



Técnicas de estudio

que sí funcionan

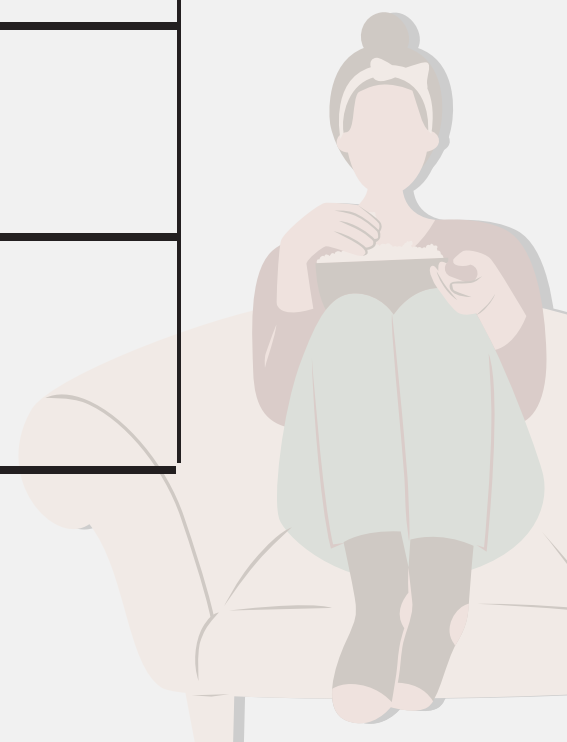


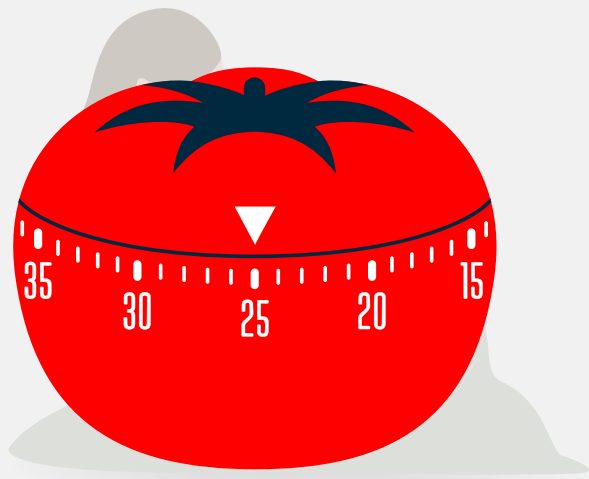


Registro personal de las técnicas de estudio.

Esta ficha te ayuda a identificar las mejores técnicas que estás utilizando y reconocer si son efectivas para tu aprendizaje y desempeño. Luego de utilizarlas puedes calificarlas y a final de semana saber cuál trajo mejores resultados.

	Pros de la técnica	Contras de la técnica	Nota del 1 al 7
Toma de apuntes			
Resumen de contenido			
Repaso con compañeros			
Mapas conceptuales			





