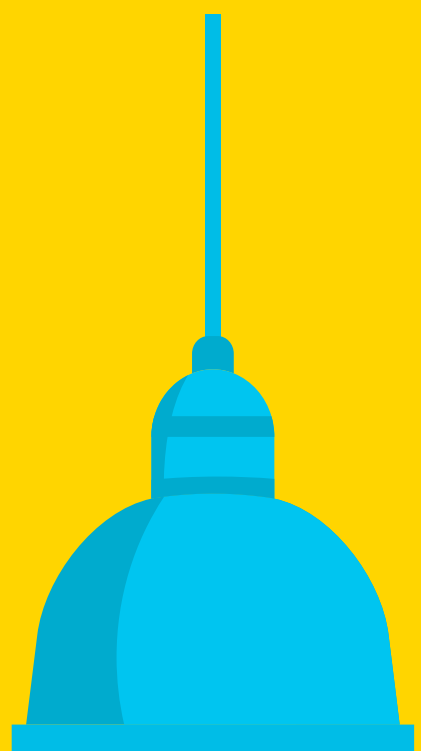


¿CÓMO GESTIONAR EL TIEMPO DE ESTUDIO?



IDENTIFICA LOS MOMENTOS ADECUADOS

¿Cuándo y dónde estudio mejor?

Identifica las horas del día en que te facilita dedicarte a estudiar (mañana-tarde) y organiza tu horario de acuerdo a ello. No olvides determinar el lugar de estudio y los factores ambientales como el ruido y la luminosidad que pueden afectar tu concentración.

COMIENZA POR LO MÁS DIFÍCIL

¿Qué es más difícil de estudiar para mí?

Identifica cuáles son los temas que son más complejos para ti y organízalos como primera opción. Recuerda que cuando comienzas a estudiar estás más dispuesto/a para aprender, no estás cansado/a y tu mente está más despierta, por lo que tu rendimiento será superior.



DISTRIBUYE LA SESIÓN



¿Cuánto tiempo estudio y cuánto descanso?

La fatiga y la atención van disminuyendo en el transcurso del tiempo, por ello intercala tu estudio con tiempos de descanso. Estudia como máximo 50 minutos y descansa entre cada sesión 10 a 15 minutos.

ASEGURA TUS 8 HORAS DE SUEÑO

¿Es bueno desvelarse estudiando?

Es durante el sueño donde ocurre el aprendizaje, pues en este periodo nuestros conocimientos acumulados en el día pueden ser almacenados en la memoria a largo plazo. Por lo tanto, no es bueno alterar nuestro ciclo de descanso. Planifica tu tiempo con anticipación y olvídate del estudio un día antes de la prueba.

