



*El presente documento tiene como fin proveer estrategias para ir desarrollando paulatinamente buenos hábitos de estudio, que permitan al alumno/a ir adquiriendo destrezas y habilidades para enfrentar su proceso académico con mayor autonomía y responsabilidad.*

*Como todo buen hábito requiere de: ejercicio, paciencia, constancia y sostenibilidad en el tiempo, es un proceso largo por lo que no se pueden esperar resultados a corto plazo, ¡paciencia!*



## 1. BUENA HIGIENE DEL SUEÑO:

Es importante que el adolescente tenga un descanso reparador de entre 8-10 horas. Este proceso de descanso ayuda a la reparación de los tejidos, promueve el crecimiento, la consolidación de la memoria y el aprendizaje y ayuda a la concentración.

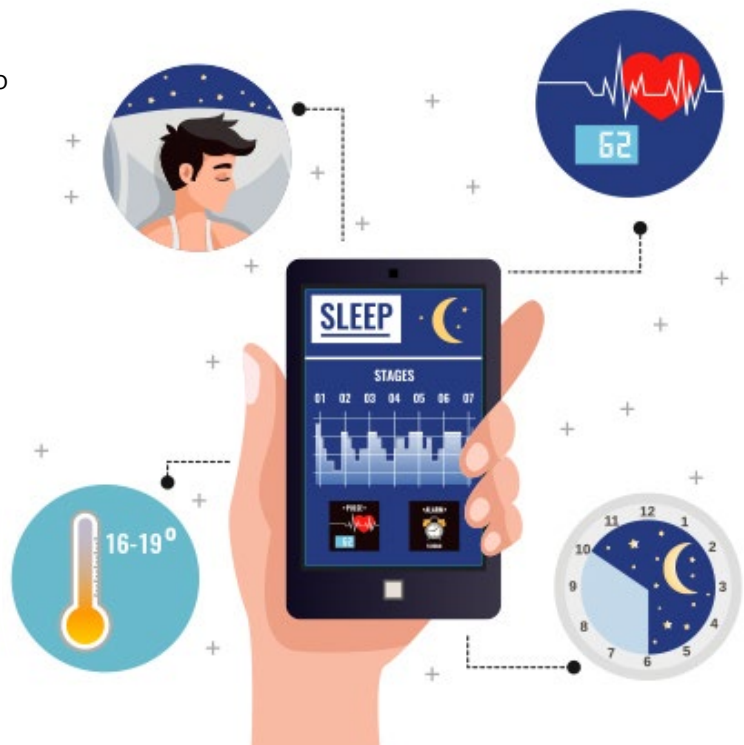
Por el contrario, una mala calidad de sueño y descanso puede producir varios trastornos: aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas, cansancio, mal humor y depresión, produce fatiga, mala concentración, afecta los niveles superiores de razonamiento, resolución de problemas, atención y produce irritabilidad y dolor de cabeza.

El sueño responde al ritmo circadiano dado por la luz natural del medio ambiente, por lo que es importante que cuando oscurezca, se cierren las cortinas y baje el nivel de luz general, para así fomentar la secreción de melatonina, la hormona del sueño.

Es importante que los niños/as no estén expuestos a estímulos lumínicos, en especial pantallas, a partir de cierta hora, pues la luz azul de las pantallas inhibe la producción de melatonina.

También se recomienda bajar el nivel de ruido para proveer un ambiente calmo que propicie el sueño.

No consumir nicotina, teína ni cafeína antes de dormir.





## 2. RUTINA:

La rutina estructura el quehacer y la mente humana, reduce la ansiedad y las conductas negativas, derivadas de los nervios y la incertidumbre de no saber qué hacer o qué toca hacer, los ayuda a anticipar.

Aporta orden, fomenta la autonomía aumenta la autoestima y ayuda a madurar.

Es innegable que la vida está llena de imprevistos, pero tener una rutina ayuda a organizar y planificar bien el día y llegar a cumplir las metas que nos proponemos, desde salir a la hora, hasta cumplir con los trabajos en el colegio o trabajo en el tiempo establecido.

