



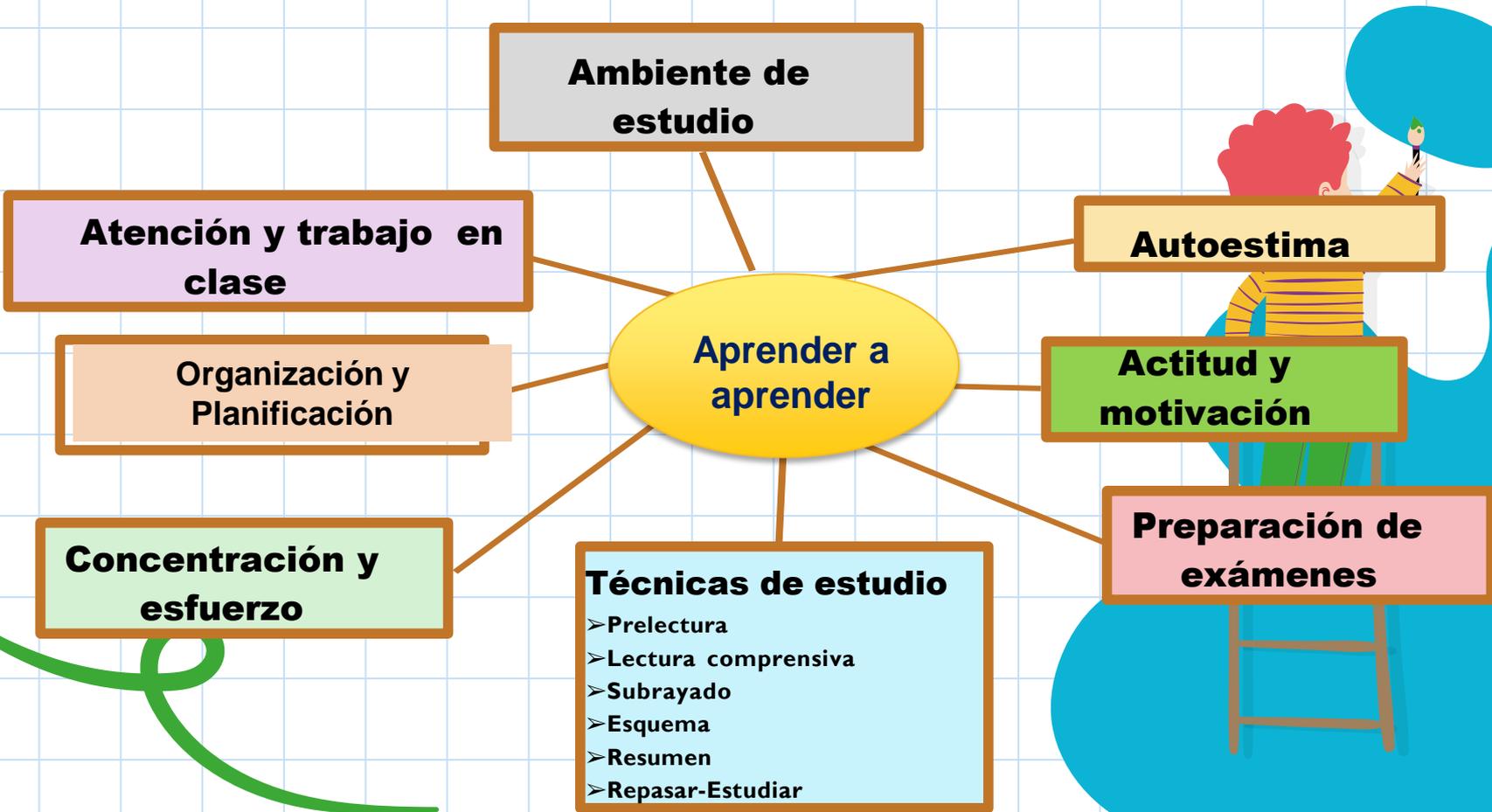
HÁBITOS DE eSTUDIO

MEJORA TU RENDIMIENTO

CURSO 2020-21

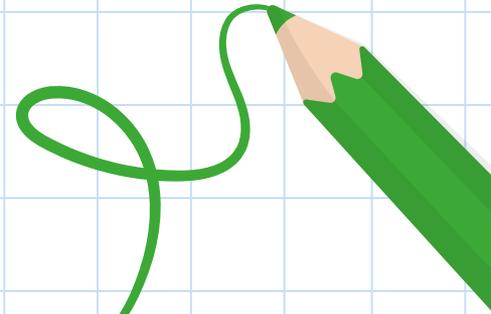
Autores: Irga Rodríguez y José Luis Sánchez

Claves para el Éxito Escolar



Ambiente de estudio

- Estudiar en el mismo lugar, preferiblemente en tu habitación.
- Mantén tu mesa de trabajo amplia y bien organizada.
- Ten a mano todo lo que necesites.
- Usa una silla cómoda. Cuida la postura: espalda recta y apoyada en el respaldo.
 - Mantén una temperatura adecuada (20º) y una iluminación natural. Si no es posible usa luz blanca o azul.



