

## SECRETOS DE ESTUDIO

- 1.- *Estudia en bloques de 25 minutos* (técnica Pomodoro): 25 minutos de enfoque, 5 minutos de descanso.
- 2.- *Empieza por lo más difícil cuando estés más fresco*. Lo difícil primero; lo fácil cuando estés más cansado.
- 3.- *No leas 10 veces. Resume en voz alta*. Lee una vez, cierra el libro, explícalo como si lo enseñaras. (Técnica Feynman).
- 4.- *Escribe tus propios resúmenes a mano*. No copies y pegues. Escribir activa la memoria mucho más fuerte.
- 5.- *Usa mapas mentales para temas largos*: Ayudan a ver todo el tema en un vistazo (ideal para repasos rápidos antes de un examen).
- 6.- *Organiza tu semana antes de arrancar*. Divide los temas por día. Así nunca te agarran los exámenes de sorpresa.
- 7.- *Apaga notificaciones mientras estudias*. 1 hora de estudio real vale más que 3 horas distraído.
- 8.- *Ponte metas claras por sesión*. No “estudiar historia”, sino resumir “Revolución Francesa”. Sé específico.
- 9.- *Termina cada sesión escribiendo 3 cosas que entendiste*. Refuerzas la memoria y detectas qué falta.