



Profesora Carolina Salort
Orientación
3° medio B

Actividad N°1: Consejos Para Estudiar Desde Casa

Objetivo: Tras la suspensión de clases, los estudiantes deben permanecer en sus casas para evitar contagios por COVID-19, por lo que es fundamental el apoyo en el estudio. El Liceo Javiera Carrera, esta siempre acompañando a nuestros estudiantes en todo momento, especialmente en estas circunstancias en donde es de suma importancia la orientación. Es por esta razón que te daremos a conocer algunos consejos para estudiar desde el hogar.

El presente es un documento orientado a guiar tu estudio en el hogar. Lo importante en estos momentos es establecer hábitos y rutinas para adaptarnos al estudio desde casa. Antes de empezar, es importante la **motivación** por el estudio, esto hará todo mucho más fácil. A partir de ahí, solo hay que seguir estos sencillos consejos para estudiar desde casa





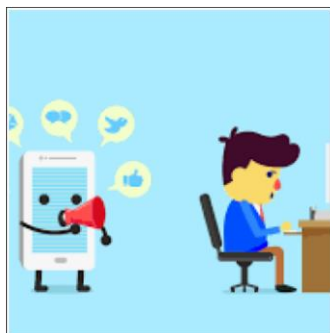
Debes tener en cuenta las indicaciones de cada actividad subida al sistema. Y, organizar una **Planificación General**, orientada a cada asignatura. Como consejo para estudiar, es ideal que cada día te planifiques fijando pequeñas metas, así será más satisfactorio cumplir 2 objetivos sencillos al día, que uno grande y engorroso.

Para evitar distraerte con cualquier cosa, es esencial tener un **Espacio de Estudio adecuado**. Para ello debes considerar una habitación con una mesa adecuada, una silla cómoda, debe ser una sala luminosa y en lo posible aislada de ruido.



Un gran método para gestionar los **Tiempos de Estudio** es por dosis de minutos. Es decir, estudiar sin levantarse absolutamente para nada durante 30, 45 o 60 minutos y luego hacer un descanso de 5 o 10 minutos para liberarse. De esta forma alternas estudios y descansos de forma equilibrada, concentrándote mucho en los momentos de estudio

Leer y memorizar es sólo una parte del estudio, hay otras muchas técnicas como transcribir, subrayar, resumir, hacer esquemas o hacer mapas conceptuales que nos ayudarán también a entender y memorizar lo que estudiamos. Además debes apoyar tu estudio en páginas web o videos tutoriales orientados al tema estudiado.



Dada las circunstancias es fundamental lavarte las manos antes de comenzar a estudiar, **Evita las distracciones** y el uso de celular, ya que estarás pendientes de las redes sociales o “googlear” cualquier tontería. La música puede distraernos y acabar cantando cada canción, así que prueba con música tranquila o instrumental para que sea una ayuda. Y tener una botella de agua en el escritorio te ayudara a mantenerte hidratado.



Que no debes hacer al momento de Estudiar....!!!

Consultar las redes sociales

Facebook, Twitter, Instagram... las notificaciones pendientes nos esperan dispuestas a desconcentrarnos. Apaga el PC si no lo necesitas para hacer consultas académicas

Utilizar el teléfono celular

El celular aumenta las posibilidades de malgastar el tiempo. Si utilizas alguna app para estudiar, no olvides que puedes silenciar las aplicaciones de mensajería instantánea

Visitar la nevera a menudo

Cuando estudiamos consumimos mucha energía corporal, pero eso no significa que debamos picar constantemente. Solución: si quieres evitar tentaciones, toma una comida ligera y saludable antes de empezar

Tener una mala postura corporal.

Demasiadas horas de estudio pueden hacer que olvidemos nuestra salud. Procura mantener la espalda recta y evitar la tensión en las cervicales. También es recomendable que realices pequeños paseos por la casa cada dos horas.

Renunciar a la música.

Aunque la música molesta a algunas personas, hay estudiantes que la utilizan para aumentar la concentración mientras hincan los codos. Sea como sea, hay que elegir bien el género musical.

Leer cerca del televisor.

¿Te imaginas estudiando mientras un locutor explica la última hora en las noticias? Fracaso asegurado. Procura que tu cerebro se centre en una sola actividad.

Elegir un espacio con más gente.

Si compartes espacio con personas que no estudian, es probable que acabes interviniendo en sus conversaciones o que observes durante demasiado tiempo lo que hacen. Un consejo: aíslate en tu habitación.

Obligarte a seguir

Para rendir adecuadamente, es recomendable realizar pequeñas pausas cada dos horas. No le exijas demasiado a tu cuerpo.

Tumbarte en la cama

Estudiar implica mantener una cierta tensión mental. La cama es el espacio más inapropiado para hacerlo: ¡sobre todo si estudias por la noche!



Profesora Carolina Salort
Orientación
3° medio B

Actividad

Te invito a responder esta sencilla pauta para observar si estas estudiando de la forma correcta

Instrucciones: Para revisar su actitud al momento de estudiar en casa, complete la pauta usando los siguientes criterios

<i>Criterios</i>	<i>Indicador</i>		<i>Observación</i>
• Antes de comenzar a estudiar	Si	No	
Realizo planificación de las actividades según asignatura			
Ordeno mi espacio de estudio			
Distribuyo tiempos de estudio entre asignaturas			
Desconecto redes sociales			
• Durante el tiempo de estudio			
Escucho música			
Investigo redes sociales			
Me levanto constantemente a comer			
Estudio en la cama			
Veó televisión			

Analiza tus respuestas y mejora según los consejos dados en esta guía de orientación

Éxito en su estudio....!!!