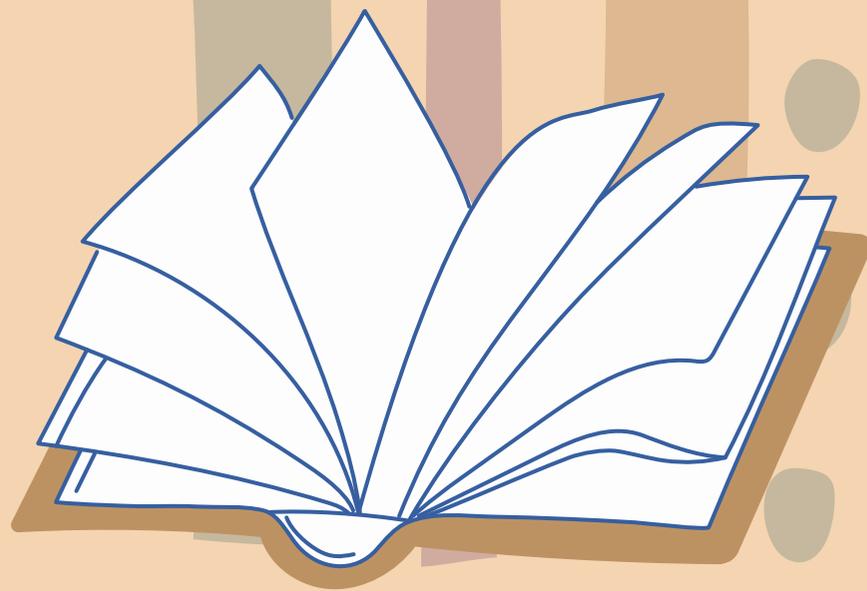


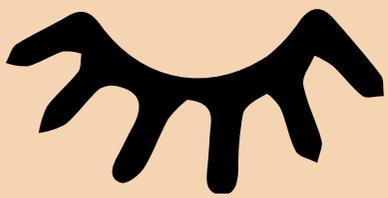
EL ARTE

de

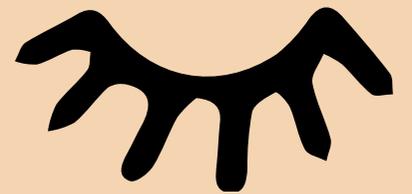
ESTUDIAR

"Aprender paso a paso"





