Universidad Autónoma de Baja California
Facultad de Odontología Mexicali

Estrategias de Estudio

Consejos

1. **Distribuir las horas de estudio** en un periodo amplio, en lugar de concentrarlas en pocos días (curso intensivo), o los días previos a un examen

2. **Intercalar Temas** para reactivar la atención al cambiar de tema.

3. **Estimula tus sentidos**, asociando imágenes, videos y sonido a cada mensaje relevante del texto. Gesticula y mueve tu cuerpo cada cierto tiempo

4. **Autoevaluarse**: respondiendo test, reflexionando cada concepto preguntando, con especial atención e insistencia en lo que se responde erróneamente

5. **Evita la procrastinación,** si tienes tiempo libre adelanta tus pendientes, sino se te juntara todo y te producirá estrés.

6. **Enseñar a otros:** transmite tus conocimientos a tus compañeros. Analiza cada tema y simplifícalo a los más relevante, hasta que lo comprenda bien.