

CONSEJOS PARA ESTUDIAR SIN LLEGAR AL ABURRIMIENTO



1 ESTUDIA EN SESIONES CORTAS

No intentes estudiar durante horas seguidas.

Trabaja en bloques de **20-30 minutos**

y descansa

5 minutos entre ellos.

Así mantendrás la concentración y evitarás el cansancio.



DESCANSO
5 MINUTOS



¡Pequeñas pausas
te ayudan a
aprender mejor!





CONSEJOS

PARA

ESTUDIAR

SIN LLEGAR AL

ABURRIMIENTO



IDEAS PARA JUGAR:



**PONTE
RETOS**

¿Puedes terminar
este tema en
25 minutos?



**GANAR
PUNTOS**

Cada tema
que completes,
¡gana puntos!



RECOMPÉNDATE

¡Después de lograr
tu objetivo, date
algo que te guste!



USA JUEGOS

Tarjetas, preguntas,
crucigramas, dados...
¡tú eliges!

2

CONVIERTE EL ESTUDIO EN UN JUEGO



Usa retos, cronómetros, puntos
o recompensas para motivarte.

¡Así aprender será más
divertido! ❤️



EJEMPLO:

Si termino 3 ejercicios
en 20 minutos,
me tomo un descanso
para escuchar mi canción
favorita. 🎵



Cuando te diviertes,
tu cerebro aprende **mejor** ❤️



CONSEJOS PARA ESTUDIAR SIN LLEGAR AL ABURRIMIENTO

3



CAMBIA DE ACTIVIDAD

No hagas siempre lo mismo.
Alterna **diferentes formas** de estudiar
para mantener tu mente activa
y aprender mejor. 



¡PRUEBA
ESTAS IDEAS!

LEE



Lee tu libro o
apuntes con atención.



HAZ ESQUEMAS



Resume la información
con dibujos, mapas
o esquemas.



RESUELVE
EJERCICIOS



Pon en práctica lo que
aprendes. ¡Tú puedes!



MIRA VÍDEOS
EDUCATIVOS



Los vídeos explican
de forma clara y
divertida.

EXPLICA EN
VOZ ALTA



Enséñale el tema a otra
persona o háblalo en
voz alta.



La variedad hace que estudiar sea más **fácil**, **divertido** y **efectivo**.



CONSEJOS

PARA

ESTUDIAR

SIN LLEGAR AL

ABURRIMIENTO

4

USA COLORES Y DIBUJOS

Los colores y dibujos hacen que la información sea **más fácil de entender** y mucho más divertida de recordar. ♥

¿POR QUÉ FUNCIONA?

- ✓ Atrae tu atención.
- ✓ Destaca lo importante.
- ✓ Organiza tus ideas.
- ✓ Mejora tu memoria.

IDEAS PARA USAR COLORES Y DIBUJOS:



Mapas mentales



Subraya con colores



Notas visuales



Dibujos e íconos



¡Haz que tus apuntes sean únicos y llenos de **color**! ♥



CONSEJOS PARA

ESTUDIAR SIN LLEGAR AL ABURRIMIENTO

5

ESTUDIA CON UN OBJETIVO CLARO

Tener una meta te ayuda a mantener la **motivación**, **enfocar tu energía** y sentirte satisfecho al lograrlo.



¿CÓMO TENER UN OBJETIVO CLARO?

1 PREGÚNTATE

¿Qué quiero aprender hoy?



2 ELIGE UNA META

Específica y posible de lograr.



3 PLANIFICA

Tus pasos para alcanzarla.



4 CELEBRA

Tus avances, por pequeños que sean.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ Te mantiene enfocado.
- ✓ Te ayuda a organizar tu tiempo.
- ✓ Te da motivación cada día.
- ✓ Te hace sentir orgulloso de tus logros.



Un objetivo claro es como un mapa: ¡te guía hasta llegar a tu meta!



Empieza cada sesión sabiendo qué quieres lograr y verás cómo estudiar se vuelve más fácil y divertido.

