

ESTRATEGIAS DE ESTUDIO



PRIMARIA

Silvia



POMODORO

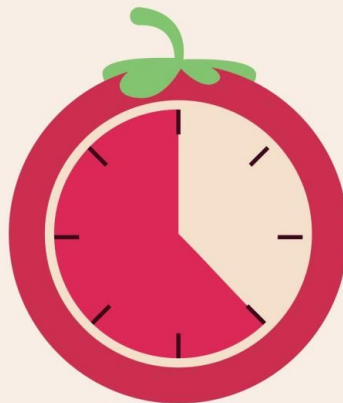
Necesitas:

- ★ Tener claras las tareas.
- ★ Cronómetro.

Consejo!

Decide previamente qué hacer en los descansos y cíñete al plan.

GESTIONA MEJOR TU TIEMPO TÉCNICA POMODORO



contract
workplaces
#WORKMOREHUMAN

1 Se decide la tarea que se va a realizar.

2 Se programa el pomodoro (generalmente un reloj con alarma) a un lapso de 25 minutos.

3 Se trabaja de forma concentrada e intensiva hasta que suena la alarma.

4 Se descansa durante 5 minutos.

5 Se inicia de nuevo el proceso. Cuando se alcanzan los cuatro pomodoros, se toma un descanso más prolongado, de 20 o 30 minutos.

Decide tu ciclo y complétalo.
Prémiate.

CICLO DE 4 POMODOROS



 FOCO

 INTERVALO

PRESUPUESTO DE DESCANSO



Antes de iniciar el estudio decide cuánto tiempo vas a estar y cuánto te das de descanso.

FLEXIBILIDAD ANTE TODO

Utiliza el tiempo de descanso como consideres.

EJEMPLO

ESTUDIO 3H - DESCANSO 30 MINUTOS

En esas tres horas debes consumir los treinta minutos de descanso como consideres.

CALCULADORA DE DESCANSO

Inicia la tarea/estudio y cronometra el tiempo que consigues estar concentrado.

Para el cronómetro cuando no puedas continuar.

Suma los las cifras de los minutos de concentración.

El **resultado** es el tiempo de **descanso** para ese bloque de estudio.

Para cada periodo de 10 minutos añade un minuto más.

EJEMPLO. Consigo estar concentrada 25 minutos. Por lo tanto descansaré $2+5+2=9$ minutos.



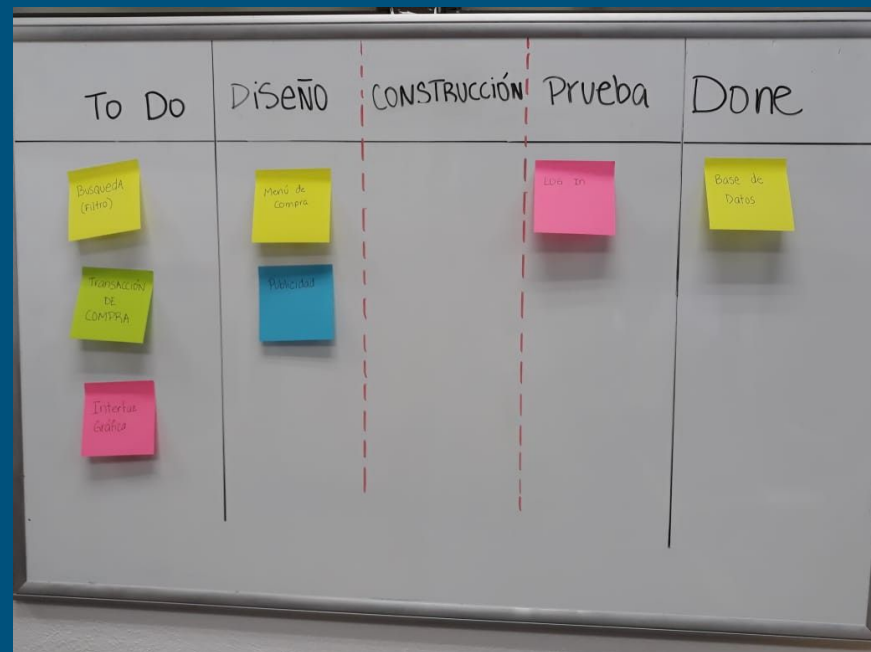
GESTIÓN CON POST-IT

Decide las tareas semanales/mensuales.

Divídelas y asigna un tiempo.

Organiza su **prioridad**.

Ponte **límites** realistas.



Consejos!

**Deja un tiempo las tareas terminadas para darte cuenta de todo lo que has avanzado.*

**Utiliza una leyenda de colores según el tema que debes trabajar o prioridad de la tarea.*

¿Quieres incluir más?

