

# ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS Y MÉTODO DE ESTUDIO



COLEGIO ITALIANO LEONARDO DA VINCI  
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO  
DEPTO. DE ORIENTACIÓN Y APOYO ESCOLAR

# ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

## AMBIENTE



- Busca un lugar tranquilo en el que te sientas cómodo y donde no tengas a la mano elementos o estímulos que te distraigan fácilmente.
- La iluminación es importante, preferiblemente luz natural y, en lo posible, cerca a una ventana. Si estudias en la noche, es necesario usar luz clara.
- Evita distractores (celular, tablet, chat y otros) durante tu sesión de estudio.



# ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

## MUEBLES

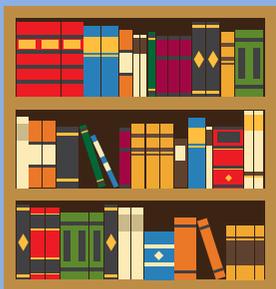
Necesitas una mesa de trabajo lo suficientemente amplia para poder poner tus materiales de trabajo como cuadernos, libros y esferos.

La silla debe facilitar tu buena postura y permitir que tus pies toquen el suelo. No debes estar ni muy abajo, ni muy arriba de la mesa de trabajo.



# ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

## HERRAMIENTAS DE ORGANIZACIÓN



- Usa una cartelera, tablero o corcho que te permita tener a la vista el horario de clases y de tareas; esto favorece una mejor organización del tiempo.
- Busca tener un mueble o biblioteca para guardar los materiales escolares en un lugar fijo y ordenado.
- Elabora un calendario quincenal que te permita registrar las tareas, los compromisos y las actividades. Recuerda tenerlo siempre en un lugar visible en tu espacio de estudio.



# ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

## MATERIALES ESCOLARES Y MALETA

- Revisa y confirma que todos tus cuadernos y libros estén marcados y forrados.
- Es importante dejar lista la maleta el día anterior y en ella llevar únicamente los materiales del día siguiente, según el horario de clase.



# MÉTODO DE ESTUDIO

## ¿CÓMO DEBE SER?



1. Único y personal.  
**NO** es igual para todos.
2. Se desarrolla en diferentes pasos.
3. Se caracteriza por ser sistemático.
4. Busca el aprendizaje del conocimiento y **NO** solo la memorización.



# LECTURA GLOBAL

1



Proporciona una primera visión panorámica y global del material de estudio.

- **Título:** proporciona información básica sobre lo que trata el texto.
- **Subtítulo:** esqueleto de ideas que sostiene la información.
- Observa en el texto las ayudas visuales, mapas, esquemas, recuadros. Todo es información relevante que ayuda y facilita el aprendizaje.
- La primera oración del párrafo generalmente suele expresar la idea más general.



# LECTURA DETALLADA Y COMPRENSIVA

2

- Hacer una segunda lectura con el objetivo de identificar la información relevante, las ideas principales y secundarias.
- Hacerte preguntas claves como:

***¿Qué sé de este tema?***

***¿Qué relación tiene este***

***nuevo tema con el anterior?...***



# SELECCIÓN DE INFORMACIÓN RELEVANTE

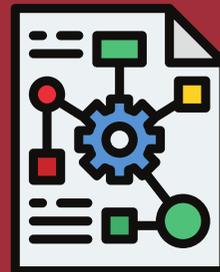
3



Leer cada párrafo e identificar la idea más importante y subrayar; se pueden poner títulos a cada párrafo.

## ORGANIZACIÓN

Es importante organizar la información relevante. Puedes utilizar diferentes técnicas, elaborar un resumen corto, un esquema conceptual, gráficas, cuadros comparativos o tablas.



4



# REELABORAR, MEMORIZAR Y RECORDAR

5



- En este paso, puede ser útil construir o completar el cuestionario que incluye el libro, elaborar un discurso oral completo sobre lo que estudiaste y realizar asociaciones y relaciones que te permitan recordar con facilidad lo aprendido.
- Pensar en posibles preguntas sobre el tema que estoy estudiando o que el profesor puede preguntar.
- Aprovecha para anotar las preguntas que tu profesor realiza durante las interrogaciones orales, las clases... Puedes construir un banco de información valioso para estudiar.

