

Recuerda para aprender.

ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

- Haz un resumen con tus palabras, corto y con tus palabras.
- Haz un mapa conceptual con las ideas principales.
- Para aprender palabras nuevas relacionarlas con palabras que ya conozcas.
- Para recordar un listado de elementos, construye una frase o una palabra con las iniciales.

REPASAR ES FUNDAMENTAL

- No repases releyendo. Revisa títulos e ideas clave e intenta explicarlos.
- Crea resúmenes, mapas mentales, esquemas desde tu memoria.
- Explícale a alguien lo que has estudiado.
- Revisa que los conocimientos que has recordado son correctos.

CONFÍA EN TI

- Aprender de los errores y asumirlos es fundamental para poder avanzar.
- No atribuyas tus suspensos a causas incontrolables, reflexiona sobre si estudiaste suficiente o utilizaste las estrategias adecuadas.
- Para los nervios respira de forma lenta y profunda, escucha música relajante, haz deporte, imagina un lugar agradable.

01

AL EMPEZAR A ESTUDIAR UN TEMA

- Relaciona los nuevos conocimientos con los que ya tienes. Aprendemos mejor cuando pensamos en el significado de lo que estudiamos.
- Empieza cada sesión con una idea general de lo que vas a estudiar.
- Planifica cada sesión de acuerdo al tiempo que tengas.
- Lee cada párrafo y explícalo con tus propias palabras.
- Si no entiendes algo, pregúntalo.

02

03

OTRAS ESTRATEGIAS

- Elimina los distractores (música, móvil...)
- Combina estudio con descansos.
- Utiliza diferentes formas de aprendizaje: auditivo, visual...

04

LA CLAVE ES LA PLANIFICACIÓN

- Planifica el estudio. No lo dejes para el último día. Usa agenda o calendario.
- Distribuye el tiempo en varias sesiones. Repasar varias veces es fundamental.
- Duerme, es fundamental para fijar lo aprendido.

05

06

COLABORA

- Una de las mejores formas de afianzar algo es explicárselo a otras personas.
- Busca ayuda si tienes dificultades: compañero, familia, profesores.
- Implicarte en las actividades grupales: te ayudará a afianzar conocimientos.
- Repasa con compañeros/as es una buena estrategia de estudio.

07