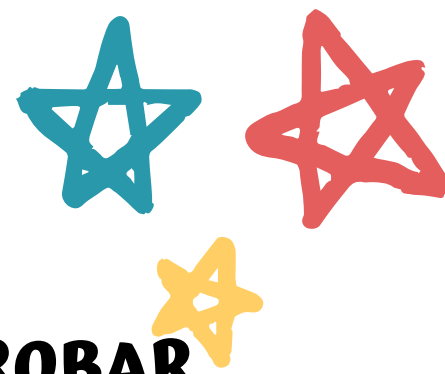


MEJORO MI ESTUDIO



TÉCNICAS QUE TE AYUDAN A APROBAR

orientacioniberis.blogspot.com

Noemí Sánchez

1 Reviso mi AGENDA

Selecciono las tareas de...



2 ORGANIZO mi tarea del día

Empezamos trabajando las tareas que no nos resultan ni tan difíciles, ni tan fáciles. Continuamos por las MÁS COMPLICADAS PARA TI, y dejamos para el final las FÁCILES

REGULAR



DIFÍCIL

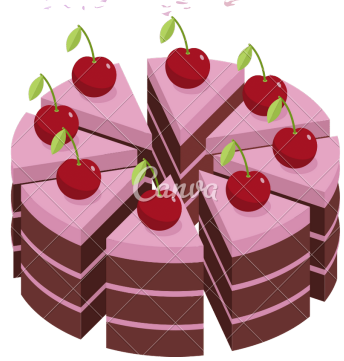


FÁCIL



TACHA cuando vayas acabando cada tarea. ¡ Es un chute de ENERGÍA! ¡YA TE QUEDA MENOS!

3 ¿Examen a la vista? ORGANIZA tu ESTUDIO

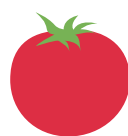


HAZLO PORCIÓN A PORCIÓN

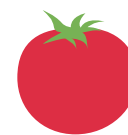
Divide la materia de estudio en tantas partes como días tengas (cuenta con uno menos para imprevistos).

¡NO TE OLVIDES DE LOS REPASOS!
(el día de antes del examen sólo lo uso para REPASAR TODO)

4 TÉCNICA POMODORO



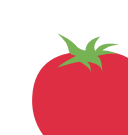
Prepara un CRONÓMETRO



Organiza tu tarde de estudio en 4 sesiones de 30-35 min



Altéranlos con periodos de 5-10 min de DESCANSO



Ese tiempo es de máxima concentración. Mantén a raya a tus DISTRACTORES



Coge todo lo que necesitas y El tiempo empieza... ¡YA!

5 REFLEXIONO ¡Bravo! PREMIATE

¿HAS CUMPLIDO LO ACORDADO?

¿NO LO HAS CUMPLIDO? ¿Qué ha pasado?

¡MAÑANA si que lo CONSIGUES!

Tengo que mejorar...

En cursos superiores, haz el último descanso de 15 min vuelve a realizar el ciclo

1° ESTUDIO 30-35 Min

descanso 5-10min

2° ESTUDIO 30-35 Min

descanso 5-10min

ESTUDIO 30-35 Min

descanso 5-10min

ESTUDIO 30-35 Min

3°

REPITE ESTA RUTINA CADA DÍA