

HÁBITOS DE ESTUDIO



¿QUÉ SON LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?

El **hábito** es una práctica o costumbre que se realiza **frecuentemente** y que se adquiere con **repetición**. Por ejemplo, tengo el hábito de lavarme los dientes todas las noches antes de ir a dormir.

Al igual que el ejemplo anterior, el **hábito de estudio** se adquiere **repitiéndolo** y consiste en dedicar un tiempo todos los días para realizar mis tareas escolares (estudiar, hacer trabajos, etc.).

¿Por qué es **importante** poseer **buenos hábitos de estudio**?

El poseer buenos hábitos de estudio te permitirá tener éxito en tu aprendizaje y mejores resultados.

OBJETIVOS DEL TALLER:

- 1- Reconocer si tus hábitos de estudio son adecuados o inadecuados.
- 2- Desarrollar hábitos de estudio.

AMBIENTE FÍSICO DE ESTUDIO ADECUADO

LUGAR DE ESTUDIO

- ✓ FIJO: SIEMPRE EL MISMO (PIEZA, SALA DE ESTAR, COMEDOR, ETC.).
- ✓ MESA: SOBRE ELLA SE PONE TODO EL MATERIAL QUE SE TRABAJARÁ.
- ✓ SILLA: RESPALDO RECTO, SIN RUEDAS.
- ✓ AISLADO: LIBRE DE RUIDOS, SIN DISTRACTORES (SIN TELEVISOR, RADIO Y/O COMPUTADOR ENCENDIDOS, NI PERSONAS QUE INTERRUMPAN).
- ✓ ILUMINADO: LÁMPARA, SI ES POSIBLE TAMBIÉN LUZ NATURAL.
- ✓ VENTILADO: VENTILACIÓN AIREADA.

LUGAR DE ESTUDIO IDEAL



De acuerdo a lo visto sobre el **AMBIENTE FÍSICO DE ESTUDIO ADECUADO**,

1. ¿Existe algún elemento que deba cambiar?

SÍ

NO

2. ¿Cuál (es)?

3. ¿Qué haré para lograr el cambio?



ANTES DE COMENZAR A ESTUDIAR, SIEMPRE DEBO....

**TENER A MANO TODO EL MATERIAL DE ESTUDIO:
LIBROS DE TEXTO, CUADERNO CON APUNTES, ETC.**

MIS MATERIALES DE ESTUDIO

¿Qué necesitas **TENER A MANO**?

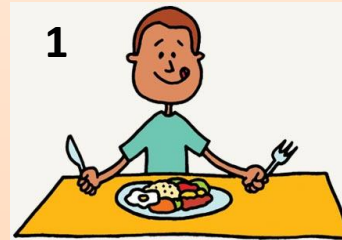
- ❖ **Cuadernos** al día y ordenados.
- ❖ **Libros** de las asignaturas a estudiar.
- ❖ Lápices, goma, corrector, destacadores, sacapuntas reglas, tijeras, etc.
- ❖ Hojas blancas o block prepicado para escribir tus resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, etc.

ORGANIZACIÓN DE MI TIEMPO DE ESTUDIO



PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

1- COMER

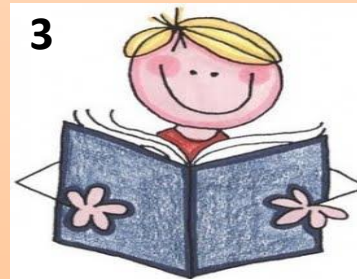


2- DESCANSO

(20 minutos)
Sin TV, PC y CELULAR



3- ESTUDIO / TAREAS



4- RECREACIÓN (jugar, salir, tv, etc.)



ESTUDIO / TAREAS

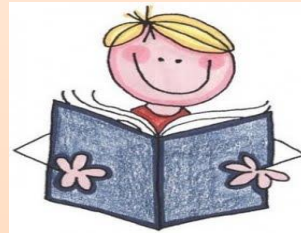


Debo anotar todas mis **PRUEBAS**, **TAREAS**, y **TRABAJO**s en mi

AGENDA.



ESTUDIO / TAREAS



- ✓ Estudia **CINCO DÍAS** a la semana.
- ✓ Pega tu **HORARIO DE CLASES** en tu pieza.
- ✓ Elabora un **HORARIO DE ESTUDIO SEMANAL**.
- ✓ Cada sesión de estudio debe durar entre **30 y 40 MINUTOS**.
- ✓ Comienza por las materias **MÁS DIFÍCILES**.
- ✓ Debes darle **TIEMPO A TODAS LAS MATERIAS** en los diferentes días de la semana.
- ✓ **NUNCA ESTUDIES TODO EL DÍA** antes de una prueba.

La sesión de estudio debe estar formada por un tiempo dedicado al **ESTUDIO**, a las **TAREAS, TRABAJOS** y a la **LECTURA**

¿CÓMO PLANIFICAR MI ESTUDIO?

Ideal tener un planificador de cada semana como el ejemplo que viene en la siguiente diapositiva:

HORARIO DE ESTUDIO SEMANAL

semana del:(Aquí escribo el primer día de la semana). Por ejemplo lunes 1 de agosto. En los días de la semana completo cada día con el número de la fecha.

| ASIGNATURA | TAREA O TRABAJO | LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|-------------|-----------------------|---------|----------------------|-------------|----------|-----------|
| Lenguaje | Escribir cuento | | (fecha oficial) X | | | |
| Preparación | | X | | | | |
| Matemáticas | Trabajo de operatoria | | | | X | |
| Preparación | | | X | X | | |
| Artes | Trabajo de pintura | | | | | X |
| Preparación | | | X | X | X | |

- ✓ Te sugiero tener el planificador de cada semana pegado en algún lugar visible (puede ser en tu pieza).
- ❖ A continuación te dejamos un modelo de planificador semanal para que lo puedas imprimir e ir llenando cada semana para planificarte con tus tiempos.

HORARIO DE ESTUDIO SEMANAL

semana del: _____

HORARIO DE ESTUDIO SEMANAL

semana del: _____

[illegible]

ESTUDIO / TAREAS



Ejemplo de un día de estudio o de trabajos y tareas:

- 1.** Siéntate a estudiar y pon encima de la mesa un **RELOJ**.
- 2.** Fíjate en la hora de comienzo de estudio y a partir de ahí dedica entre **30 y 40 MINUTOS**.
- 3.** Una vez pasados este tiempo, **DESCANSA ENTRE 5 Y 10 MINUTOS**.
- 4.** Vuelve a estudiar otros **30 o 40 MINUTOS**, luego vuelve a descansar otros **5 o 10 MINUTOS**.

→ CONSTANCIA ←