

PLANIFICACIÓN DE ESTUDIOS



2.

¡ORGANIZA TU TIEMPO!

- En un cuaderno, libreta o agenda, haz una lista de tareas o deberes, comenzando por la más urgente.
- Establece metas diarias, por ejemplo, entregar 3 tickets de salida pendientes.
- Fija horarios de estudio, el tiempo ideal lo propones tú, que sea el que te acomode.
- Trabaja por lapsos de 25 minutos y toma 5 minutos de descanso, repite esto un máximo de 3 veces al día.



4.

¡MOTÍVATE!

- Recuerda que tu eres el motor principal de tus metas y objetivos, si te desanimas, vuelve a empezar.
- Confía en ti mismo, potencia tus fortalezas y convierte tus debilidades en oportunidades.

1.

¡MANTIENE UNA RUTINA!

- Aunque tengas una semana asincrónica, debes seguir durmiendo 8 horas y despertar temprano (comienza al menos a las 09:00 am).
- Usa ropa de salida, ya que estar con pijama o vestimenta para dormir, le dice a tu cerebro que debe descansar y tiene que estar preparado para el trabajo.



3.

¡FIJA TU ESPACIO DE ESTUDIO!

- Estudia siempre en el mismo lugar, evita distraerte con la novedad de nuevos espacios físicos.
- Elige un lugar libre de ruidos, con mucha iluminación, de preferencia luz natural y con temperatura agradable para ti.
- Tu espacio debe contar con una mesa plana y silla cómoda.



5.

¡DIVERTIRSE ES IMPORTANTE!

- Dentro de tu lista de actividades diarias incluye espacios de esparcimiento.
- Salir al aire libre (siempre con mascarilla), durante tus recreos te ayudará a oxigenar tu cerebro.
- El descanso es igual de importante que el trabajo.

"El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día"