Atención y trabajo en clase



El trabajo en
clase, preguntar
las dudas, tomar
apuntes... favorece
la atención y el
aprendizaje.

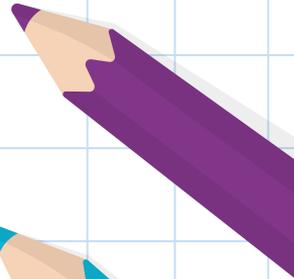


La planificación ha de ser
realista y flexible.

Susceptible de adaptar ante
cualquier imprevisto.

Se trata de crear un **HÁBITO**, con
una distribución equilibrada de
entre estudio y ocio.

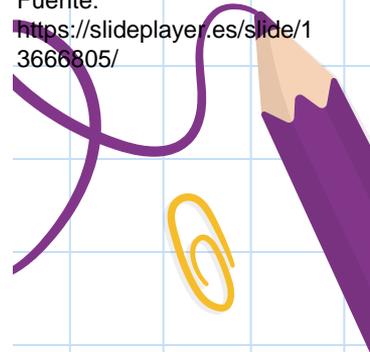
Organización y
planificación



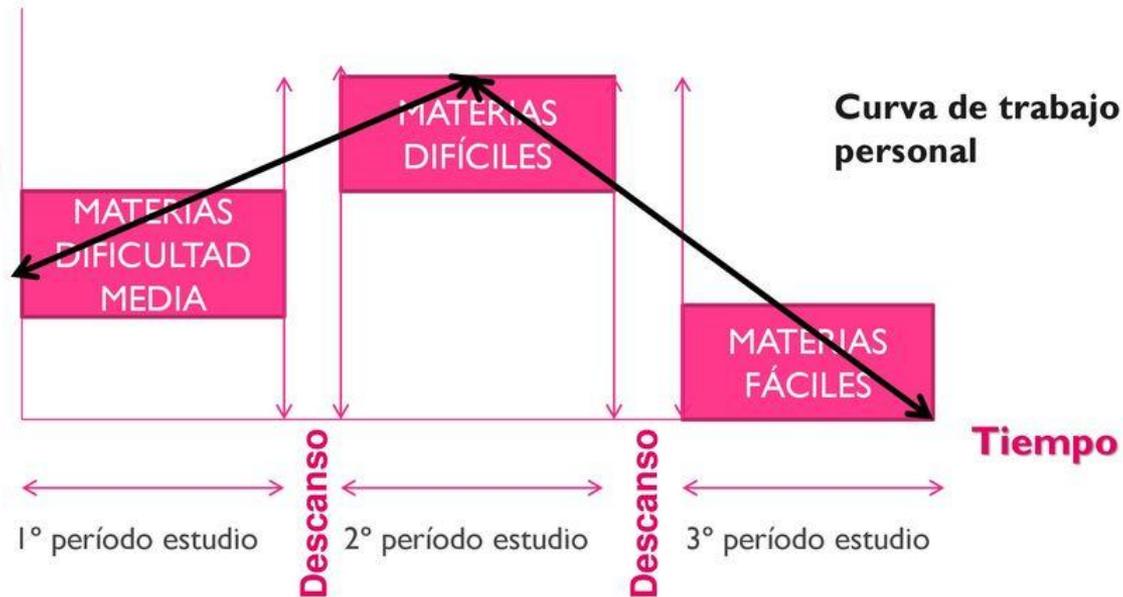
HÁBITOS DE ESTUDIO II: PLANIFICACIÓN SESIÓN DE ESTUDIO

- Planificación del orden de las materias según su dificultad (criterio personal)

Fuente:
<https://slideplayer.es/slide/13666805/>



Rendimiento personal



- Si rinde al máximo al principio: difíciles- dificultad media- fáciles
- Si rinde al máximo al final: fáciles- dificultad media- difíciles



Tu tutor/a te enviará a tu correo esta plantilla para crear tu horario

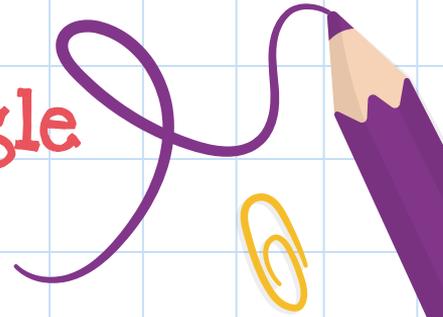


	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
De ___ a ___							
De ___ a ___							
De ___ a ___							
De ___ a ___							
De ___ a ___							
De ___ a ___							
De ___ a ___							

Quando lo hayas
hecho, muéstraselo
para que te haga
las observaciones
pertinentes



¿Sabes que puedes utilizar el google calendar como agenda?



