

GUIA ORIENTACION ESTRATEGIAS DE HÁBITOS DE ESTUDIO

GUIA: Hábitos de estudio

Dirigido a: Estudiantes Primaria

Tiempo de desarrollo: 2 semanas

Responsables: Juan Felipe Álvarez; docente de apoyo
Hernán Andrés Villegas A. docente tiflólogo

Objetivo: Promover en el alumno el desarrollo de estrategias cognitivas con el fin de optimizar y potenciar su desarrollo académico.

PLANIFICACIÓN DE TRABAJO

El objetivo de este trabajo es que pienses detenidamente en qué aspectos académicos deseas mejorar, más allá de tu promedio de notas. Poner el número de metas que considere necesario

Metas académicas	Fortalezas individuales para lograr metas	Dificultades externas	Dificultades internas.

¿Cómo puedo planificar mi tiempo de estudio?

Para planificar tu tiempo de estudio es imprescindible que organices tu tiempo. Para ello te proponemos que elabores tu horario personal. Tienes que ser realista y además tener en cuenta:

1. Las 8 horas dedicadas al sueño
2. El tiempo dedicado para comer

3. Si realizas deporte el tiempo que le dedicas
4. El tiempo dedicado al descanso y la diversión

Las mejores horas de estudio

- Mantiene un horario constante en la hora en que comienzas y terminas de estudiar.
- Sé realista en la planificación de tu hora de estudio.
- Durante los cinco días de la semana destina mínimo dos horas al día para estudiar.
- Haz breves pausas en cada sesión de estudio.

CREA TU PROPIO CRONOGRAMA DE ESTUDIO

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado o Domingo
5:00						
6:00						

Mi lugar de estudio (Dibuja, fotografía o diseña tu lugar de estudio)

¿Qué le mejorarías a tu lugar de estudio?

“Recuerda que tu lugar de estudio debe tener buena luminosidad; estar sin distractores (televisor, celular, oficios, mandados, otras actividades que les distraigan)”