

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

