

# TÉCNICAS DE ESTUDIO



VueltaAlCole

@itasaludmental



## PLAN DE ESTUDIO

Planifica un calendario de estudio con franjas horarias para las materias que debes estudiar.

## SIN DISTRACCIONES

Habilita un espacio para estudiar y mantén el móvil o los dispositivos móviles alejados para no distraerte.



## DESCANSOS

Es importante hacer descansos entre las diferentes sesiones de estudio para poder darle un "respiro" a nuestro cerebro y que pueda retener mejor la información.

## TÉCNICAS DE ESTUDIO

Identifica una técnica de estudio que te sea útil. Puedes crear tus propios apuntes, subrayar aquello importante, mapas conceptuales, fichas de estudio... Encuentra qué método se adecuado mejor a ti, y ¡Úsalo!



## REPASAR

Largas horas de estudio el último día no serán útiles para retener conocimientos. Ir repasando diariamente las materias nos ayudará a asimilar aquello que estamos estudiando.

## DORMIR

Es importante descansar bien para que nuestro cerebro pueda asimilar correctamente aquello aprendido durante el día.



**ita.**

especialistas en salud mental