

Método básico para estudiar

1. Realiza una lectura rápida del material: Leer el texto entero para tener una idea general del tema.
2. Vuelve a leer despacio. Ésta vez, subrayando las ideas principales. Las palabras que no entiendas, búscalas en el diccionario.
3. Elabora un resumen (de lo subrayado) con el menor número posible de palabras
4. Repasa el resumen. Repite estas ideas sin mirar y comprueba si te la sabes, con tus propias palabras.
5. No te olvides de repasar: ¡sin mirar tus apuntes! Y no te creas torpe si algo se te olvida

Otras sugerencias:

También puedes hacer cuestionarios, mapas conceptuales, esquemas, etc.

Siembra un pensamiento y cosecharás un acto;

Siembra un acto y cosecharás un hábito;

Siembra un hábito y cosecharás una personalidad

Siembra una personalidad y cosecharás un destino



Los Hábitos de estudio

Hábito es la repetición de una misma acción, una actitud permanente que se desarrolla mediante el ejercicio y la voluntad y que tiende a hacernos actuar de una manera rápida, fácil y agradable.

Un Hábito de estudio es la repetición del acto de estudiar, realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. Los buenos hábitos serán las claves del éxito en todas las áreas de la vida del estudiante.



¿Cómo se inician?

- ❖ A través de las rutinas en los primeros años de vida
- ❖ Por influencia de un ambiente familiar organizado
- ❖ A través de un proceso de imitación de los padres
- ❖ Cuando se le da significado a los actos, explicando su importancia y beneficios.

Como fomentar buenos hábitos de estudio

- Elabora un plan de actividades diarias.
- Respetar los horarios, comenzar y dejar de estudiar, siempre a la misma hora.
- Se puede establecer cortos periodos de descanso entre una tarea y otra
- Iniciar por las actividades de mayor dificultad

- Diferenciar los lugares donde se realizan ciertas actividades
- Cuidar las condiciones de luz y ventilación.
- Establecer un lugar de estudio con el mínimo posible de interferencias.
- No permita estudiar con la televisión encendida, ni en la cama.

Motivar al estudio

Incentívalos siempre a terminar su trabajo

Exprésales confianza en sus capacidades y en lo que pueden lograr

Elogie sinceramente los trabajos y logros

Señale siempre sus fortalezas

No conformarse con un trabajo sin calidad

Dé el ejemplo, que su hijo lo vea leyendo o haciendo un trabajo



5 hábitos de estudio para poner en práctica

1. Organiza tu tiempo: Con un plan de actividades diarias, elabora un horario marcando los tiempos libre que te quedan para distribuirlo en tareas, descanso, etc. que sea un plan realista y que se pueda cumplir.
2. Prestar atención al profesor durante la clase: Tomando nota de lo más importante, el 75% de los aprendizajes se logran en la sala de clases.
3. Estudiar todos los días: Ojalá a la misma hora y en el mismo lugar, respetando el horario hecho.
4. Utilizar técnicas para estudiar: subrayado, mapas conceptuales, resúmenes, fichas, dibujos, etc.
5. Tener actitud positiva: No partir derrotado antes de hacer las cosas, buscar el lado positivo de las situaciones, separar los problemas de las obligaciones.

Errores más comunes

1. Intentar aprender todo un día antes del examen.
2. Intentar memorizar la materia sin comprenderla (el olvido comienza cuando dejas de memorizar), la idea es poder explicarla con tus propias palabras, si no lo logras explicar con tus palabras quiere decir que no lo entendiste.
3. Estudiar acostado (cama o sillón), lo más seguro que en 15 min. Te quedes Dormido.
4. Faltar a clases o no poner atención a la clase pierdes el mayor porcentaje de aprendizaje.
5. Estudiar escuchando música a todo volumen hace que tu atención se divida en 2 estímulos uno tras otro (estudio – Música) invirtiendo energía que se pierde.

Recuerda: “El que saca la mejor calificación no es el más inteligente si no el que está más preparado”