



## ESTUDIAR EN CASA ¿CÓMO HACERLO?



BUENAS!!

Espero que estén bien, sabemos que esto es nuevo (para que tengamos que aprender y vivir de una forma distinta a lo acostumbrado) y es por eso que a través de esto les contaré o más bien les mostraré una **técnica de estudio**, para que estudiar en casa sea más fácil.

ÁNIMO!!

**TÉCNICA DE ESTUDIO.**

# ¿CÓMO MEJORAR MI TIEMPO ? y evitar DISTRACCIONES.



## TÉCNICA POMODORO.



ES UN SISTEMA QUE BUSCA MEJORAR LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO DIVIDIÉNDOLO EN PARTES PARA LOGRAR O LLEGAR A UN OBJETIVO CONCRETO.

(PARA NOSOTROS ESTE OBJETIVO HOY SERÁ LA TAREA QUE DEBO REALIZAR)

ESTE MÉTODO DIVIDE LA TAREA EN PERÍODOS DE 25 MINUTOS, CON DESCANSOS DE CADA 5 MINUTOS.

(25 MINUTOS EFECTIVOS, LO QUE SIGNIFICA QUE DEBO ESTAR SOLO EN LA TAREA)



SIRVE PARA ESTIMULAR LA AGILIDAD MENTAL Y EVITAR INTERRUPCIONES.



## **PASOS:**



1. - DECIDE LA TAREA QUE VAS A REALIZAR.
2. - USA EL CRONÓMETRO DE TU CELULAR PARA QUE TE AVISE LOS TIEMPOS Y NO ESTÉS VIENDO CUANTO HA PASADO.
3. - TRABAJA INTENSAMENTE Y CONCENTRADO EN TU OBJETIVO DURANTE ESE TIEMPO. MARCA SIEMPRE CUANTO HAS AVANZADO, ASI TE DARÁS CUENTA DE CÓMO AVANZAS.
4. - TOMA UN DESCANSO, EN ESE MOMENTO USA EL CELULAR , TOMA O COME ALGO, LO QUE NECESITES.
5. - INICIA NUEVAMENTE EL PROCESO.

## **CONSIDERA:**

- TENER UN TEMPORIZADOR A MANO (PUEDES USAR EL DEL CELULAR)
- PLANIFICAR LO QUE HARÁS. TEN TODO LO QUE NECESITAS PARA TRABAJAR.
- NO INTERRUMPIR LOS TIEMPOS DONDE DEBES MANTENERTE CONCENTRADO, SI INTERRUMPES TU TIEMPO DEBES EMPEZAR NUEVAMENTE.
- CADA PERSONA TIENE DIFERENTES TIEMPOS, ES POR ESO QUE PUEDES EMPEZAR CON 15 O 20 MINUTOS EN LA PRIMERA SEMANA.

Como comunidad EISANA, estamos preocupados por ustedes y estamos aquí para ayudarlos, cambiando y mejorando para apoyarlos, es por eso que si tienen cualquier duda o consulta no dude en comunicarse conmigo, mi correo es [docentediferencial.eisa@gmail.com](mailto:docentediferencial.eisa@gmail.com).

Un saludo cordial.

Profesora Karen Muñoz.