

GUIA 3: MODIFICANDO MIS HÁBITOS DE ESTUDIO

Unos buenos hábitos de estudio son esenciales para consolidar el aprendizaje y afrontar con éxito las evaluaciones. Sin embargo, desarrollarlos no es fácil. Requiere constancia y disciplina. El apoyo de los padres es también fundamental, ya que sobre ellos recae la responsabilidad de supervisar el estudio y ayudar a los hijos en todo lo que puedan. Por eso, te ofrecemos estas reglas básicas para enseñarles a estudiar a diario de manera correcta

15 Hábitos de Estudio usados por los Estudiantes más Exitosos

Crear un Plan de Estudio	Practicar Bajo Condiciones de Examen
Tomar Descansos	Aplicar el Conocimiento a Problemas Reales
Crear Apuntes Propios	Concentrarse solo en el estudio y no usar el móvil o el ordenador
Dormir lo Suficiente	Escuchar música mientras se estudia
Realizar Preguntas	Estudiar el temario entero la noche antes no sirve de nada
Repasar Regularmente	Meditar
Aprender de los Errores	Descubrir nuevas formas de aprender

Seguir lo que les Apasiona

¿Qué son los hábitos de estudio?

De acuerdo al sitio web DeConceptos.com, hábitos de estudio son todas aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva.



¿cómo se obtiene buenos hábitos?

- ♦ Los buenos hábitos de estudio se adquieren a través de la concientización, realización y repetición de actividades que toman en cuenta condiciones ambientales, de espacio y tiempo.



Importancia de los hábitos de estudio

- Los hábitos (todos) una vez adquiridos son difíciles de modificar.
- Para que éstos sean exitosos, se les debe dedicar tiempo y constancia, debido a que la adquisición de un hábito, necesita de su constante utilización a fin de automatizarlos.
- **A los padres les corresponde** generar las condiciones que faciliten el desarrollo de buenos hábitos.

¿Hábitos buenos o malos?



ACTIVIDAD 1: MI LUGAR DE ESTUDIO

Número de participantes: Indefinido.

Materiales: Hojas blancas, colores

Duración: 20 min.

De manera creativa y objetiva dibuja tu lugar de estudio y posteriormente escribe y reflexiona lo que se te pide.



¿Qué le mejorarías a tu lugar de estudio?

Recuerda que tu lugar de estudio debe estar sin distractores y con buena luminosidad

ACTIVIDAD 2: PLANIFICANDO

Número de participantes: Indefinido.

Materiales: Hojas blancas, colores

Duración: 20 min.

El objetivo de este trabajo es que pienses detenidamente en qué aspectos académicos deseas mejorar, más allá de tu promedio de calificaciones

Metas académicas	Fortalezas individuales para lograr metas	Dificultades externas	Dificultades internas