



¡Hola, soy Stu, tu amigo de apoyo en los estudios!

Aquí van algunos consejos para cuando no puedas más

Conexión

- ☐ Hablo con alguien cuando no doy abasto
- ☐ Repaso en grupo para que nos motivemos mutuamente a mantener la concentración.
- ☐ Paso tiempo con personas que me dan tranquilidad, aunque sea solo con una charla breve o un paseo.

Pensamiento sano

- ☐ Cuando meto la pata, me digo que es parte del aprendizaje, no del fracaso.
- ☐ Intento hablarme a mí mismo como lo haría con un amigo.
- ☐ Combino el tiempo de estudio con cosas que me hacen sentir humano, cosas como la música, el aire fresco y el deporte.

Rutina y equilibrio

- ☐ Tengo un plan de estudio que incluye descansos (y me los tomo de verdad).
- ☐ Sé qué es lo que mejor me funciona, ya sea estudiar por mi cuenta, con un profe particular o en sesiones cortas.
- ☐ Pongo límites de tiempo al estudio nocturno para dejar que mi cerebro descanse.

Propósito

- ☐ Me recuerdo a mí mismo por qué estoy estudiando, el objetivo más allá de la nota.
- ☐ Me fijo en el progreso, no solo en los resultados.
- ☐ He anotado las cosas de las que quiero sentirme orgulloso al acabar los exámenes.



GoStudent