



MIS  
**RUTINAS**  
de  
**ESTUDIO**



Reflexiona sobre cómo estudias cada día y descubre cómo puedes mejorar tus hábitos para aprender mejor y sentirte más organizado/a.

## 1. ¿CUÁNDO Y DÓNDE ESTUDIO?

Completa esta tabla con tus costumbres actuales. Usa los colores si quieres para destacar tus mejores momentos de estudio.

Día	Hora de inicio	Lugar	Tiempo de estudio	¿Hago descansos?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

## 2. ¿CÓMO ESTUDIO?

Marca con una ■ o escribe brevemente lo que haces normalmente:

Situación	Sí / No	Comentario
Leo mis apuntes varias veces.		
Subrayo lo más importante.		
Hago esquemas o resúmenes.		
Repaso antes de los exámenes.		
Pido ayuda cuando no entiendo algo.		
Me distraigo con el móvil o la televisión.		



### 3. ¿QUÉ NECESITO MEJORAR?

1. ¿Qué cosas te ayudan a concentrarte?
2. ¿Qué te distrae más cuando estudias?
3. ¿Qué podrías hacer para organizarte mejor?
4. ¿Cuánto tiempo crees que deberías dedicar a estudiar cada día?
5. ¿Qué lugar te ayuda más a concentrarte?



## 4. PLAN DE MEJORA

Rellena este plan para comprometerte a mejorar tus hábitos:

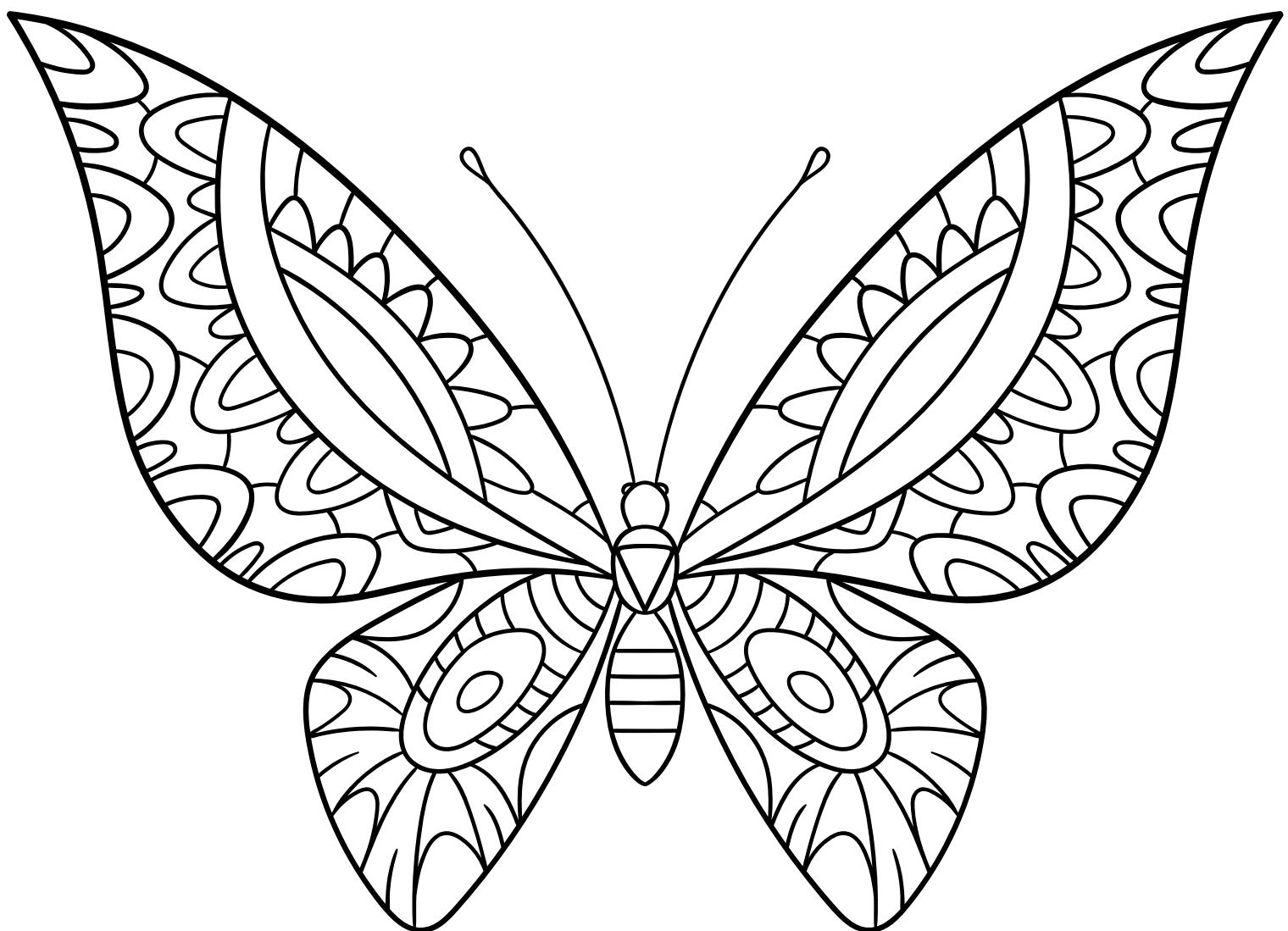
Aspecto a mejorar	¿Qué haré para conseguirllo?	¿Cuándo lo haré?	¿Cómo sabré si lo consigo?

## REFLEXIÓN FINAL

Escribe una frase que resuma cómo te gustaría que fueran tus rutinas de estudio a partir de ahora.



Tómate unos minutos para pintar este mandala. Te ayudará a concentrarte y relajarte después de reflexionar sobre tus hábitos.



Así como la mariposa necesita tiempo para salir del capullo, nosotros también cambiamos poco a poco, aprendiendo y mejorando cada día hasta poder volar más alto. 