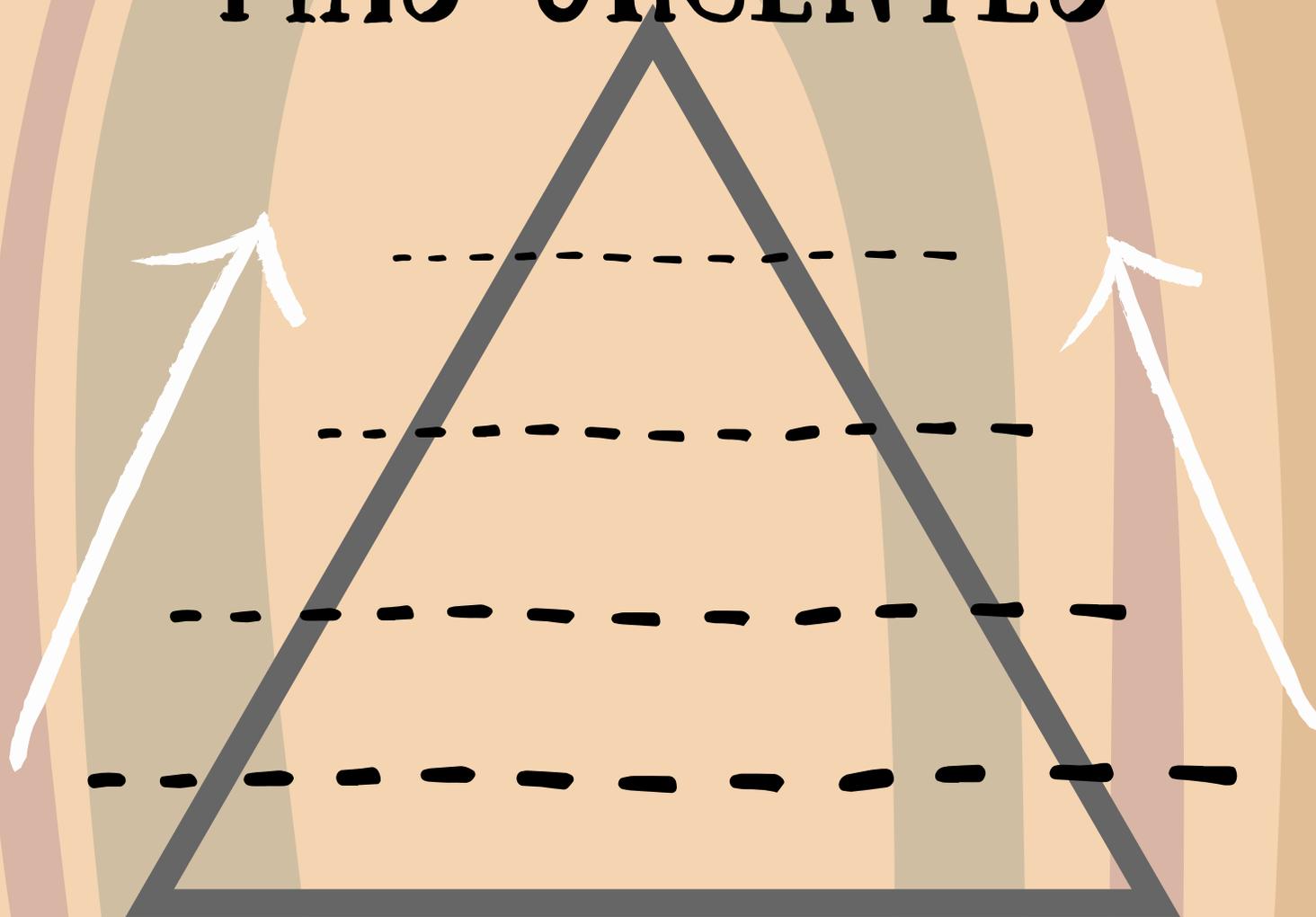
PLANIFICA



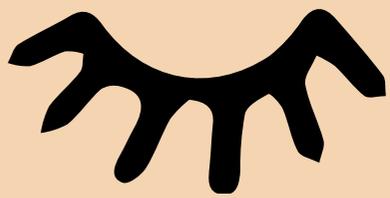
Coge tu agenda escolar

anota en la parte baja del triángulo las tareas menos urgentes (fecha de entrega) , y en la parte superior del triángulo, las tareas más urgentes por terminar y entregar.

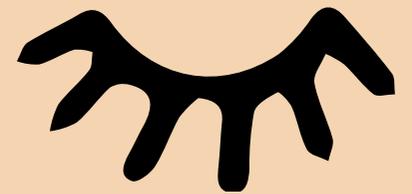
MÁS URGENTES



MENOS URGENTES



ORDEN



lugar de estudio

Lo que nunca debe faltar en tu zona de estudio

♥ **AGENDA PERSONAL** "tener TODO anotado"

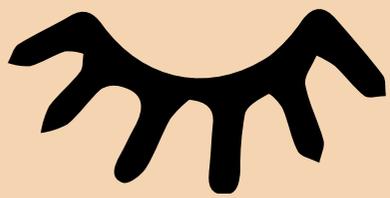
♥ **FOLIOS** "para realizar anotaciones, aclaraciones, operaciones..."

♥ **SUBRAYADORES** "resaltar aspectos importantes"

♥ **DICCIONARIO** "consultar terminología"

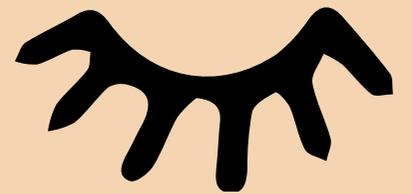
MIS IMPRESCINDIBLES son:

●	
●	
●	
●	
●	
●	



STOP

distracciones



Consejos para evitar PROCRASTINACIÓN



DIVIDE

las tareas que son más complicadas en pequeños PASOS



EVITA

distracciones tentadoras (móvil, TV, games,...) deja un TIEMPO final para estas tentaciones



FINALIZA

cada tarea, no dejes nada urgente para MAÑANA, el trabajo acumulado provoca estrés y terminarás abandonándolo



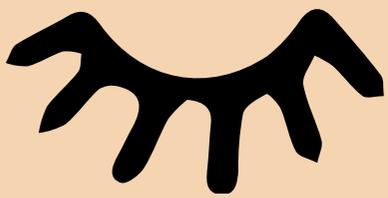
REFUERZA

cada pequeño avance, regalate 10 minutos de descanso (cuidado con las distracciones tentadoras)

