

Tips para sesión de estudio

TIPS PARA UNA SESIÓN DE ESTUDIO EFICAZ



Tips para sesión de estudio

1 Organiza



Si estas en búsqueda de un espacio para estudiar, trata de priorizar lo siguiente:

1. Buena iluminación (mejor si es natural).
2. Que existan el menor número de distracciones.
3. Que este ordenado y puedas encontrar rápidamente lo que necesitas



2 Antes de sentarte

Procura prepararte a través de:

1. Tener toda la información necesaria a mano.
2. Fijar la duración de tu sesión de estudio.
3. Genera Metas u objetivos a corto plazo.

3

Mientras estás estudiando



Realiza acciones que implican transformar el contenido, como las siguientes:

1. Genera pausas periódicas mientras realizas una lectura para autoexplicarte lo que acabas de leer.
2. Organiza la información en un mapa mental o conceptual.
3. Extrae preguntas que podrían aparecer en la evaluación que repasaras en futuros repaso.

4

Antes de terminar de estudiar



Otorga un espacio para ver tu progreso a través de:

1. Revisar si cumplimos los objetivos a corto plazo.
2. Responder las preguntas que nacieron durante el estudio e los contenidos que no quedaran claros.
3. Revisar el material creado como por ejemplo un resumen y ver si cumple su objetivo.

5 Después de estudiar

Te recomendamos que:



1. Fijes un espacio de tu tiempo para volver a revisar este contenido.
2. Busca maneras activas para repasar la materia como flashcard o mini pruebas.
3. Busca el apoyo de compañeros para aclarar dudas o conversar sobre el tema.