

15. ¿Te marcas pequeños objetivos en los estudios para intentar auto-motivarte? SI NO
16. ¿Te concedes pequeños premios cuando cumples los objetivos planificados? SI NO

Técnicas de estudio

17. Antes de ponerte a estudiar un capítulo, ¿sueles echarle una ojeada por encima fijándote en títulos, gráficos, resúmenes, etcétera? SÍ NO
18. ¿Tienes por costumbre leer el prólogo de los libros? SI NO
19. ¿Buscas en el diccionario los términos que te resultan desconocidos? SI NO
20. ¿Subrayas en la primera lectura? SÍ NO
21. ¿Distingues con facilidad las ideas principales de las secundarias de un texto? SI NO
22. ¿En tus lecturas observas, con frecuencia, que te falta bastante vocabulario para comprender el texto? SÍ NO
23. Cuando tomas apuntes de clase, ¿intentas anotarlos todo? SI NO
24. ¿Sueles revisar en casa los apuntes, al poco tiempo de haberlos tomados? SÍ NO
25. ¿En tu alimentación predominan los alimentos ricos en proteínas, vitaminas, fósforo y calcio? SÍ NO
26. ¿Procuras estudiar todos los días a las mismas horas? SÍ NO



Actitud, Interés y Motivación ante el estudio

27. Estudio porque me gusta, no porque me obliguen mis padres. SI NO
28. Cuando los profesores explican algo que no entiendo, suelo preguntar. SI NO
29. Me conformo con aprobar "por los pelos", aunque no sepa bien los temas. SI NO
30. Procuo ampliar los conocimientos adquiridos en clase. SI NO
31. Me cuesta mucho trabajo encontrar el momento de ponerme a estudiar. SI NO
32. No estudio todos los días, sólo lo hago cuando tengo exámenes a la vista. SI NO
33. Cuando acabe estos estudios pienso seguir estudiando. SI NO
34. Preferiría hacer otra cosa antes que estudiar. Me desagradan los estudios. SI NO
35. Cuando piden voluntarios para hacer ejercicios o tareas, casi nunca salgo SI NO
36. Atiendo a las explicaciones de los profesores/as sin distraerme. SI NO

PAPITO, MAMITA, TUTOR, ¿COMO PUEDES AYUDAR?

TEN PRESENTE ESTOS CINCO TIPS:

1. CREA UN AMBIENTE DE ESTUDIO EN CASA
2. ACTUA COMO MODELO A IMITAR
3. COLABORA CON EL PROFESORADO TUTOR
4. MOTIVA PARA QUE ESTUDIEN EMPLEANDO TÉCNICAS DE ESTUDIO
5. ANIMA Y SUPERVISA EL ESTUDIO.

DORIS FORERO MURILLO

ORIENTADORA

JORNADA MAÑANA

CICLOS 4 Y 5



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ, D. C.
SECRETARIA DE EDUCACIÓN DISTRITAL

I. E. D. COLEGIO EL JAZMÍN

ORIENTACION. J.M.

HABITOS DE ESTUDIO

CICLO 4 Y CICLO 5

Conozca otras dimensiones de la vida y personalidad de su hijo, aprenda a motivarle.

Primer paso: Conocer mejor a su hijo. Para motivar a un niño, niña y/o adolescente los padres deben conocerlo más, prestarle atención individualizada. Conocer su entorno más allá de las relaciones familiares (amigos, compañeros de clase, profesores, tutores...)

Segundo paso: Profundizar sobre los hábitos de su hijo y ayudarlo activamente a asumir nuevos hábitos. Por ejemplo: ¿Es consciente su hijo del tiempo que pierde? Haz los siguientes cálculos con tu hijo:

- Si pierdes **1 minuto** cada día, son 6 horas al año.
- Si pierdes **5 minutos** cada día, son 30,4 horas al año (más de un día enterito). Confiesa que 30,4 horas es mucho más de lo que empleas durante todo el año en estudiar 3 asignaturas.
- Si pierdes **1 hora** cada día, son 365 horas al año (más de 15 días enteros).
- Si pierdes **2 horas** cada día es un mes enterito perdido.
- Si pierdes **3 horas** cada día son 1.095 horas perdidas (un mes y medio), casi tanto tiempo como todas las vacaciones de ultimo año.

Tercer paso: propiciar su colaboración activa y automotivación partiendo de sus intereses e inquietudes.

Es importante comprender que no hay una única y uniforme forma de aprender, cada persona aprende y asimila el conocimiento dependiendo de sus habilidades y destrezas propias, por ello los invito a que como padres conozcan la teoría de las Inteligencias Múltiples para que identifiquen en sus hijos cual es la más predominante y de ahí poder establecer estrategias que ayuden a mejorar su rendimiento académico.

La inteligencia visual – espacial consiste en la habilidad de pensar y percibir el mundo en imágenes. Se piensa en imágenes tridimensionales y se transforma la experiencia visual a través de la imaginación. La persona con alta inteligencia visual puede transformar temas en imágenes, tal como se expresa en el arte gráfico.

