

HERRAMIENTAS Y TÈCNICAS PARA EL ESTUDIO

Lugar de estudio

- Lo más **TRANQUILO** posible.
- Silencioso o aislado de **RUIDOS** que te distraigan (celular, tele, voces, mascotas, etc.)
- **TEMPERATURA** agradable.
- Bien **VENTILADO**.
- Con buena **ILUMINACIÓN**.
- Cómodo.

Materiales

- Se sugiere siempre contar con lápiz negro, goma de borrar, sacapuntas, lapicera, corrector y al menos dos colores (fibra, lapicera, resaltadores).
- Contar con un **CUADERNO** u **HOJAS** en blanco para escribir o tomar notas.
- Los **TEXTOS**, **LIBROS** o **ARCHIVOS DIGITALES** que necesites.
- Tener disponible la computadora y/o un diccionario para consultar dudas sobre vocabulario o conceptos desconocidos.

cuerpo

- **SENTADO** de manera adecuada: pies apoyados, espalda erguida, mesa de estudio a la altura de los brazos
- Si los usara, tener los **ANTEOJOS** a mano.
- Procurar tener un vaso de **AGUA** o algo para **COMER** cerca.
- Ser **AMABLE** con uno mismo y **CONFIAR** en que se puede realizar la tarea que uno se proponga.

Tiempo

- Determinar el **tiempo disponible para el estudio**, teniendo en cuenta la rutina.
- Destinar un **horario fijo** para el estudio.
- Distribuir el tiempo **según la dificultad, interés o importancia** de la tarea. Se recomienda siempre comenzar por materias más difíciles o que menos te interesen y dejar los más fáciles para el final.

CHECKLIST DE ESTUDIO

- ☐ BIEN ILUMINADO
- ☐ SIN RUIDOS NI GENTE QUE ME DISTRAIGA
- ☐ BIEN VENTILADO
- ☐ SIN CELULAR NI REDES SOCIALES
- ☐ MESA CON LUGAR PARA PONER LOS MATERIALES QUE NECESITO
- ☐ CARPETAS, CARTUCHERA, AGENDA
- ☐ SILLA COMODA QUE ME PERMITA APOYAR LOS PIES EN EL PISO
- ☐ COMPUTADORA O TABLET PARA BUSCAR INFORMACIÒN
- ☐ CUADERNO/HOJAS PARA TOMAR NOTA

EXAMENES

MATERIA:

TEMAS

LEIDO

RESUMIDO

APRENDIDO

REPASADO

[illegible]

PLANIFICADOR DIARIO

Prioridades

01

02

03

Lista de tareas

Horario

[illegible]

Notas