



# HÁBITOS DE ESTUDIO

## ¡AGENDA EN MANO!

La agenda es fundamental para organizarnos; USALA. Anota fechas de exámenes, trabajos, deberes,...Esto te ayuda a organizarte con las fechas y no olvidar nada.



**TIP: PUEDES USAR DISTINTOS COLORES PARA DIFERENCIAR ASIGNATURAS, EXÁMENES, ETC.**



## FUERA DISTRACCIONES

Teléfono móvil, televisión, videojuegos,... Cuantos menos distractores tengamos cerca, más fácil nos resultará concentrarnos en los deberes. Es importante que estudiemos en un lugar tranquilo, sin que nos interrumpan constantemente y sin ruidos que nos distraigan.

**TIP: PON EL MÓVIL EN OTRA HABITACIÓN PARA EVITAR LA TENTACIÓN DE COGERLO**

## HAY QUE PRIORIZAR

Antes de empezar a estudiar, planifica qué tareas son más urgentes, qué exámenes están más cerca,...Planificar qué vamos a estudiar y en qué orden nos ayudará a gestionar mejor el tiempo.



**TIP: INTERCALA TAREAS/ASIGNATURAS FÁCILES Y DIFÍCILES. DEJA LO MÁS SENCILLO PARA EL FINAL, CUANDO ESTÁS MÁS CANSADO**

## DESCANSOS

Planifica descansos cortos entre tareas, de 5 o 10 minutos, y un descanso más largo a media tarde para la merienda. Descansar es fundamental para no sobrecargarnos; no podemos estar concentrados tanto tiempo seguido.

**¡OJO!** El móvil no podemos cogerlo en estos momentos de descanso.

Aprovecha para levantarte de la silla y móvete un poco, charla con tu familia o simplemente desconecta de todo 5 minutos y **¡vuelve a la carga!**



## GESTIÓN DEL TIEMPO

Fija un horario de trabajo en casa, intentado que sea siempre el mismo. Sé realista y ten en cuenta el tiempo que necesitas destinar a cada actividad.

Usa un cronómetro o un reloj para controlar los tiempos.

**TIP: EXISTEN APPS QUE NOS AYUDAN A GESTIONAR EL TIEMPO DE ESTUDIO, AUNQUE LO MEJOR ES UN RELOJ O CRONÓMETRO.**

**Guía de pasos para mejorar el hábito de estudio, trucos y consejos que pueden ayudarte en el día a día.**



*“LA PERSONA DE ÉXITO TIENE EL HÁBITO DE HACER LAS COSAS QUE A QUIENES FRACASAN NO LES GUSTA HACER. NO NECESARIAMENTE LE GUSTA HACERLAS. PERO SU DISGUSTO ESTÁ SUBORDINADO A LA FUERZA DE SUS PROPÓSITOS.”  
STEPHEN R. COVEY*

