

SUGERENCIAS PARA IMPLEMENTAR  
**UNA RUTINA DE ESTUDIO**

## Incluye sesiones de descanso

Realiza pausas para descansar. Es de vital importancia para que tu cerebro renueve sus energías y pueda volver a centrarse en el estudio.

## Realiza sesiones de estudio

Para que tu atención siempre esté de tu parte, divide tus sesiones de estudio en periodos de 60 minutos. Luego de esto puedes iniciar otra sesión de estudio de una hora.

## Explica el tema en tus palabras

Esto potencializará tu aprendizaje, pues pasas de palabras técnicas a tus palabras, haciendo verdaderamente tuyo el conocimiento.

## No sólo memorices, comprende

Aprendes cuando logras comprender lo que estás estudiando. Por eso, no se trata de que repitas información, sino de que la entiendas. Para esto: subraya, distingue la información más importante, realiza un resumen, luego intenta realizar un esquema, mapa o cuadro de clasificación. Esto te ayudará a recordar información y a organizar tus ideas sobre el tema.

## Respira

Si empiezas a sentirte nervioso respira y respira. Esto llevará oxígeno a tu cerebro y te ayudará a calmarte. Luego, retoma el último tema en el que quedaste.



Esta rutina te permite reducir el estrés y ansiedad que podrían producirte los retos y compromisos académicos.

## Prepárate emocionalmente

Tu motivación es fundamental siempre. Por eso, concentra toda tu energía en llevar a cabo la tarea que te propones.

