

PAUTAS PARA MEJORAR TUS HÁBITOS DE ESTUDIO



01

ESTABLECE RUTINAS

Intenta estudiar siempre en el **mismo horario** y a diario aunque no tengas exámenes o tareas, revisa tu **agenda**, analiza lo **importante** o **urgente** cada día y **tras el estudio** haz un **actividad que te guste**.



02

DESCANSA

Para que tu cuerpo y tu mente funcione bien es importante dormir durante **8 o 9 horas diarias**. Durante el estudio también se recomienda hacer **pausas cortas**.



03

EVITA DISTRACCIONES

Cuando estés estudiando, es preferible reducir al máximo posibles distracciones como, por ejemplo, las notificaciones del **móvil** o el sonido de la **televisión**.



04

PRUEBA TÉCNICAS DE ESTUDIO

Existen muchas para mejorar tu aprendizaje: hacer **esquemas**, **resúmenes**, **dibujos**, **escuchar audios** o **ver vídeos**, etc. Busca las que más te ayuden según la asignatura y tus preferencias.



05

CUIDA TU ESPACIO DE ESTUDIO

Mejor estudiar en un sitio **tranquilo**, **cómodo**, **ordenado** e **iluminado** y **donde te encuentres bien**.