# EVALUAR

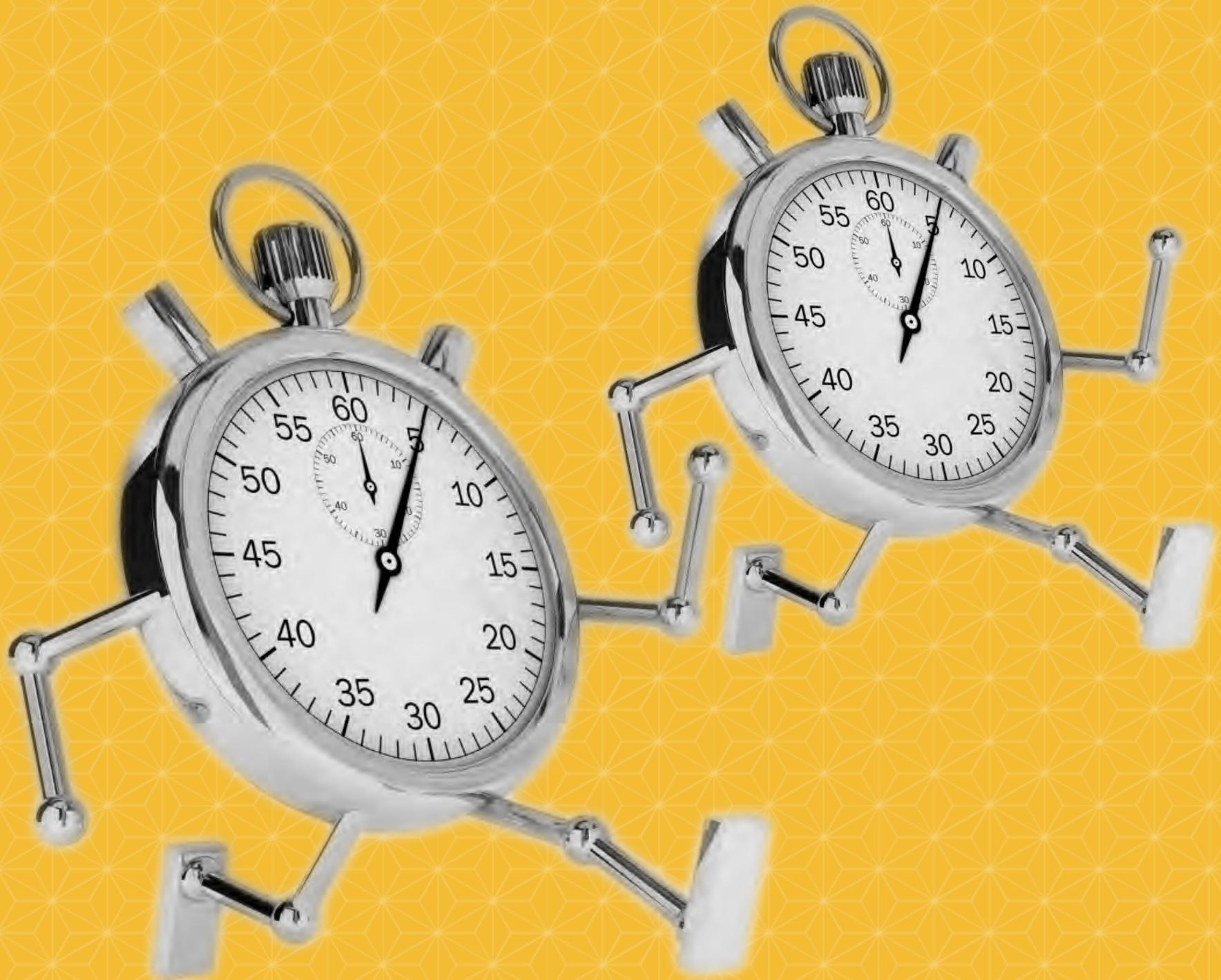
- Resuelve los cuestionarios que propone el libro.
- Elabora ejercicios de verificación del tema.
- Repite en voz alta lo que estudiaste, puede ser frente a un espejo.



