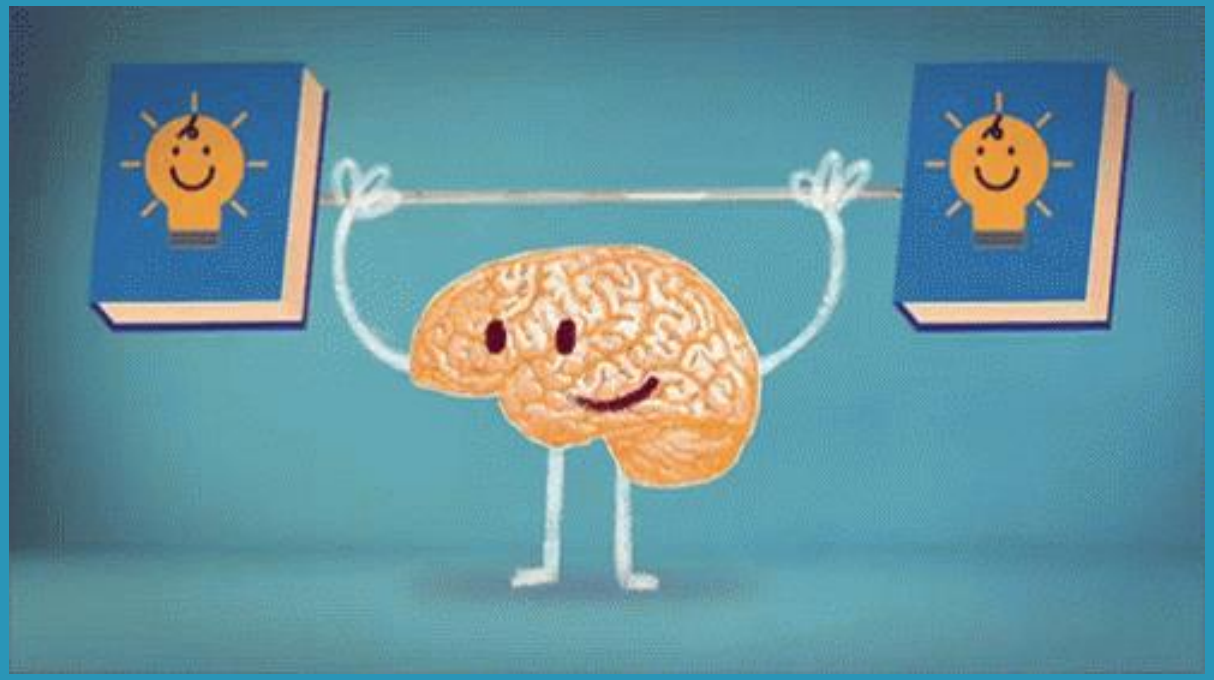
PROFESORADO CONSUDEC

NEUROTIPS



Para consolidar un hábito de estudio

+ Sesiones cortas y frecuentes
+ Controlar influencias del ambiente (DISTRACTORES)
+ Proponerte metas a **largo** y **corto** plazo

Es IMPORTANTE que al lograr una meta aparezca un **REFUERZO POSITIVO**.

NEUROTIP N° 1

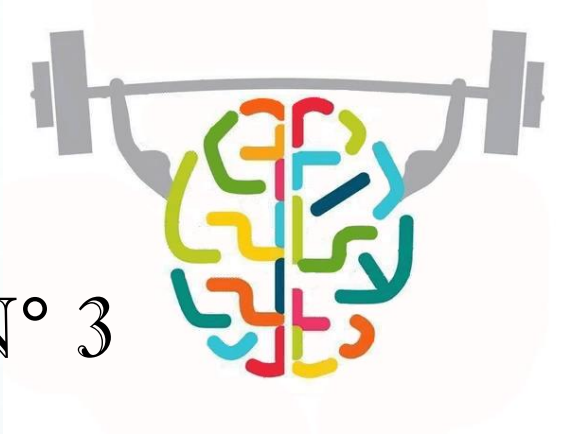
DISTRIBUIR las horas de estudio durante el día o, mejor aún**, durante varios días,** parece ser un mejor método de estudio que estudiar varias horas seguidas.

NEUROTIP N° 2

NO es nada recomendable NO DORMIR (aunque sea para estudiar) **la noche anterior a un examen.**

Lo que gana la memoria con el sueño, no se reemplaza con mayor entrenamiento.

NEUROTIP N° 3



Trata de INCLUIR EJERCICO FÍSICO como parte de tu rutina.

La actividad física no solo cuida tu cuerpo , sino que también cuida tu cerebro.

NEUROTIP N° 4

Antes de estudiar, escucha tu canción favorita o come algo que te guste.

Intenta estudiar en un lugar que te resulte AGRADABLE y PLACENTERO.

Si tienes sentimientos positivos al momento de estudiar es probable que obtengas un mejor rendimiento.

NEUROTIP N° 5

Estar triste por mucho tiempo PUEDE AFECTAR TU FUNCIONAMIENTO COGNITIVO.

Si notas que habitualmente te sientes desanimado, sin ganas de levantarte y triste sería bueno consultar con un profesional.

NEUROTIP N° 6

Para ¨GRABAR¨ mejor en tu MEMORIA aquello que quieres aprender, **intenta relacionarlo con otros conocimientos** de otras áreas.

¡Hacer asociaciones facilita la consolidación de lo que aprendemos!

NEUROTIP N° 7

Durante la jornada de estudio mantenerse **HIDRATADO (agua)** e ingerir **GLUCOSA** de legumbres, cereales, harinas y chocolate amargo.

NEUROTIP N° 8

Cuando te sientes a estudiar PREPÁRATE para PELEAR contra los DISTRACTORES de tu atención.

NEUROTIP N° 9

La clave de una buena rutina de estudio es la **PLANIFICACIÓN** y **ORGANIZACIÓN** del tiempo.

NEUROTIP N° 10

Dieta balanceada que incluya alimentos CEREBROSALUDABLES:
Cereales y legumbres, Carnes rojas y blancas, Frutas y hortalizas y Frutos secos y aceite.
Respetar las **4 comidas**

Gracias!

Ante cualquier consulta

Nos pueden encontrar:

+ dto.orientación@profesoradoconsudec.edu.ar
+ Oficina en 2° piso

Fernanda y Griselda