

SÚPER TIPS


QUE SÍ FUNCIONAN

PARA ESTUDIAR TUS EXÁMENES

Primero que todo ¡calma!

Sabemos que son momentos de mucho estrés pero confía en tí que todo saldrá bien

2



Lee en voz alta
Al leer y escuchar tu voz, tu memoria retiene más información que si sólo leyeras en voz baja, ya que estimula tu sentido auditivo así como el visual.

1



Come ositos de goma
Utiliza ositos de goma como sistema de recompensa mental. Si estás leyendo un tema difícil, cada vez que termines una sección, prémiate con una golosina.

4




Apóyate de Youtube o Spotify
Observa un video o podcast de la materia que estás estudiando, de preferencia del tema que quieres reforzar. De ese modo, absorberás información en otro formato.

3

Créales una canción
Los seres humanos somos animales de historia. Vierte los conceptos que debes estudiar a una canción o crea una pequeña historia con ellos. Verás que son más fáciles de recordar.

5



Enséñale a alguien
Estudiar ayuda, pero enseñar es mejor. Si crees que tienes dominado un tema, pruébate a ti mismo explicándole ese tema a otra persona, a tu mascota o a quien sea. Esa será tu prueba de fuego.

6

Cambia de lugar
¿Siempre estudias en tu cuarto? ERROR. ¡Cambia de lugar! Al hacerlo puedes mejorar la manera en la que tu cerebro retiene la información. De preferencia hazlo cada hora o cambia de lugar según el tema que repasas.

