



CONSIDERACIONES PARA PLANIFICAR UNA SESIÓN DE ESTUDIO.

1. Ve a un lugar tranquilo.
2. Minimiza las distracciones (evita el tránsito de otras personas, deja el celular en “modo avión”, etc.)
3. Haz una lista de las tareas y numéralas por orden de prioridad.
 - _____ # ____
 - _____ # ____
 - _____ # ____
 - _____ # ____
4. Organiza tus tareas en sesiones de estudio.
5. Cronometra tus sesiones de estudio. Establece tiempos para cada tarea e intenta cumplir el tiempo destinado a cada actividad.
6. Empieza sin demora N°1 de tu lista. Si la tarea es compleja divídela en pasos, según sea necesario:
 - _____ # ____
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
7. Establece descansos entre cada tarea. Define una cantidad de tiempo si es necesario.
8. Continúa con la tarea N° 1 si no has terminado. Si terminaste pasa a la siguiente hasta completar el tiempo de estudio predefinido.
9. Deja unos minutos al final de sesión de estudio para planificar el siguiente.
10. Date premios al final cada sesión de estudio.