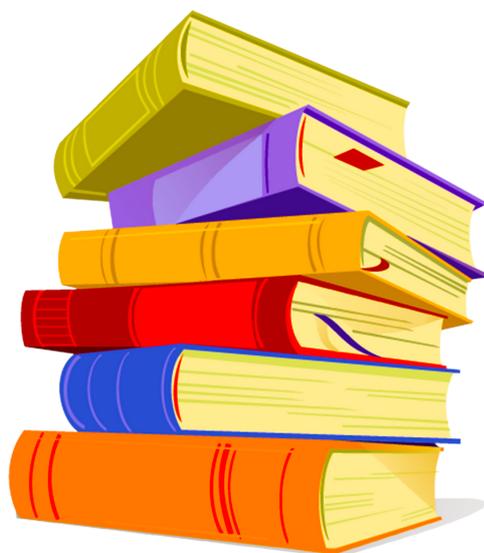


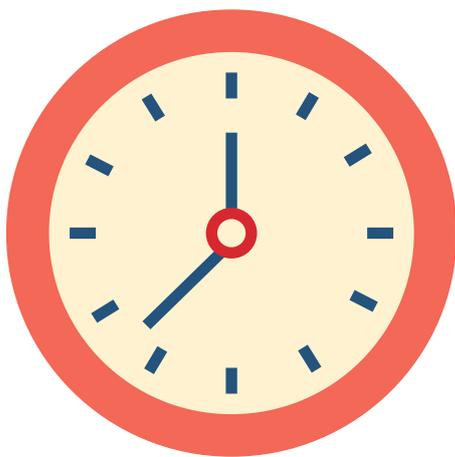
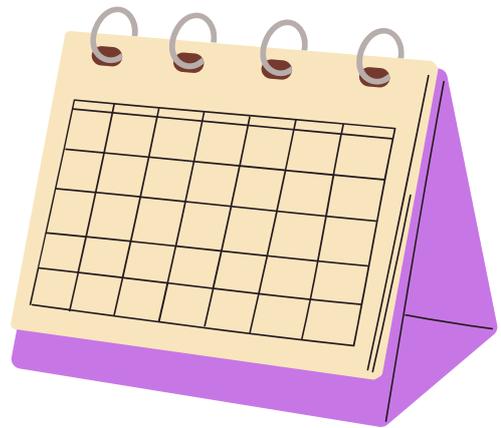
# Estudio de calidad



Existen diferentes recursos que pueden ayudarte a tener un estudio más eficaz y efectivo, los cuales te permiten crear hábitos que más adelante faciliten tu proceso de aprendizaje.

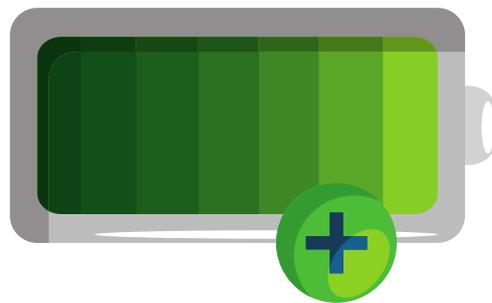
# CALENDARIO DE ESTUDIO

Un calendario de estudio te permite dividir los temas que debes estudiar de acuerdo a los días de la semana, te ayudará a lograr abarcar el total de información y organizar de mejor manera el tiempo que tienes para hacerlo.



En él asignarás los temas a revisar cada día de acuerdo a la cantidad de temas y al tiempo que tengas para estudiar cada uno de ellos.

Te recomendamos asignar los temas más importantes para los días en los que consideres que tienes mayor tiempo o mayor energía.



Recuerda contemplar días de descanso, ya que el tiempo de recreación es muy importante.



# TIPS DE ESTUDIO

## Elige un lugar tranquilo y con luz para estudiar

El ruido siempre es un gran distractor. Te aconsejamos que elijas un lugar que sea tranquilo y que posea una óptima iluminación.



