



HABITOS DE ESTUDIO EN TIEMPO DE CUARENTENA



COMO ESTUDIAR EN CASA

- **Diseña un plan de estudios**
- **Toma un tiempo para descansar**
- **Crea apuntes propios**
- **Duerme lo suficiente**
- **Realiza preguntas**
- **Repasa regularmente**
- **Aprende de los errores**
- **Practica con simulacros y pruebas como si fuera un examen real.**
- **Aplica el conocimiento a problemas reales**
- **Concéntrate solo en el estudio y no uses el celular o el computador en otras actividades que no sean del estudio.**
- **Descubre nuevas formas de aprender**
- **Sigue lo que es Apasionante para ti.**

**IDEAS EN LA
PREPARACIÓN PARA
ESTUDIAR EN CASA**

1	Usa 15 minutos al día para planificar	
2	Calendariza todo lo que vayas a hacer	
3	Empieza con las actividades difíciles	Matemáticas Inglés Química Economía
4	Identifica las actividades que son más importantes	
5	Elimina todas las distracciones	
6	Prioriza. Es imposible hacer todo al tiempo	
7	No te dejes presionar	

NO OLVIDES REALIZAR PAUSAS ACTIVAS AL ESTUDIAR

Las **pausas activas** son breves descansos durante la jornada de estudio, que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, los trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

Estas mismas pausas son aconsejables cuando jugamos por mucho tiempo videojuegos, o hacemos la misma actividad de manera prolongada o cuando realizamos algún tipo de trabajo.

Recuerda que al dormir bien, tu cuerpo renueva la energía que gastó a lo largo del día, además de que descansado lograrás tener mayor concentración durante tus horas activas.



El cuerpo y la mente necesitan trabajar activamente y descansar lo necesario para recuperar energía.



Al estar en casa todo un día y saber que hay que estudiar y hacer las actividades académicas de una forma diferente a la que se hacía antes, cuando estabas en clases presénciales, ha llevado a cambiar algunos hábitos, o rutinas que se tenían a la hora de estudiar.

Por la tanto, ten en cuenta las siguientes reflexiones.

REFLEXIONES PARA CAMBIAR DE HÁBITOS

- * Los malos hábitos tienden a repetirse.
- * Los buenos hábitos para que no se olviden debes anotarlos.

A veces, un mínimo de estrés para estudiar y realizar varias actividades diarias se hace necesario para mejorar el rendimiento, lo importante es que **NO** las realices al tiempo sino que organices una agenda o calendario de actividades con horas establecidas.

Si no estas contento con los resultados de tu sistema de estudio, prueba cosas nuevas (ensayo – error), no a todos nos funcionan las mismas técnicas, todos tenemos ritmos de aprendizajes diferentes

REFLEXIONES PARA CAMBIAR DE HÁBITOS

Esa Sensación que sentimos, al saber que tenemos muchos tiempo para realizar una tarea o actividad es la que hace que dejemos el estudio para mas tarde y así se va postergando las actividades hasta que nos damos cuenta que no hicimos nada.

Somos mas productivos cuando vemos que cada minuto cuenta, por eso la organización es muy importante

**CUANTAS VECES HAS
DICHO.....**

"Más tarde estudio"



“MAÑANA SÍ O SÍ,
ME PONGO LAS
PILAS CON
EL ESTUDIO”.

Típico al momento de estudiar.

Voy a estudiar: Oh, una mosca.

Voy a estudiar: Tengo un mensaje.

Voy a estudiar: Primero comeré.

Voy a estudiar: Pff ya es tarde,
Mejor mañana.



4 PASOS PARA CREAR UN NUEVO HÁBITO

1. Hazlo obvio:

Ten claro que hábito quieres cambiar o que hábito nuevo quieres formar y comienza a desencadenar una cadena de hábitos.

2. Hazlo Atractivo:

Cuando haces lo que te gusta y te atrae se desencadena una emoción positiva que te ayuda a cambiar o formar un hábito. Si lo haces con agrado te hará ser feliz.

3. Hazlo Sencillo:

Para cambiar o formar un hábito facilita las cosas, que sean simples, reorganiza y reestructura la ubicación de los objetos para no caer en distracciones esto depende de lo que quieres lograr.

4. Hazlo Satisfactorio:

Has que el hábito que vas a cambiar o a formar te cause gratificación, placer o agrado a corto plazo, esto te ayudará a lograr más rápidamente tu objetivo.



GRACIAS

**DEPARTAMENTO
DE ORIENTACIÓN**

**DORIS FORERO MURILLO
GLORIA CASTELLANOS
ORIENTADORAS
COLEGIO EL JAZMÍN**