



# UN CEREBRO ORGANIZADO APRENDE MÁS



## ELABORAR UN PLAN DE ESTUDIO

ORGANIZAR EL TIEMPO PERMITE DISMINUIR LA ANSIEDAD, LA TENSIÓN Y AUMENTAR LA CLARIDAD, EL ORDEN Y EL TIEMPO PARA LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE OCIO.



### DIVIDE TUS TAREAS SEMANALMENTE

Revisa cuáles son las materias que abordarás cada día.  
Haz un horario y marca los días, las horas y la asignatura en la cual trabajaste.



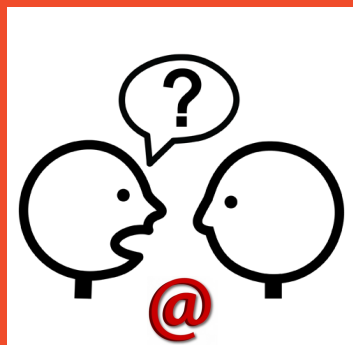
### SE REALISTA CON LOS TIEMPOS

Destina horas fijas para el estudio y tareas (3 a 4 diarias)  
Tener tiempos de pausa (40 min / 10 Descanso )



### UTILIZA ALGUNA TÉCNICA DE ESTUDIO QUE TE ACOMODE

Mapas conceptuales, esquemas de llaves, esquemas de flecha y/o resumen.



### REPASAR CONTENIDOS, ANOTAR DUDAS Y CONSULTAR AL Ó A LA PROFE

Destinar tiempo para repasar el contenido anterior todos los días.  
Registra tus dudas y escribe a tus profesores y profesoras a sus correos electrónicos.