## Duerme las horas adecuadas

Procura intentar hacerte un un horario que tenga como condición estricta las suficientes horas de sueño (7 u 8) para que el rendimiento y concentración en tus estudios sea óptimo.

## No estudies con hambre

Antes de comenzar cualquier tarea o estudio, lo primero que debes hacer es comer para saciar tu apetito.

No hay nada más terrible que estudiar con hambre, por eso te recomendamos alimentarte o preparar un snack de emergencia cerca de ti.



## Planifica tus horarios de estudio

Poseer una planificación de los días y momentos precisos en los que vas a estudiar te ayudará a concentrarte anticipadamente y conocer los temas que aprenderás.



## Mantén todo lo que necesites cerca de ti

El orden es un tema esencial al estudiar. Tener una mesa amplia que te dé la libertad de poseer todo lo que necesites, como libros, apuntes, computadora, etc, es una buena opción.



## Utiliza un método de estudio

Hay diversos métodos que funcionan al momento de estudiar, pero siempre dependerá de las cualidades de cada estudiante

## Tómate un descanso

Un muy buen consejo al momento de estudiar es descansar, pero ¿cómo sería eso? La idea es que los periodos de estudios que tengas sean de alrededor de 50 minutos, alternados con 10 minutos de descanso.



## Evita tu celular y, sobre todo, las redes sociales

Dejar el celular en otro lugar, en silencio a apagado, es una de las mejores opciones que tienes para concentrarte en tu casa

# APPS DE CONCENTRACIÓN

Hay varias aplicaciones que pueden ayudarte a concentrarte durante tus periodos de estudio. Te mostramos algunas como recomendación para que las utilices en tus próximos departamentales.

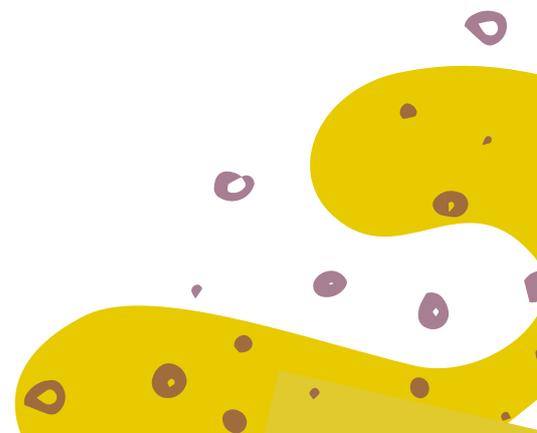


## FOREST

Esta aplicación te ayuda a dejar el celular.

Planta un árbol cuando necesites mantenerte concentrado. Si te comprometes con tu tarea sin distraerte, tu árbol crece.

Con el tiempo tendrás un bosque, resultado de tu concentración y compromiso.



# Focus To Do



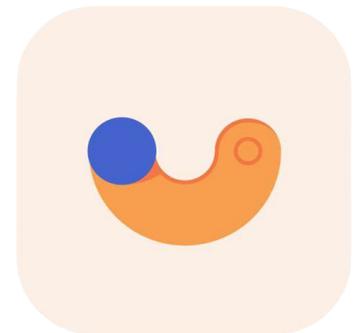
Es una aplicación que te va a motivar a mantenerte enfocado y lograr completar tus objetivos.

Puedes organizar tareas en una lista de cosas por hacer, comenzar el temporizador y enfocarte en tu estudio, así como crear recordatorios para tareas importantes

Con esta aplicación puedes realizar un seguimiento de todas tus actividades productivas.

Puedes rastrear y etiquetar cada actividad y mantenerlas organizadas en tus estadísticas de productividad.

