

1

### Prepara tu cuerpo:



Aprovecha tu momento de mayor atención para la comprensión de un tema.



Identifica el momento del día en el que te concentras más (mañana, tarde o noche).

2

### Prepara el espacio:



Ubica un lugar para estudiar en el que puedas regular la iluminación, el ruido y la temperatura. Estos son distractores que puedes anticipar.

5

### Para finalizar

Genera un producto de tu sesión personal de estudio (resumen, esquema, mapa conceptual, taller resuelto) que te sirva como guía para tu clase.



## Preparación DE LA CLASE

3

### ¿Cómo inicio?

Identifica el tema y las actividades pendientes para la clase siguiente. Puedes revisar el programa del curso.



Identifica un alcance para la sesión de estudio, teniendo en cuenta el tiempo que tienes.

4

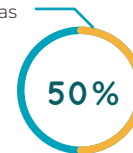
### ¿Cómo voy?

- Cuando tengas fatiga, realiza una pausa.
- Genera preguntas concretas sobre aquello que no comprendes para resolverlas durante la clase.
- Reconoce lo que sabes y entiendes para monitorear tus avances.

¿Qué conoces sobre el tema?  
¿Se relaciona con alguna otra asignatura?



"Entendí, pero me voy con preguntas para el profesor"



Tema 1



Tema 2

"Paila, no entendí"

### Referencias:

Tamayo, L. (2013). Estrategias de estudio efectivo: Una guía paso a paso. Pontificia Universidad Javeriana Cali, Sello Editorial.