

¿ESTUDIAS PERO NO ERES EFECTIVO?

TIPS PARA SER UN BUEN ESTUDIANTE SIN ESTRÉS

LA IMPORTANCIA DE LA RUTINA



¿Por dónde empiezo si tengo mucha tarea?

Crea espacios **específicos de estudio**. Usa técnicas como el **pomodoro** para aumentar tu eficiencia. Aprovecha tu agenda. Al empezar, crea una **lista** con las cosas que quieres hacer por **prioridad** y empieza a trabajar.

EL ROL DE TUS APUNTES



¿Qué hago si ni yo entiendo mis notas?

No tomes muchos apuntes, tómalos inteligentemente. No copies párrafos, procura hacer **esquemas** que te ayuden y separa el contenido por **ideas**. No transcribas, no es útil ni práctico, usa **fragmentos y palabras clave**. Son tus notas, adáptalas a tu estilo y necesidades.

MÉTODOS DE ESTUDIO



¿Qué métodos pueden ayudarme?

Los **mapas conceptuales**, **imágenes** y cualquier recurso que sea llamativo puede ayudarte. Usa **resaltadores** por categorías, y realiza una **lectura activa**. Anota en tus textos observaciones, preguntas o lo que consideres importante. **Explica a otros** lo aprendido o **evalúate** con preguntas de tu libro guía.

REPASO Y MEMORIZACIÓN



¿Cómo evito olvidar todo lo que estudio?

De nada te sirve releer una y otra vez. Para recordar a largo plazo, usa técnicas como la **repetición espaciada** (hacer repasos frecuentes hasta que lo sepas) o la **mnemotecnica**, que es asociar ideas o palabras a algo que te resulte fácil de recordar.

¡ÁNIMO, TIENES MUCHO POTENCIAL!