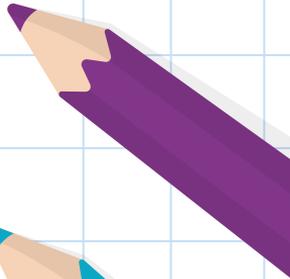
Piensa en las tareas de hoy mismo y en el próximo examen.
Si tienes el móvil, tablet o pc a mano, lo puedes crear ahora mismo.

ENLACE AL VÍDEO



Concentración y esfuerzo

- **Crea un horario.**
- **Prepara todo lo que vas a necesitar para evitar distracciones.**
- **Olvida todos los demás temas.**
- **Recuerda hacer descansos y cambiar de materia.**
- **Aliméntate adecuadamente.**
 - **Bebe agua.**
 - **Duerme bien.**
- **Practica algún deporte.**



Actitud y motivación

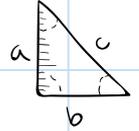
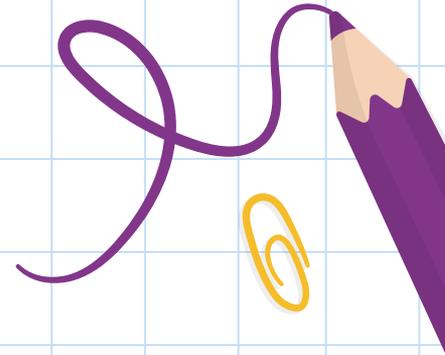


Una motivación positiva ante el estudio mejora tu actitud, esfuerzo, concentración y buenos resultados escolares.





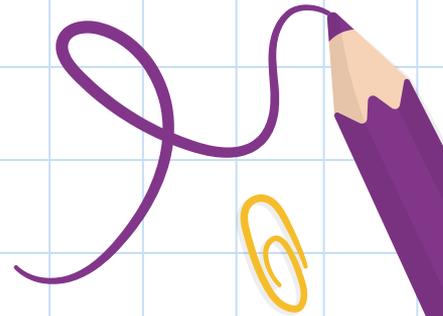
Hay dos tipos de Motivación



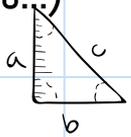


¿Pero cómo puedo aumentarla?

7 TRUCOS:



- 1) Concibe el estudio como un camino necesario que te llevará a conseguir algo (ser abogado...)
 - 2) Encuentra tu por qué. TU MOTIVACIÓN para levantarte cada mañana.
- 3) Ten en cuenta que eres un afortunado/a al poder estudiar. Muchos niños /as en el mundo a vuestra edad tienen que trabajar.
- 4) Algunas cosas pueden parecerle inútiles, pero te aseguro que ningún aprendizaje es "inútil"
 - 5) Fijar objetivos a corto plazo: *"tengo que aprobar el próximo examen de Inglés"*
 - 6) *Eres mejor de lo que te piensas. ¿Sabrías decir todas tus cualidades?*
- 7) *Todos somos especiales. Seguro que destacas en algo, alguna habilidad especial que muy pocos tienen. ¿Cuál es tu talento innato?*



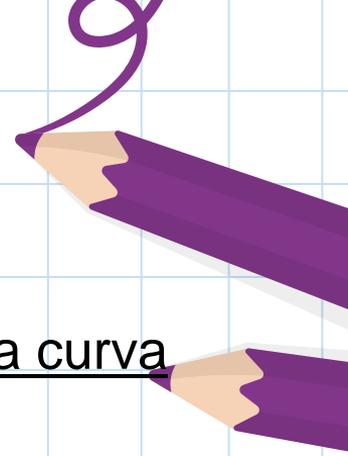
Recapitulando...

- ❑ Estudia todos los días a la misma hora.
- ❑ Prepara con antelación todos los materiales que vas a necesitar.
- ❑ Comienza por las materias de dificultad media, después las difíciles y termina con las más fáciles para ti.
- ❑ Evita los atracones de estudio, ¡Descansa! La clave es la constancia.
- ❑ Estudia en el mismo lugar: sin ruido, con material adecuado, **SIN MÓVIL NI TV...**
- ❑ Ponte pequeñas metas cada día. Por ejemplo: *"Hoy me aprendo 10 verbos de Inglés"*.



Recapitulando...