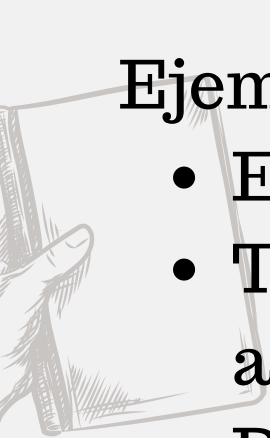
Método Pomodoro

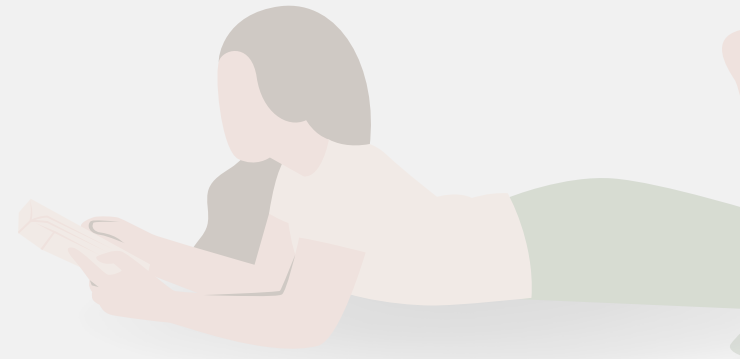
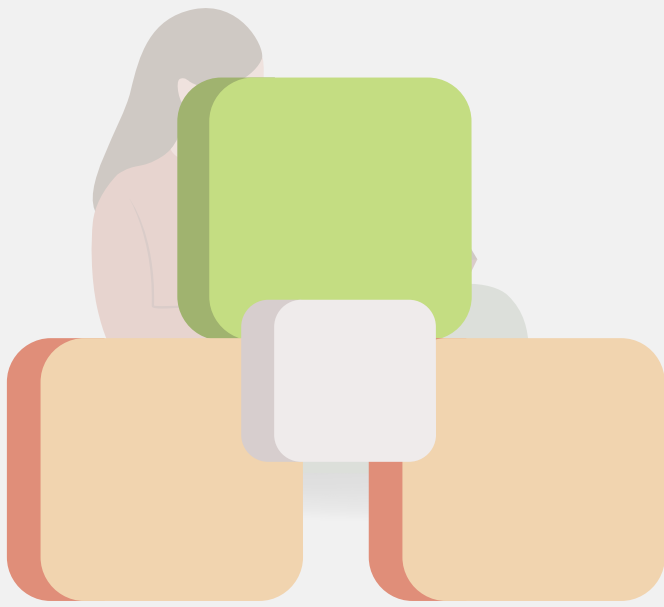


Descripción: Divide el tiempo de estudio en intervalos cortos (25 minutos), seguidos de un breve descanso (5 minutos). Después de cuatro "pomodoros", toma un descanso más largo (15-30 minutos).

Ejemplo:

- Estudiar matemáticas durante 25 minutos.
- Tomar un descanso de 5 minutos para estirarte o tomar agua.
- Repetir este ciclo tres veces más.
- Después de cuatro ciclos, tomar un descanso de 20 minutos antes de continuar.



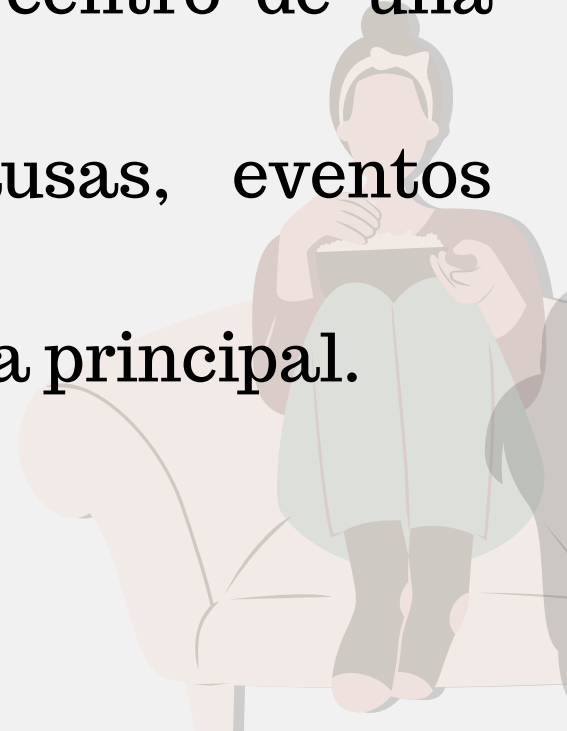


Mapas Mentales

Descripción: Crear diagramas visuales que conecten ideas y conceptos relacionados, ayudando a organizar y sintetizar la información.

Ejemplo:

- Para un capítulo de historia sobre la Revolución Francesa:
 - Escribir "Revolución Francesa" en el centro de una hoja.
 - Dibujar ramas principales para causas, eventos importantes, y consecuencias.
 - Añadir detalles y subtemas a cada rama principal.





Técnica Feynman.

Descripción: Enseñar el material que estás estudiando como si lo explicarías a alguien sin conocimientos previos. Esto ayuda a identificar lagunas en tu comprensión.

Ejemplo:

- Estudiar biología celular.
- Intentar explicar cómo funciona la mitosis a un amigo o incluso en voz alta.
- Si hay partes que no puedes explicar claramente, revisa esos conceptos hasta que puedas hacerlo.