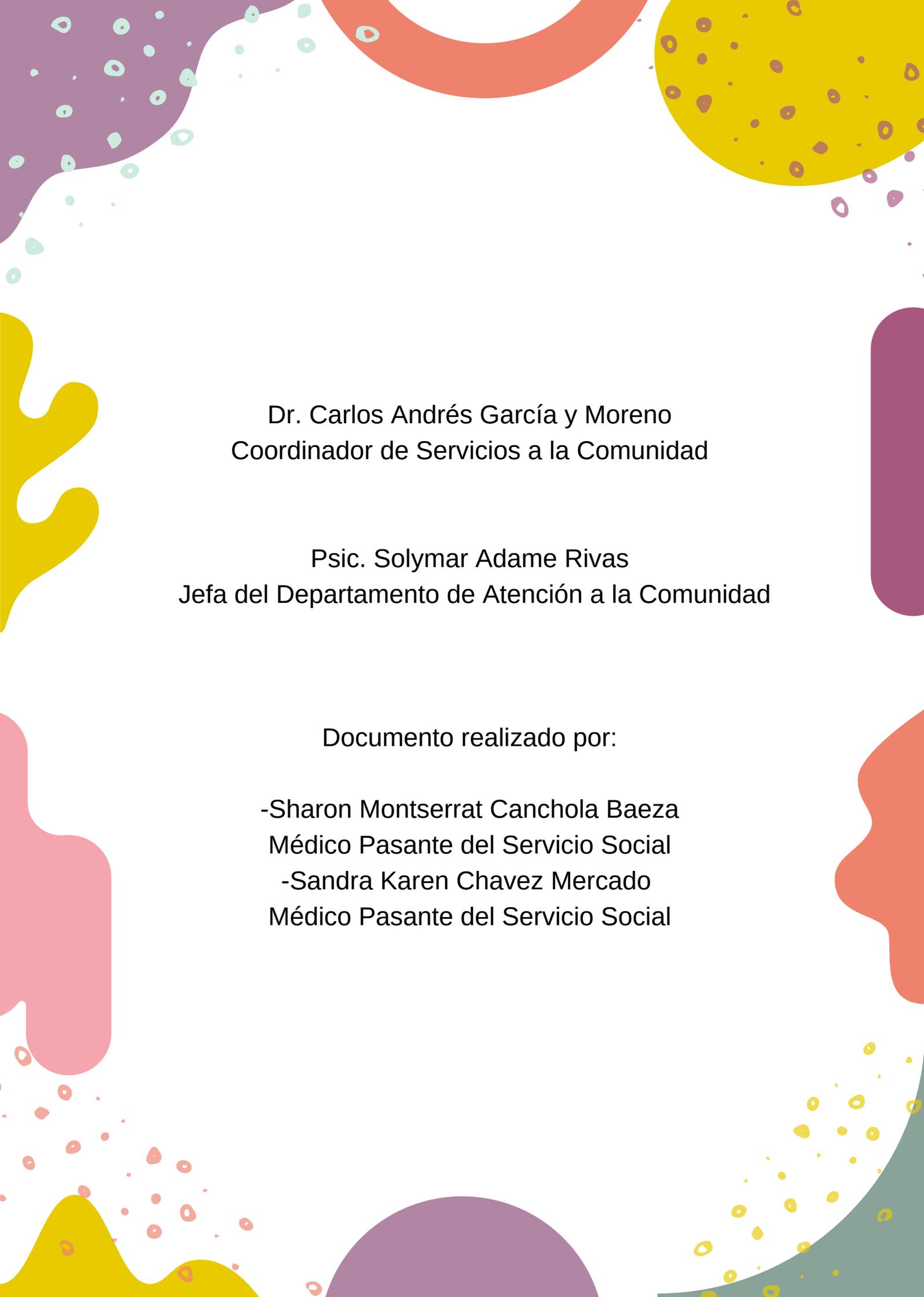
# Flipd



## Study Bunny



Es una aplicación con un temporizador de estudio motivacional para mantenerte enfocado, si cumples tu objetivo puedes ganar monedas para comprar elementos de decoración y música.



Dr. Carlos Andrés García y Moreno  
Coordinador de Servicios a la Comunidad

Psic. Solymar Adame Rivas  
Jefa del Departamento de Atención a la Comunidad

Documento realizado por:

- Sharon Montserrat Canchola Baeza  
Médico Pasante del Servicio Social
- Sandra Karen Chavez Mercado  
Médico Pasante del Servicio Social