- * Uso de las imágenes mentales.
- * Crear diseños, pinturas y dibujos.
- * Habilidad para construir diagramas y construir cosas
- * Habilidad para inventar cosas

La inteligencia corporal-cinética consiste en la habilidad para usar los movimientos del cuerpo como medio de autoexpresión. Esto envuelve un gran sentido de coordinación y tiempo. Incluye el uso de las manos para crear y manipular objetos físicos.

- * Habilidad para controlar los movimientos de todo el cuerpo para la ejecución de actividades físicas.
- * Uso del cuerpo para actividades como balance, coordinación y deportes.
- * Destreza manual y habilidades manuales para actividades detalladas y trabajo minúsculo.
- * Uso expresivo del cuerpo en forma rítmica e imitativa.

La inteligencia intrapersonal consiste en la habilidad para entenderse a uno o una mismo. La persona está consciente de sus puntos fuertes y de sus debilidades para alcanzar las metas de la vida. Ayuda a reflexionar y controlar nuestros pensamientos y sentimientos efectivamente.

- * Conocedor de las ideas propias, los dones y las destrezas personales.
- * Conocedor de las metas personales.
- * Habilidad para controlar los sentimientos personales y las respuestas emocionales.
- * Habilidad para regular la actividad mental, el comportamiento y el estrés personal.

La Inteligencia Interpersonal es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos.

Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder.

La inteligencia emocional es la forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social.

La inteligencia lingüística consiste en la habilidad de pensar en palabras y usar el lenguaje para expresar y entender significados complejos. Sensibilidad en el uso y significado de las palabras, su orden, sonidos, ritmos e inflexiones.

- * Destrezas en el uso de las palabras para expresarse y para todo uso práctico en la comunicación.
- * Destrezas en la lectura.
- * Habilidad e interés en escribir y leer poemas, historias, cuentos, libros y cartas.

La inteligencia – lógico matemática utiliza el pensamiento lógico para entender causa y efecto, conexiones, relaciones entre acciones y objetos e ideas. Contiene la habilidad para resolver operaciones complejas, tanto lógicas como matemáticas. También comprende el razonamiento deductivo e inductivo y la solución de problemas críticos.

- * Habilidad con las operaciones matemáticas tales como la suma, resta y multiplicación.
- * Habilidad en la solución de problemas y el razonamiento lógico.
- * Curiosidad por la investigación, análisis y estadísticas.

La inteligencia musical consiste en la habilidad para pensar en términos de sonidos, ritmos y melodías; la producción de tonos y el reconocimiento y creación de sonidos. También consiste en el uso de instrumentos musicales y el canto como medio de expresión. La persona alta en inteligencia musical tiene la habilidad de expresar emociones y sentimientos a través de la música.

- * Sensibilidad por la música, los ritmos y las tonadas musicales.
- * Habilidad tocando instrumentos musicales.
- * Uso efectivo de la voz para cantar solo, sola o acompañado.
- * Gusto por escuchar música.

La inteligencia naturalista consiste en el entendimiento del mundo natural incluyendo las plantas, los animales y la observación científica de la naturaleza. Se desarrolla la habilidad para reconocer y clasificar individuos, especies y relaciones ecológicas. También consiste en la interacción con las criaturas vivientes y el discernimiento de patrones de vida y fuerzas naturales.

- * Habilidad para entender el comportamiento de los animales, sus necesidades y características.
- * Habilidad para trabajar con las plantas.
- * Conocimiento de las fuerzas energéticas de la vida.

TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA SECUNDARIA Y UNIVERSIDAD CUESTIONARIO DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO

Factores ambientales

1. ¿Estudias habitualmente en el mismo sitio, ya sea tu habitación persona lo una biblioteca? SI NO
2. ¿En la habitación donde estudias, hay una temperatura ambiental entre los 18 y los 22 grados centígrados? SI NO
3. Cuando estudias, ¿sueles tener al lado un brasero o una estufa? SI NO
4. Si estudias con música lenta, ¿el volumen al que la pones es inferior al de la música Ambiental? SI NO
5. ¿En tu habitación de estudio suele haber ruidos que te distraen: radio, televisión, tocadiscos, conversaciones? SI NO
6. Al estudiar, ¿empleas dos fuentes de luz: una ambiental y otra local que incide directamente sobre la mesa de estudio? SI NO
7. Si eres diestro, ¿al estudiar te entra la luz por la izquierda? SÍ NO
8. ¿Es lo suficientemente amplia tu mesa de estudio? SI NO
9. ¿Sueles estudiar sentado en butacas, sofás, camas, sillones? SI NO
10. Antes de ponerte a estudiar, ¿preparas todo el material que vas a necesitar y quitas de la mesa lo que no vayas a utilizar? SI NO

Factores internos

11. Cuando te encuentras nervioso, ¿empleas alguna técnica de relajación antes de ponerte a estudiar? SI NO
12. ¿Te cuesta mucho concentrarte en los estudios? SI NO
13. ¿Te parece que los temas son aburridos en la mayoría de las asignaturas? SI NO
14. ¿Empleas alguna técnica para lograr concentrarte? SI NO