- Aplica técnicas de estudio.
- Repasa para afianzar lo aprendido. Mira este vídeo sobre la curva del olvido
- Lo repetimos: olvídate del móvil y de la tv.**
- Ponte a ti mismo un examen.
- Muévete, haz deporte de equipo, pasea, toma el aire. Hay tiempo para todo.
- Premia tu esfuerzo
- Por último, explícaselo a alguien, por ejemplo a tu abuela (investiga lo que dijo Einstein sobre ello). Fíjate en la siguiente imagen:



¿CÓMO APRENDEMOS?

SEGÚN
**WILLIAM
GLASSER**

PSIQUIATRA
ESTADOUNIDENSE



Conocido por haber desarrollado una teoría de causa y efecto para explicar el comportamiento humano.

APRENDEMOS:

30%
de lo que vemos

50%
de lo que vemos y oímos

70%
de lo que discutimos con otros.

20%
de lo que oímos

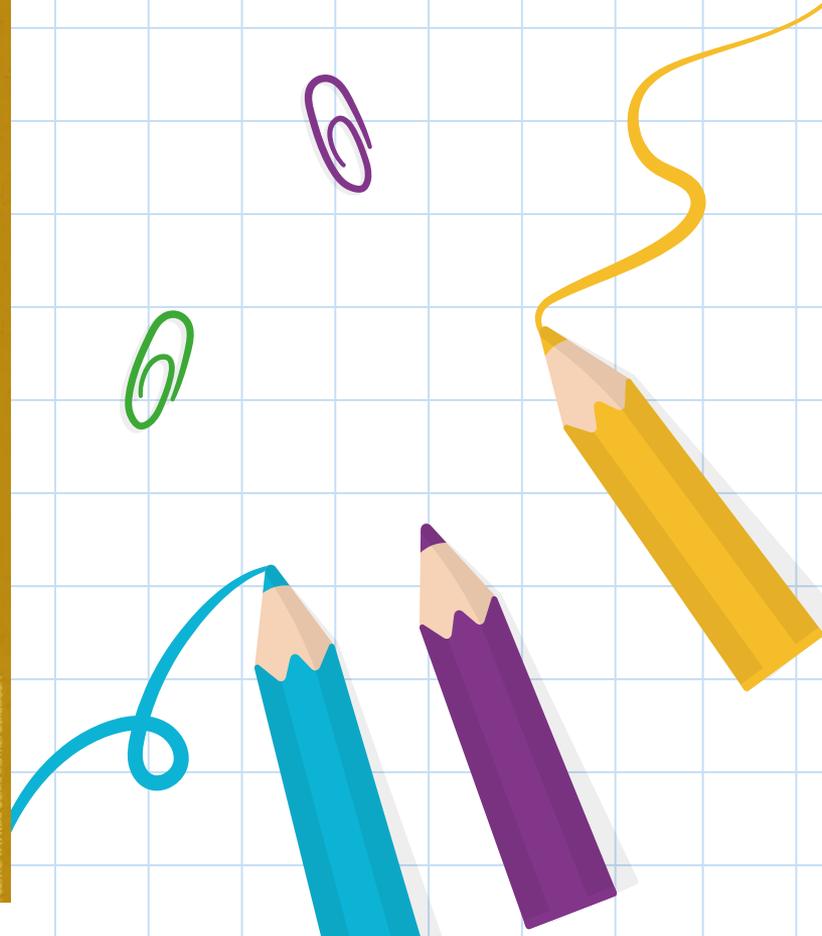
80%
de lo que probamos

10%
de lo que leemos

95%
de lo que enseñamos a otros.

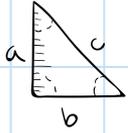


FUENTE: WWW.FOTOGRAFIASTRENDZ.COM

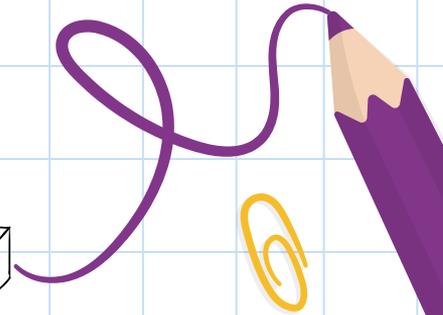
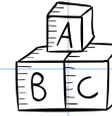


15 HÁBITOS DE ESTUDIO respaldados por la neurociencia





Departamento de Orientación del IES La Isleta



- ✓ D. Juan Miguel Ramírez Benítez (Coordinador Ámbito Socio-Lingüístico).
- ✓ D^a. M^a Luisa Galván Santana (Coordinadora Ámbito Científico y Matemático)
 - ✓ D^a. Carmen García Santana (Profesora de Apoyo a las NEAE).
 - ✓ José Luis Sánchez Arcos. Orientador

jsanarc@ieslaisleta.net