6



# ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO



# AGENDA



- Es necesario llevar la agenda diariamente al colegio. En ella registra las tareas, las evaluaciones, trabajos y materiales que necesites para la próxima clase y fechas de entrega.
  - Revísala antes y después de terminar la sesión de estudio en casa.
- En el colegio, registra las tareas inmediatamente el profesor las asigne. No esperes al final del día.
- Il giornale di classe no es tu agenda.**



# HORARIO

- Desarrolla un **plan de estudio** semanal y/o quincenal, así como la sesión diaria de estudio (tiempo de tareas, tiempo de descanso, tiempo de estudio...).
- Es importante tener **el plan de estudio** en un lugar visible y a la mano, puede ser un corcho o cartelera.
- Organiza tu sesión de estudio según el horario de tareas que propone el colegio.



# PLANIFICACIÓN



Planifica el tiempo del que dispones semanalmente para: los trabajos, la lectura de los libros asignados, el estudio y preparación de las evaluaciones y las interrogaciones orales.

2

Las tareas y evaluaciones **NO** se programan de un día para otro, esto favorece la organización y la preparación con algunos días de anterioridad.

No dejes acumular el trabajo o el estudio para el último día.



# PLANIFICACIÓN



3

Los trabajos en grupo se preparan durante la hora de clase, no siempre hay que reunirse fuera del colegio.

4

No dejes nunca una materia sin estudiar en la semana.



5

Clasifica las materias que vas a estudiar en tu sesión diaria de estudio en: la más difícil, la más larga y la más fácil. Esto te permite decidir por cuál empezar.



# PLANIFICACIÓN



Planifica tu sesión de estudio según la exigencia de cada materia, tus fortalezas y debilidades. No todas van a requerir igual dedicación y esfuerzo.



Incluye en tu planificación las actividades que realizas durante el día y la semana: de descanso, alimentación, comunicación con amigos, tiempo en familia, escuchar música, practicar un pasatiempo, deporte...



# ANTES DE INICIAR LA CLASE...

- Mantén el pupitre organizado, sin materiales ni objetos diferentes a los de la clase.
- Ten sobre el pupitre únicamente el libro, cuaderno y materiales necesarios.



# DURANTE LA CLASE...



- Sigue con atención la explicación del profesor.
- No dejes dudas sin aclarar, ***¡pregunta!***
- Evita hablar con tus compañeros, esto te distrae y dispersa tu atención, afecta la concentración y comprensión de lo que el profesor explica.
- Anota las ideas más importantes en tu cuaderno, esto permite que registres lo que necesitas estudiar en casa y te ayuda a centrar la atención en clase.





MÉTODO DE ESTUDIO

# RECOMENDACIONES GENERALES



# TAREAS

- Su objetivo es poner en práctica tus destrezas o que expliques tus ideas, refuerces tu aprendizaje mientras estás en casa y verificar tu nivel de aprendizaje del tema visto en clase.
- Recuerda: tarea no es solo la tarea escrita. Tarea también es estudiar y/o repasar en casa lo visto en clase.
- Puedes comenzar por las tareas más largas o más difíciles.



- Escribe en tu agenda las tareas, esto te permite realizarlas con tiempo suficiente, adelantar y presentarlas a tiempo.
- En tu salón cuentas con el **Registro de clases** que puedes consultar al final del día, para confirmar que todas las tareas quedaron registradas.



# DESCANSO



- Necesitas descansar antes de iniciar tu sesión de estudio.

- Es importante hacer pausas de 5 minutos cada 25 minutos .



- El fin de semana es para descansar, cambiar de actividad y relajarte.

- Es necesario dormir mínimo 8 horas. El sueño es vital para nutrir el cerebro y mejorar tu aprendizaje. Si observas que no es un sueño reparador, háblalo con tus padres.



# RESPIRACIÓN

- Es necesario aprender a respirar desde el diafragma.
- Cada hora, cierra tus ojos, concéntrate por un minuto en tu respiración. Respira de forma consciente: **inhala y exhala, inhala y exhala...**
- Antes de un examen, practica tu respiración de manera consciente, verás cómo te puede ayudar a estar tranquilo.



# LAS EVALUACIONES

**Lo logramos,  
valió la pena  
estudiar  
porque  
aprendimos.**



- Sirven para confirmar si has alcanzado los objetivos de aprendizaje.
- Te brindan información sobre los logros que has alcanzado en el proceso de aprendizaje y qué aspectos debes seguir fortaleciendo.
- No definen si eres inteligente o no.

