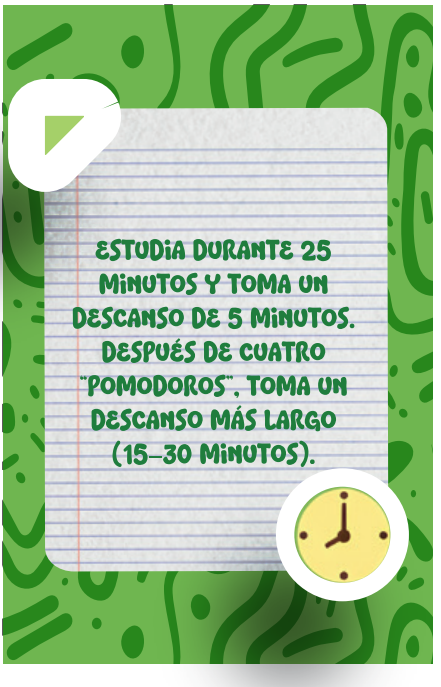
7,5 cm

11,5 cm



ANVERSO

REVERSO

Técnica:

MÉTODO POMODORO

ESTUDIA DURANTE 25 MINUTOS Y TOMA UN DESCANSO DE 5 MINUTOS. DESPUÉS DE CUATRO "POMODOROS", TOMA UN DESCANSO MÁS LARGO (15–30 MINUTOS).

Técnica:

MÉTODO CORNELL

DIVIDE UNA HOJA EN TRES PARTES: 1. NOTAS, 2. PALABRAS CLAVE, Y 3. RESUMEN.

USA ORGANIZADORES GRÁFICOS COMO LÍNEAS DE TIEMPO O MAPAS MENTALES PARA VISUALIZAR LA INFORMACIÓN.

Técnica:

TÉCNICAS DE REPASO

REVISA LA INFORMACIÓN EN DIFERENTES MOMENTOS O INTERVALOS. REALIZA PREGUNTAS O PEQUEÑOS EXÁMENES PARA AUTOEVALUARTE.

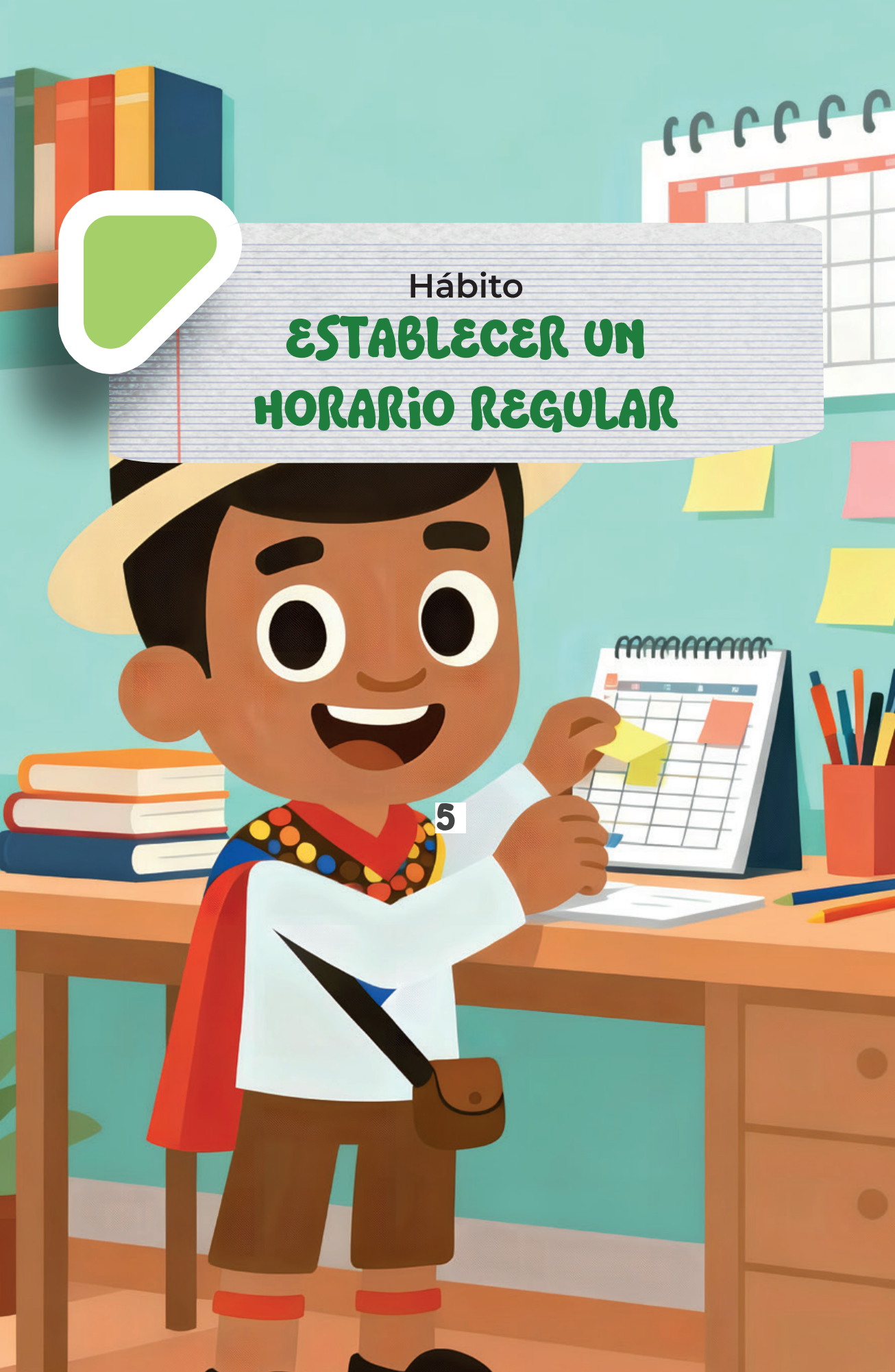
Técnica:

