



# HÁBITOS DE ESTUDIO

# HÁBITOS DE ESTUDIO

- Los hábitos de estudio son todas aquellas **conductas que se practican con regularidad** para incorporar y consolidar conocimientos.



# BENEFICIOS DE TENER HÁBITOS DE ESTUDIO



Ayuda a aprender lo que quieras.



Aumentar la comprensión y retención de información leída.



Hacer el proceso de estudio más efectivo y agradable.



Ayuda a mejorar tus calificaciones.



Invertir menor cantidad de tiempo en el estudio, sin descuidar la calidad.



Tener tiempo libre para destinarlo a otras actividades que complementen tu formación y te hagan feliz .



**FACTORES  
QUE  
INTERVINEN  
EN  
LOS  
HÁBITOS DE  
ESTUDIO**

Actitud

Descanso y alimentación.

Organización del Lugar

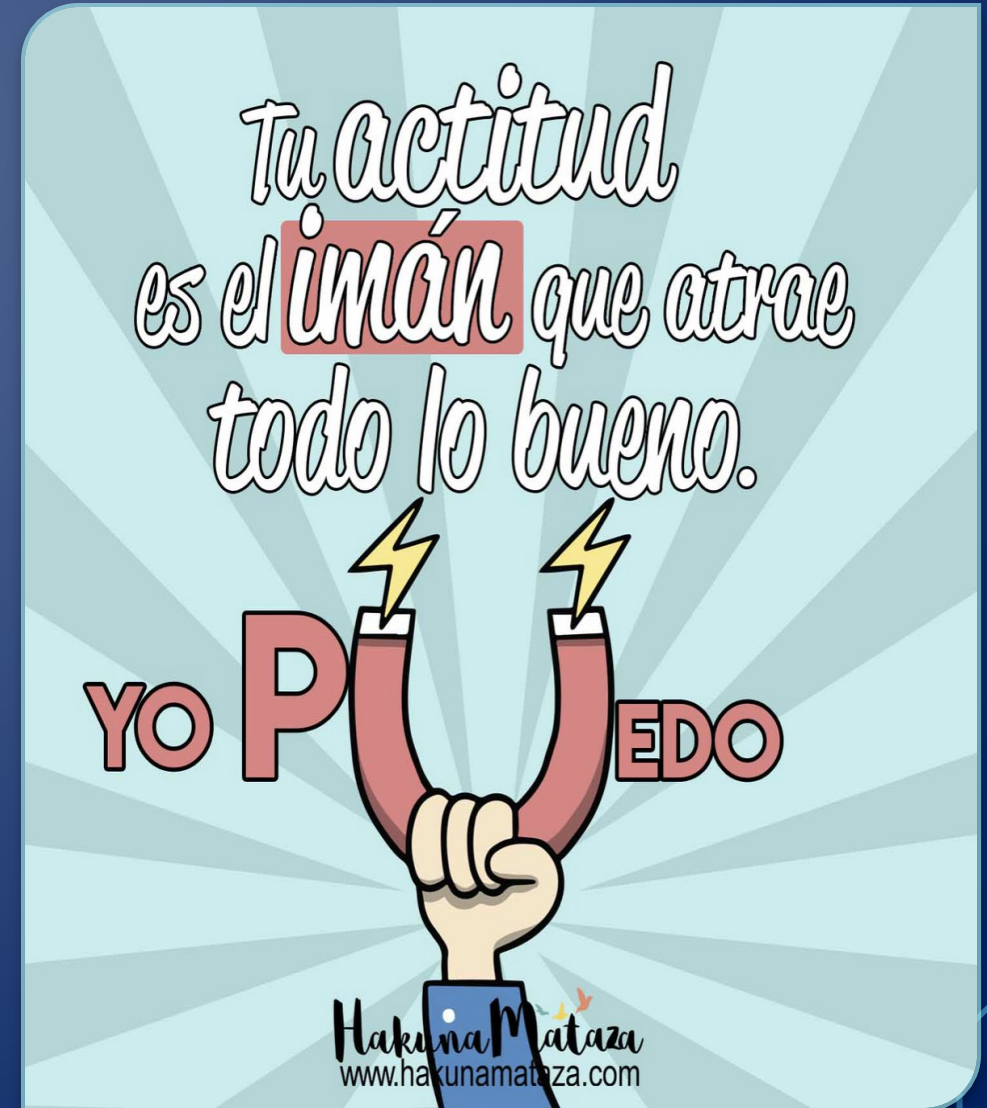
Organización del Tiempo.

Organización de la Mente



# ACTITUD

- TEN CONFIANZA EN TI MISMO Y TODO TU CAPACIDAD.
- HAZTE PREGUNTAS QUE DESPIERTEN TU CURIOSIDAD , INTERÉS Y ENTUSIASMO.
- MENTALÍZATE Y ESFUÉRZATE POR OBTENER LOGROS.



# DESCANSO Y ALIMENTACIÓN

Inicia el periodo de estudio con tus necesidades de descanso y buena alimentación satisfechas.



# ORGANIZAR EL LUGAR

## Tu lugar de estudio ha de ser:

- \* Siempre el mismo.
- \* Con una silla cómoda, que te permitirte apoyar los pies en el suelo y la espalda en el respaldo.
- \* Tranquilo, que no sea un lugar de paso o donde esté encendida la televisión.
- \* Organizado y limpio, sin cosas por medio que te distraigan.
- \* Silencioso, alejado de la televisión o de la radio.
- \* Con una ventilación y temperatura adecuada, evitando el frío que te desconcentra y el calor que te da sueño.
- \* Bien iluminado, cerca de una ventana




# ORGANIZAR EL TIEMPO




- ✓ Es importante que te comprometas con un horario donde distribuyas el tiempo en función de las actividades.
- ✓ Tu Plan de Estudios debe hacerse en forma racional y eficiente.
- ✓ Pero no por eso debes descuidar el tiempo libre o de recreación.
- ✓ El descanso, la diversión, el desarrollo personal y las obligaciones familiares y sociales son impostergables.



**ORGANIZA UN HORARIO** que incluya estudio ,  
descanso , colaboración en casa , jugar (dentro de casa)

 Colegio San Sebastián de Quilicura  
Orientación



## HORARIO DE ESTUDIO .....

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
..... a ..... HRS					
..... a ..... HRS					
..... a ..... HRS					
..... a ..... HRS					
..... a ..... HRS					
¿Cumpliste con tu horario de estudio? Marca con ✓ O X					



# ORGANIZAR LA MENTE

Significa tener una idea básica del tema, ir de lo general a lo particular.

Recuerda que no se puede aprender una materia si previamente no se conoce la organización y forma en que éste se organiza.

Los contenidos adquieren significado cuando se descubre la relación entre todos ellos.

**Pregúntate**

**¿ Qué sé de este tema?**

# HÁBITOS DE ESTUDIOS POSITIVOS

- Organizar y cumplir horarios de estudio .
- Organizar y planificar el tiempo del que se dispone.
- Mantener un ritmo de trabajo constante.
- Estudiar en un espacio ordenado, silencioso, bien iluminado y cómodo.



**TÚ**  
puedes  
*con*  
**TUDO**



*EN PERIODO DE CUARENTENA  
APROVECHA DE FORTALECER  
TUS HÁBITOS DE ESTUDIO Y  
APRENDER ALGO NUEVO !*