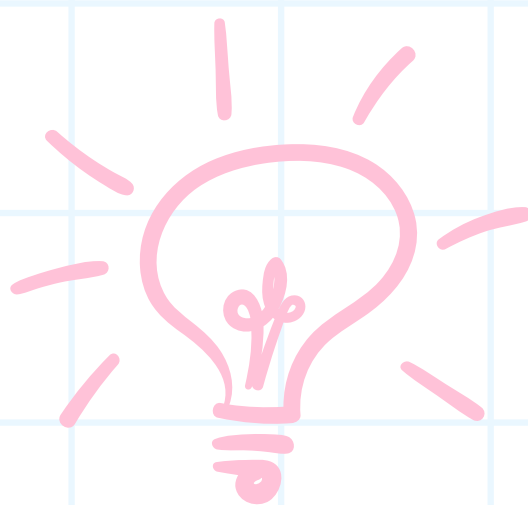
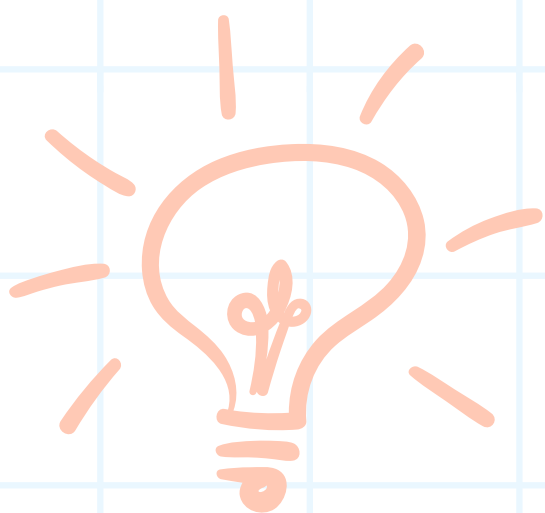


HÁBITOS DE ESTUDIO PARA ASEGURAR TU BUEN DESEMPEÑO ACADÉMICO

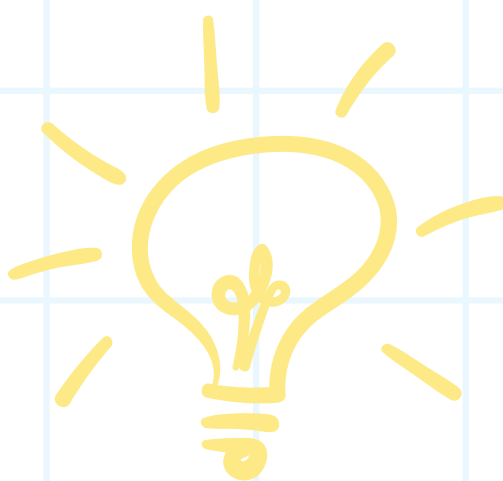
Genera un horario de estudio que sea siempre en un mismo espacio de tiempo.



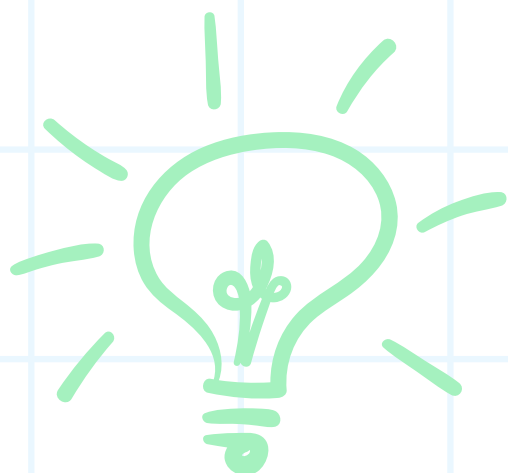
Diseña un plan de estudio que determine las metas que desea alcanzar y organiza el contenido que se va a estudiar en los siguientes días o semanas para dar cumplimiento al plan.



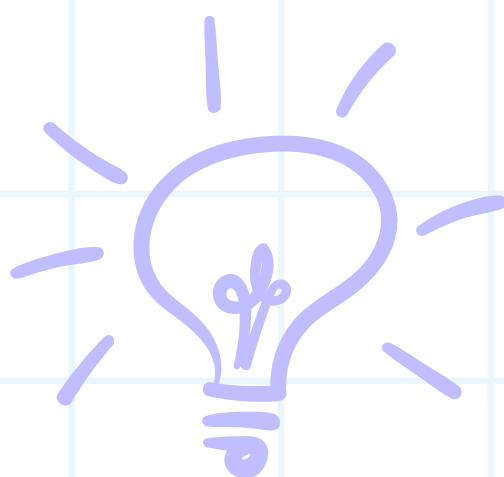
Duerme el tiempo necesario para que tu cerebro funcione correctamente, de (7 a 8 horas). Es necesario realizar pausas cortas durante el espacio de estudio para desconectarse y recuperar energía.



Escoge un lugar específico con las condiciones adecuadas para estudiar, que permita la concentración, un espacio ordenado, silencioso, bien iluminado, cómodo y en lo posible solo con los materiales necesarios a utilizar.



Evita distractores, reducir al máximo distracciones como, por ejemplo, el uso de celular, juegos en línea, el sonido de televisor y ruidos externos que puedan influir en el desarrollo de las actividades.



Utiliza técnicas de estudio como, por ejemplo:
Subrayar ideas principales y secundarias
Hacer resúmenes y esquemas
Leer en voz baja y alta
Grabar el contenido de los temas y escucharlos repetidas veces

