por el ejercicio físico y disminuye la somnolencia que produce la comida.

Desventajas

Si vives con tu familia o compañeros, es a esta hora donde se suele interrumpir más los estudios.



ESTUDIO EN LA NOCHE

Ventajas

El nivel de ruido e interrupciones familiares es menor, por lo que la concentración es mayor si se vence el sueño. Si duermes inmediatamente después de estudiar, recordarás mejor.

Desventajas

Si te quedas hasta altas horas de la noche estudiando y en la mañana te levantas temprano, el esfuerzo realizado en la noche no será productivo, pues es en el sueño donde se produce aprendizaje. Además, al otro día te concentrarás menos y disminuirá tu rendimiento.



ELIGE BIEN TU HORA DE ESTUDIO Y NO LO DEJES PARA UN DÍA ANTES DE LA PRUEBA.