



# Organizo mi éxito académico

Herramientas para prepararme para las pruebas y mi proyecto de vida estudiantes de secundaria y jóvenes y adultos

## Planifique su tiempo

- Utiliza una agenda o calendario.
- Organiza tareas, proyectos y exámenes.
- Establece prioridades.

**La organización reduce el estrés y mejora los resultados.**



## Desarrolla disciplina y constancia

- Cumple con las responsabilidades.
- Evita dejar todo para después.
- Mantén hábitos de estudio.

**La constancia vale más que la perfección**



## Organiza el estudio

- Resume información.
- Practica ejercicios.
- Explica los temas con tus propias palabras.

**No se trata de estudiar más, sino de estudiar mejor.**

## Cuida tu salud mental

- Descansa lo suficiente.
  - Habla sobre lo que te preocupa.
- Busca apoyo cuando lo necesites.
- Mantén espacios de recreación.

**Tu bienestar es tan importante como tus calificaciones.**

## Aprender de los errores

- Se vale equivocarse y cometer errores.
  - Analiza qué puedes mejorar.
  - Ajuste sus estrategias para estudiar,

**Cada error puede convertirse en una oportunidad de crecimiento.**

## Pide ayuda y aprovecha las redes de apoyo

- Docentes y familia.
  - Orientación.
- Amistades positivas.
- Si necesitas apoyo llama a la Línea 2459-1598 y 2459-1599.

**Nadie tiene que enfrentar los desafíos solo.**



# Horario de estudio recomendado



Para personas estudiantes jóvenes y adultas: adapte este horario a sus responsabilidades personales, familiares y laborales. Lo importante es planificar tiempos para el estudio, las responsabilidades, el descanso y el autocuidado



## 1. DESPUÉS DE CLASES

Descanso y alimentación

45-60 minutos



## 2. BLOQUE 1 DE ESTUDIO

Tema nuevo o tareas más importantes.

60 minutos



## 3. PAUSA ACTIVA

Muévete, estírate, toma agua y despeja tu mente.

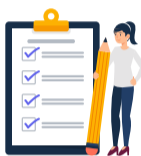
10 minutos



## 4. BLOQUE 2 DE ESTUDIO

Profundiza o continúa con otras materias.

45 minutos



## 5. REPASO O PRÁCTICA

Ejercicios, resúmenes, mapas o flashcards.

30 minutos



## 6. PREPARACIÓN PARA EL DÍA SIGUIENTE

Revisa tu agenda, deja lista tu mochila y materiales.



## 7. DORMIR ENTRE 8 Y 10 HORAS

Tu cerebro consolida lo aprendido mientras descansas.

8-10 horas

**La consistencia diaria crea resultados extraordinarios.  
¡Pequeños hábitos, grandes cambios!**

## Antes de una prueba



**Estudio con anticipación.**  
No dejes todo para el último momento.



**Evito estudiar toda la materia la noche anterior.**  
Busca comprender, no memorizar.



**Organizo los aprendizajes por temas.**  
Prioriza lo más importante.



**Descanso adecuadamente.**  
Dormir bien mejora tu concentración, memoria y rendimiento.



**Practico ejercicios.**  
Aplicar lo que aprendes te ayuda a recordarlo.



**Mantengo una actitud positiva.**  
Confía en tu preparación y en ti.

## Recuerda



No necesitas ser perfecto, necesitas ser constante.



Tus errores también enseñan. Úsalos para mejorar.



El progreso es más importante que la comparación.



Tu bienestar es parte del éxito.



Pedir ayuda demuestra responsabilidad, no debilidad.

**¡Cuida tu mente,  
tu cuerpo y tus emociones!**



MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
VIDA ESTUDIANTIL



Departamento de Salud y Ambiente