ENSEÑANZA A OTROS

EXPLICAR LO APRENDIDO A OTRA PERSONA REFUERZA LA COMPRENSIÓN Y PERMITE IDENTIFICAR LO QUE AÚN NECESITAS FORTALECER.

Hábito

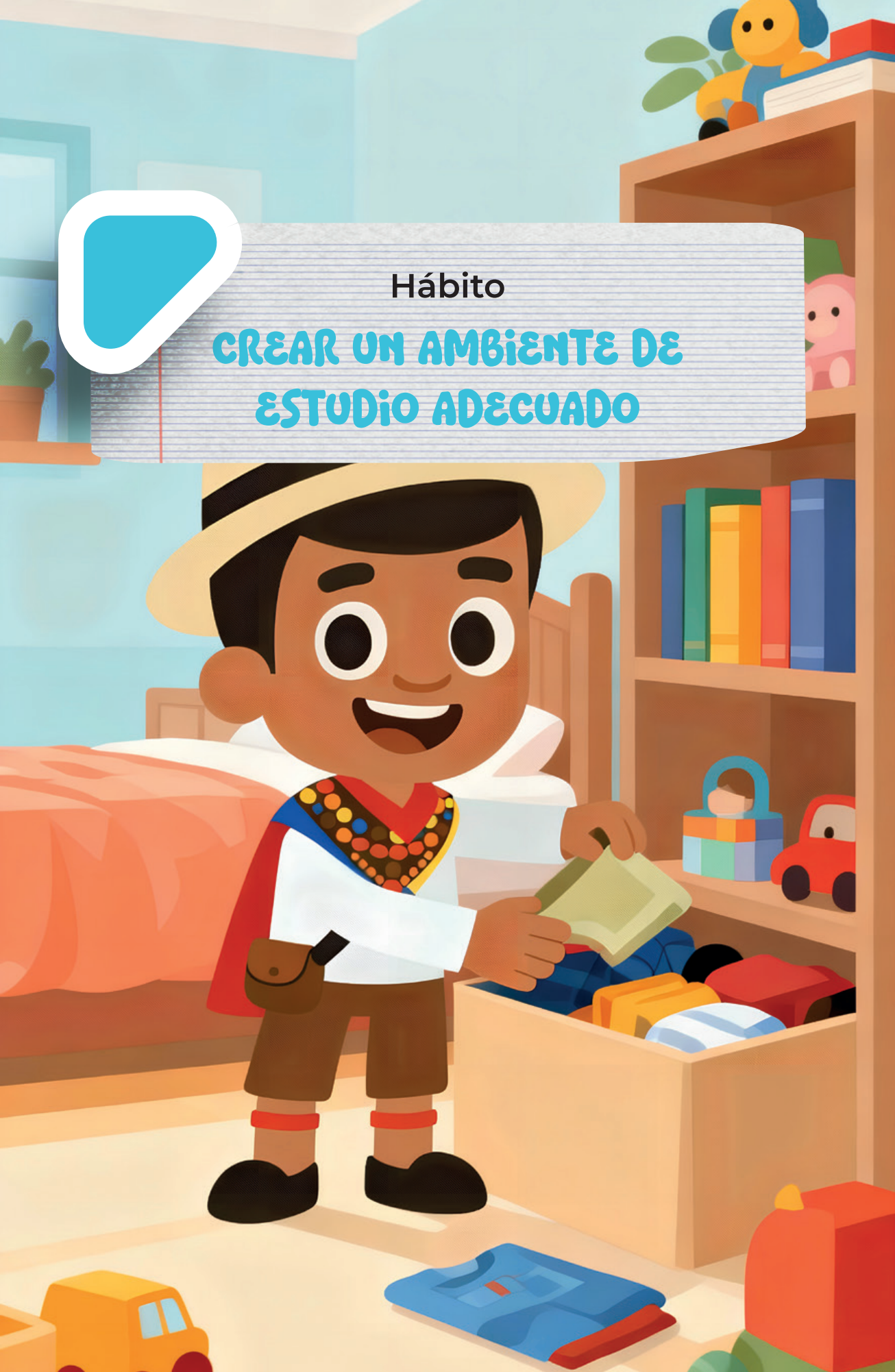
ESTABLECER UN HORARIO REGULAR



DEFINE UN HORARIO ESPECÍFICO PARA ESTUDIAR CADA DÍA Y MANTÉN LA CONSTANCIA PARA FORMAR UN HÁBITO.

