



Orientación 4° medio

“Hábitos de estudio”

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

OA: Comprender el proceso de toma de decisiones vocacional.

Los hábitos de estudio son un pilar fundamental para el logro de tus objetivos académicos tanto en enseñanza básica, media y superior. A continuación, te comparto información importante respecto a esto:

CONSEJOS PARA APROVECHAR MEJOR UNA CLASE (Adecuar a la contingencia)

- Ubíquese en un lugar donde pueda escuchar y ver a su profesor.
- Adopta una postura física que exprese atención.
- Concéntrese en el profesor y la clase, no en los problemas de su hogar, estos deben dejarlos fuera de la sala.
- Mantenga una actitud mental adecuada y trate de aprender en clase lo máximo que se pueda. Anote las ideas principales que expone el profesor.
- Escuche atentamente al profesor y ante duda consulte al momento.
- No dibuje “monitos” ni se distraiga, ya que disminuirá su capacidad de comprensión y redacción.
- Trate de captar mentalmente el esquema clásico de la clase.
- Anote sólo los puntos más importantes, nunca debe hacerse al pie de la letra.
- Procure no faltar a clases, llegar a la hora, no retirarse antes de que termine, no hablar en clases (los comentarios hágalos para todo el curso, cómo sabe si estimula a sus compañeros).
- Trate de participar en clases al comienzo, ya haciendo preguntas o dando opiniones. Si no lo ha hecho hasta el presente y teme hacerlo, decida comenzar en la asignatura que más le agrade o donde el profesor le inspire más confianza.
- Trate de aplicar los conocimientos a situaciones prácticas o consultas al profesor como podría aplicar lo expuesto a una situación dada.



- Atienda tanto a la iniciación como a la conclusión de la clase. Recuerde que la mayoría de los profesores condensan la materia en los últimos 5 o 10 minutos.

VENTAJAS DE PLANIFICAR EL ESTUDIO:

- Ahorras tiempo y energías, dosificando el esfuerzo en función de las leyes del aprendizaje
- Creas en ti un hábito o costumbre y de esta manera te cuesta menos ponerte a estudiar y te puedes concentrar con mayor facilidad
- Aumenta tu motivación pues al terminar tu horario diario de trabajo sentirás la satisfacción del deber cumplido y esto te animará para la vez siguiente.
- Si racionalizas tu tiempo no tendrás necesidad de recurrir a las apreturas finales ni a las sesiones excesivas de estudio antes del examen.

PARA PLANIFICAR UNA SESIÓN DE ESTUDIO:

- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.
- Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales.
- Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.

Ejemplo:

Tarea o asignatura	Tiempo	
	<i>Estudio</i>	<i>Descanso</i>
Primera	40 minutos	5 minutos
Segunda	30 minutos	10 minutos
Tercera	20 minutos	15 minutos



- Tampoco hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo.
- Para establecer el orden de las actividades es mejor:
 - Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia
 - Seguir con las más difíciles
 - Finalizar con las más fáciles
- Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer:
 - Ejercicios y tareas- Pasar apuntes - Lectura - Resolver cuestiones y preguntas
 - Elaborar esquema- Hacer un resumen- Memorizar - Repasar - Etc.

Actividad: Elabora un horario con tus tiempos de estudio y actividades diarias que realices en tu hogar, al hacerlo podrás distribuir de manera más eficiente tus tiempos y lograr mejores resultados:

Ejemplo:

Hora	Actividad	Tiempo Ocupado
06:00	Desperté y me quedé en cama	30 minutos
06:30	Ducha y me vestí	30 minutos
07:00	Desayuno	30 minutos
07:30	Me instalo para revisar mis clases	30 minutos
08:00	Estudio	08:00 hrs
a	Estudio	
16:00	Estudio	
17:30	Ordeno material para el siguiente día	90 minutos
18:30	Tomo once	60 minutos
19:30		60 minutos
20:30		60 minutos
21:00		30 minutos
22:30	Televisión	90 minutos



Completa aquí tu horario:

Hora	Actividad	Tiempo Ocupado

Observación: Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico orienta.lsct@gmail.com

Orientadora

María José Gutiérrez V.