



# HÁBITOS DE ESTUDIO



Planifica tu tiempo

## 6 PISOS PARA MEJOR ESTUDIAR MEJOR

**1**  
Asiste a todas tus clases  
para atención y toma apuntes

**2**  
Durante clases pregunta cuando no entiendas.

**3**  
Haz una lectura completa del material, puedes subrayar y resumir el contenido.

**4**  
Busca las palabras y conceptos que desconozcas así se va facilitando entender el tema.

**5**  
Familiarízate con los recursos disponibles en nuestra Biblioteca, haz uso de todo lo disponible para tu aprendizaje.

**6**  
Acércate a tus profesores cuando tengas dudas.



### EL MÉTODO LLAMADO **ELSER3** TE AYUDARÁ EN TUS APRENDIZAJE, :

- **EXPLORACIÓN:** Debes hacer una primera lectura rápida para captar la las ideas fundamentales.
- **LECTURA.:** realiza una Lectura en profundidad .
- **SUBRAYAR.:** Resalta aquellas palabras fundamentales.
- **ESQUEMATIZAR:** Confecciona un organizador gráfico con las ideas relevantes.
- **RESUMIR:** Utiliza tus propias palabras.
- **RETENER:** Puedes memorizar por repetición y utilizar métodos para organizar la información de manera que facilite su retención en la memoria
- **REPASAR:** Para evitar el olvido, es fundamental ir haciendo repasos de manera periódica e irás recordando con mayor facilidad.

### BUENOS HÁBITOS AL MOMENTO DE ESTUDIAR:



- 1.-destina un lugar ventilado y con buena iluminación para estudiar
- 2.-Planifican horarios específicos para el estudio.
- 3.-cerciórate de tener a mano todos los útiles y textos que necesitarás para estudiar
- 4.-fija metas específicas para tus horarios de estudio:  
Las metas te ayudan a mantenerte enfocado y controlar tu progreso.
- 5.-Estudia primero la asignatura que encuentres más difícil.
- 6.- Distribuya en periodos cortos el trabajo que tienes que hacer.  
Si toma descansos breves, podrá restaurar tu energía mental.
- 7.-Evita los distractores : tv, redes sociales, música fuerte, etc.

