



# MEJORO MI ESTUDIO

TÉCNICAS QUE TE AYUDAN A APROBAR



1

## Reviso mi AGENDA

Selecciono las tareas de...



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)

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

REPITE ESTA RUTINA CADA DÍA

2

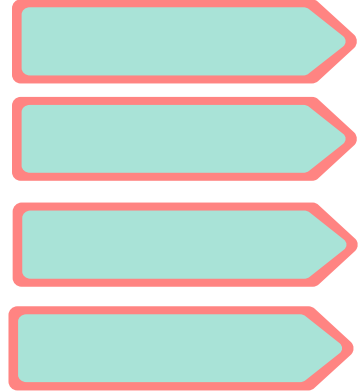
## ORGANIZO mi tarea del día

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!

4

## TÉCNICA POMODORO



Prepara un CRONÓMETRO



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



Altérnalos 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!

1° ESTUDIO  
30-35 Min

descanso  
5-10min

2° ESTUDIO  
30-35 Min

descanso  
5-10min

ESTUDIO  
30-35 Min

4°

descanso  
5-10min

ESTUDIO  
30-35 Min

3°