

# ESTRATEGIAS PARA SALVAR EL SEMESTRE

## Organización



- Organizarse por medio de planificador, agenda o calendarios.
- Realizar una lista de tareas.
- Realizar una lista de prioridades.
- Realizar un horario.

## Distractores (internos y externos)

Es muy importante conocer los distractores, por lo que debo identificar



- ¿Qué me distrae?
- ¿Cómo reaccionó?
- ¿Qué puedo hacer al respecto?

## Procrastinación



Es la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables.

### Recomendaciones



- Identificar las horas en las que se rinde más.
- Buscar el entorno adecuado.
- Organizar los apuntes y herramientas de estudio.
- Ser consciente de los puntos débiles.
- Ser realista con las propuestas.
- Ser paciente y constante.

### Es importante:



- Priorizar.
- Estudiar primero las materias más difíciles.
- Enfocarse en una tarea a la vez.
- Evitar dejar tareas inconclusas.
- Evitar sesiones de estudio maratónicas.
- Identificar los distractores.
- Hacer pausas activas