

- Cuando el resultado sí importa. Estudiar profundo vs. superficial. ¿Cómo estudias?
- LECCIÓN 1 de 3
- 

Pasos	Propiedades	Resumen
Pautas para superar las dificultades para incumplir la agenda de estudio	Postergación	- la postergación es un hábito que puede cambiarse - pautas de comportamiento que pueden ayudarte a combatir la procrastinación: a) aprender a gestionar tus pensamientos, b) gestionar la energía
	Gestionar tus pensamientos	- La procrastinación puede dividirse en dos tipos: a) Procrastinación ansiosa, refiere a la tendencia a posponer cosas por miedo. b) Procrastinación hedonista, la cual hace referencia a posponer actividades que no tenemos ganas de realizar.
	Pensamientos Permisivos	- Pensamientos permisivos: "si como solo un poco no pasa nada...". Son los que poco a poco nos van convenciendo para posponer la actividad o tarea desagradable y consisten en minimizar las consecuencias de no realizar la tarea. - Nos auto convencemos de que no es tan grave si posponemos un poco.
	Procastinacion Hedonista	- pospone tareas importantes pero displacenteras, por otras menos relevantes, pero más placenteras. - La idea es que cada vez que aparezca un pensamiento permisivo utilices un "pensamiento antídoto", que te ayude a superar la procrastinación.
	Procastination Ansiosa	- Las personas también posponen actividades cuando tienen miedo - para vencer es importante gestionar los "pensamientos amenazantes" que te convencen de que no eres capaz - estos pensamientos generalmente se caracterizan por "catastrofizar" - cada vez que aparezca un pensamiento amenazante, utilices un "pensamiento antídoto"
	Gestionar tu energía	- Realizar muchas actividades al mismo tiempo es semejante a no realizar ninguna - Si tu energía se dispersa, es probable que no llegues a alcanzar tus objetivos - es importante que reconozcas los horarios más productivos del día - en las franjas horarias con más energía, realizar actividades más importantes y estratégicas, y las tareas más rutinarias cuando te sientes con menos energía
Pautas para superar el uso de estrategias simples de estudio	Resumir información	- realizar resúmenes, que son textos abreviados que contienen las ideas principales - anotar las ideas importantes, manteniendo el orden
	Representaciones gráfica	- Los esquemas, cuadros y diagramas útiles para lograr un mejor aprendizaje - la ventaja principal es que parte de la información es sustituida por trazos o disposiciones espaciales (ej., flechas, llaves o corchetes) - identificar de un "vistazo" las ideas importantes y sus relaciones - elaborar una imagen mental o representación visual que nos será útil para recordar
	El esquema y el diagrama	- consiste en una representación que pretende mostrar la estructura lógica de las ideas principales del texto. - avanzamos desde las ideas o conceptos más generales hacia los más específicos - representan ideas y sus relaciones, generalmente se trata de relaciones de causa-efecto o condicionales ("Si ocurre A, entonces B. Si no, C")
	Diagrama secuencial	- representar diferentes tipos de relaciones, que pueden ser de causa-efecto - ideas que refieren a procesos, pasos o etapas, acontecimientos históricos.
	El cuadro comparativo	- permiten identificar mediante un "golpe de vista" las semejanzas, diferencias y/o diferencias entre dos o más datos, hechos, o situaciones - ¿Cómo se elabora un cuadro comparativo? >Identificar los elementos >Señalar los parámetros >Identificar las características >Construir afirmaciones donde se mencionan las afirmaciones más relevantes
	Lectura comprensiva	- Para comprender realmente las ideas, es necesario que te animes a ir un poco "más allá" - vincular los conceptos e ideas que allí se plantean con los conocimientos que ya posees - la primera actitud para una comprensión profunda, es "descentrarse" del texto - Al leer un texto, es importante articularlo con ideas que provienen de ti - Lo importante es ir contrastando lo que tú ya sabes con lo que estás leyendo - Otra estrategia válida es hacernos preguntas en relación al texto