

Mi caja de **HERRAMIENTAS** para estudiar

Cuando aparece una dificultad, puedo probar distintas estrategias

IDENTIFICO
LO QUE ME
CUESTA

Cada quien encuentra su propia manera de estudiar. Puedo probar distintas estrategias y descubrir cuál me ayuda más.

1

Resumir

Cuando me cuesta organizar la información en material de estudio.

☐

Hago un mapa mental y dibujo conexiones entre ideas.

☐

Explico el tema en voz alta como si se lo enseñara a alguien.

☐

Transformo el apunte en preguntas: "¿Esto para qué sirve?"

☐

Anoto solo palabras clave, no párrafos completos.

☐

Dibuyo símbolos o íconos para recordar conceptos.



→ Otra estrategia:

2

Organizarme

Cuando me cuesta ordenar tiempos, materiales, prioridades o pasos.

☐

Hago una lista:
**URGENTE /
IMPORTANTE /
DESPUÉS.**

☐

Divido la tarea en bloques pequeños.

☐

Uso un calendario visual para organizarme.

☐

Pongo una alarma para recordar cuándo empezar.

☐

Estudio con alguien que me ayude a empezar.

→ Otra estrategia:

3

Comprender el tema

Cuando el problema está en entender una idea, no solo en hacer la tarea.

☐

Busco un ejemplo real en internet.

☐

Consulto otra fuente: un video, un texto o una explicación diferente.

☐

Le explico el tema a alguien para comprobar si lo entendí.

☐

Le pregunto a alguien: "¿Esto significa que...?"

☐

Lo hablo con el docente.

→ Otra estrategia:

ELIJO UNA ESTRATEGIA

4

Recordar

Cuando me cuesta retener o recuperar información.

☐

Hago tarjetas de estudio: pregunta de un lado, respuesta del otro.

☐

Asocio lo nuevo con algo que ya conozco.

☐

Le enseño el tema a otra persona.

☐

Repito en voz alta varias veces.

☐

Estudio en bloques cortos durante varios días.



→ Otra estrategia:

5

Concentrarme

Cuando me distraigo fácilmente y me cuesta mantener el foco.

☐

Dejo el celular lejos mientras estudio.

☐

Estudio en compañía.

☐

Hago notas paralelas para anotar pensamientos que me distraen y volver a la tarea.

☐

Uso alarmas para organizar mi tiempo.

☐

Cada 10 o 15 minutos, me pregunto: "¿Con qué tema estoy? ¿Qué sigue?".

→ Otra estrategia:

6

Otra dificultad



¿Qué me está costando?

¿Qué estrategia podría probar?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....