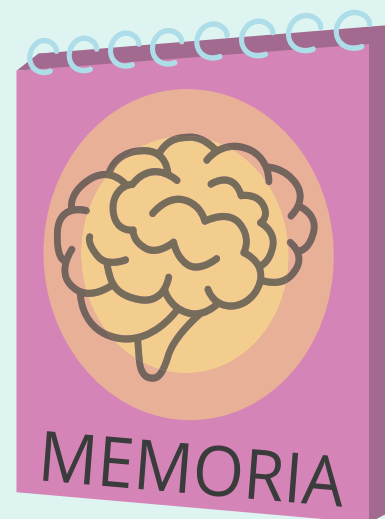


# Aprender mejor para no quedarse en blanco



**Entorno:** favorece la concentración  
**Lectura:** entrena la atención sostenida



**Saber, comprender, aplicar**  
**Divide:** trozos con sentido, principio y fin  
**Autoevaluación:** qué sé, comprendo, uso



Practica retando al conocimiento  
Genera relaciones profundas  
Usa organizadores gráficos

**Motivación extrínseca:** mejora el compromiso  
**Objetivos pequeños:** sensación de logro  
**Metas a corto plazo y objetivos asequibles**



**Autocontrol:** para evitar distracciones  
**Autorregulación:** no depender de la motivación  
**Planificar:** qué, cómo, tiempo, día, hora, lugar

