

Cinco consejos para estudiar mejor en periodo de finales

#ComunidadSaludable

Por cada **50** minutos de estudio, tómate una **pausa**.

Encuentra un lugar **tranquilo**, **limpio** y **cómodo** para estudiar.

Jerarquiza la importancia de cada trabajo, para tener una mejor organización.

Elabora un **cronograma** para organizar tu estudio.

Busca la **técnica de estudio** que más te ayude:

Lectura comprensiva, subrayado, esquema, nota al margen, resumir, memorizar...



Referencias:

www.st-andrews.ac.uk/students/advice/personal/managingexamstress/
www.nottingham.ac.uk/currentstudents/healthyu/managing-exam-stress.aspx
www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico
www2.le.ac.uk/offices/ld/resources/study/exam-stress
www.unamglobal.unam.mx/?p=36246



UNAM
La Universidad
de la Nación

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad



Comunidad UNAM
www.dgaco.unam.mx