Hábito

CREAR UN AMBIENTE DE ESTUDIO ADECUADO



BUSCA UN LUGAR TRANQUILO, ORDENADO Y LIBRE DE DISTRACCIONES, CON TODO LO NECESARIO A LA MANO.

Hábito

ESTABLECIMIENTO DE METAS

FIJA METAS CLARAS Y ALCANZABLES PARA CADA SESIÓN DE ESTUDIO, PARA DAR DIRECCIÓN Y MOTIVACIÓN.

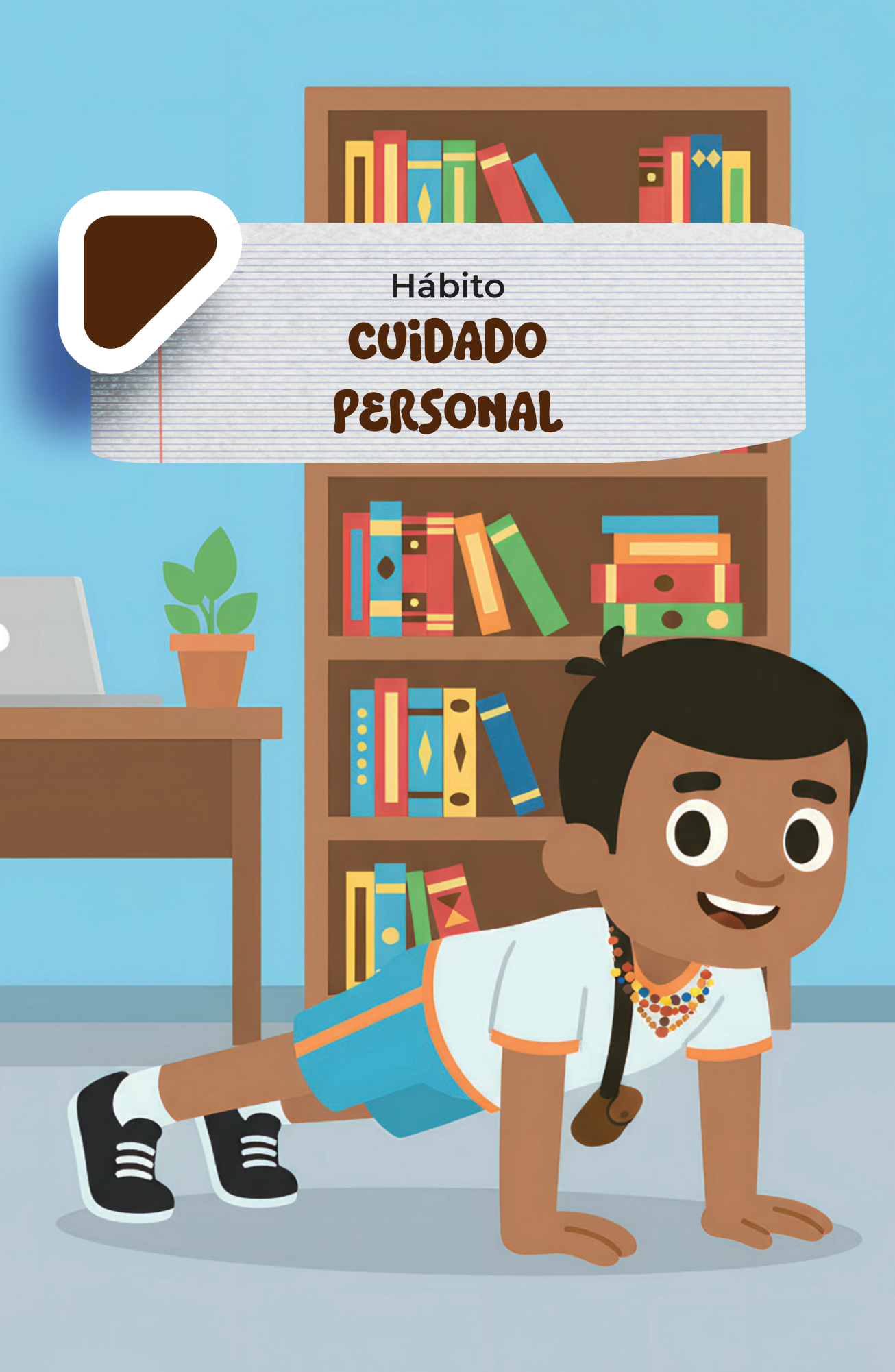
Hábito

USO DE MATERIALES VARIADOS

APOYA EL APRENDIZAJE CON LIBROS, VIDEOS, PODCASTS Y OTROS RECURSOS QUE MANTENGAN EL INTERÉS.

Hábito

CUIDADO PERSONAL



EQUILIBRA ESTUDIO Y DESCANSO. UNA BUENA ALIMENTACIÓN, SUEÑO Y EJERCICIO SON ESENCIALES PARA APRENDER MEJOR.