Mis

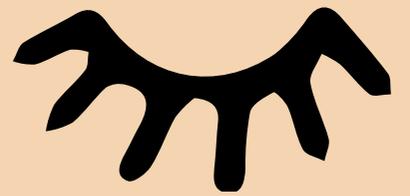
LADRONES de TIEMPO

son:



ELABORA

plan



REAL (AGENDA)

♥ **LISTADO** de tareas a realizar con horario de inicio y fin

♥ **DISEÑA** un horario de estudio con tiempos de ESTUDIO y DESCANSO

♥ **UTILIZA**  un cronómetro para marcar los intervalos de ESTUDIO_DESCANSO

♥ **REFUERZA** las tareas finalizadas y PREMIATE (nunca con distractores)

@psico_mporienta



4 TIEMPOS

ESTUDIO

35_4min

DESCANSO

5_10min

Cumple tu HORARIO

TÉCNICA POMODORO

DIBUJA tus

4 PORCIONES

NO OLVIDES
DESCANSOS



35_45min

DESCANSO

35_45min

ESTUDIO

ESTUDIO

35_45min

DESCANSO

5_10min

35_45min

DESCANSO

5_10min

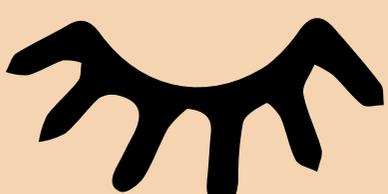
RECUERDA
Tareas más
URGENTES
Tareas menos
URGENTES

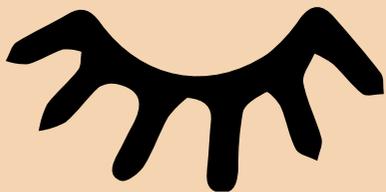
INICIO_FIN

Numera
por
ORDEN
de
PRIORIDAD



@psico_mporienta





**FACILITA
tu**

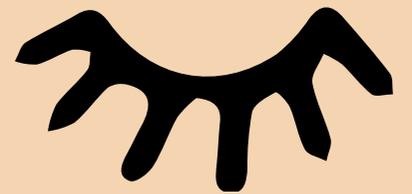
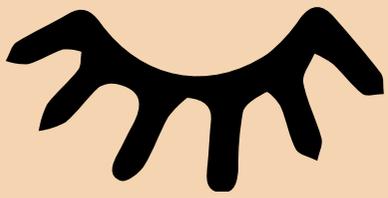


ESTUDIO

SUBRAYADO

- ♥ Utiliza el color  el cerebro memoriza el color rojo, ALERTA
- ♥ Emplea diferentes colores para marcar **PÁRRAFOS IMPORTANTES**: títulos, palabras clave, autores, fechas, subtítulos,...
- ♥ Debes marcar el **MÍNIMO** de palabras posible, como si se tratara de un **TELEGRAMA**
- ♥ Nunca subrayes palabras que **NO** entiendes
- ♥ Anota dudas y aclaraciones en los **MARGENES**
- ♥ Destaca la **INFORMACIÓN** principal, emplea **SÍMBOLOS** o **DIBUJOS**
- ♥ Asocia y conecta ideas, la memorización será más eficaz
- ♥ Crea metáforas, siglas y frases para hacer el aprendizaje más duradero

@psico_mporienta



**FACILITA
tu**

ESTUDIO

**MAPAS MENTALES
INFOGRAFÍAS
ESQUEMAS
RESÚMENES**

Es un diagrama, dibujo o representación gráfica que te sirve para resumir y organizar las ideas principales y secundarias de un TEXTO.

BALANZA del ESTUDIO

LECTURA

SUBRAYADO

ESQUEMA

ATENCIÓN

MEMORIZACIÓN

REPASO



Compensas tu balanza

PONTE
a

PRUEBA

Comparte lo que sabes con otro compañero

Ponte un examen

Grabate recitando la LECCIÓN

Crea un PORFOLIO

Elabora tarjetas de MEMORIA

CLAVES DE TU ÉXITO

PLANIFICAS

PERSONALIZAS

REPITES RUTINAS

PREMIAS TUS LOGROS

RECORDATORIO

No estudies el día de antes

Es mejor estudiar 2h en calma que 8h llenas de ANSIEDAD

Aprende de tus ERRORES

Ponte tiempos cortos de descanso

Evita posponer TAREAS URGENTES

Planifica a corto PLAZO

Comprometete por ESCRITO

MIS DEBILIDADES

@psico_mporienta

MOTIVACIÓN

PACIENCIA

PASIÓN

PERSEVERANCIA