Por esto es **IMPORTANTE:**

- Establecer horarios para las determinadas actividades como comer, descansar, estar en el colegio, estudiar, hacer deporte o practicar un hobby.
- Proveer ritos familiares como comer todos juntos para compartir como estuvo el día, las experiencias positivas y negativas, sentimientos y acontecimientos importantes.
- Planificar con antelación.
- Establecer horarios para cada tarea.
- Definir espacios para cada actividad.





### 3. HÁBITOS DE ESTUDIO:

Los hábitos de estudio resultan fundamentales para abordar con éxito el aprendizaje de cualquier aspecto de nuestra vida, en el colegio, la vida diaria e incluso en el trabajo.

Se definen como el conjunto de técnicas y hábitos que utilizan los estudiantes para adquirir y aprovechar al máximo sus aprendizajes, requieren de esfuerzo y perseverancia que al principio nos costará un poco, pero que después nos facilitará la ejecución de cualquier meta que nos propongamos.

Si bien cada ser humano es diferente, y procesa la información de manera distinta, hay técnicas generales que sirven para todos.

#### 3.1 Planificar bien los estudios.

- Averiguar trabajos, evaluaciones y tareas a entregar y las fechas de entrega (classroom, sitio web del colegio, whatsapp de grupo por asignatura).
- Elaborar un calendario mensual donde colocar los trabajos a entregar en la fecha prevista. Se puede clasificar con color las asignaturas, facilitando la identificación de las mismas.
- Dedicar más tiempo a las asignaturas que presenten mayor dificultad.

#### 3.2 Establecer un horario de estudio

Intentar estudiar siempre a la misma hora, un poco cada día, no más de 2 hrs. diarias, repasando la materia vista en clases.





### 3.3 Estudia en un lugar adecuado

- Debes estudiar en un lugar cómodo, con buena luz, neutro, (no en la pieza, pues es un lugar de descanso y ocio). Crear un espacio físico específico para el estudio, diferenciado del espacio de juego, ocio, descanso.
- Anticipar y planificar qué necesitarás para evitar levantarse a cada rato y así no perder la concentración.
- ¡Mantener el espacio de estudio ordenado, el orden ambiental ayuda al orden mental y viceversa!
- Avisar a tu familia que estarás estudiando para evitar ruidos que te distraigan.



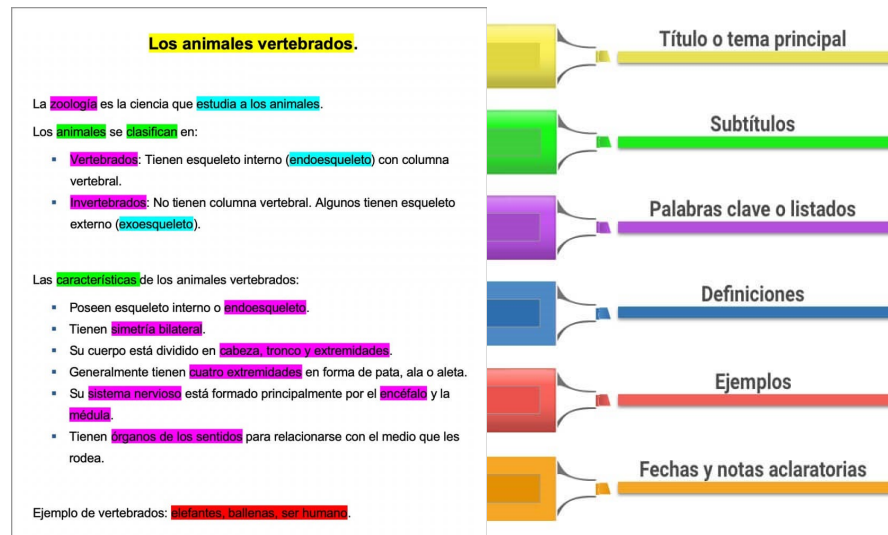
### 3.4 Evita los distractores

Está demostrado científicamente que el cerebro no puede hacer dos cosas al mismo tiempo de manera eficiente, por lo que se recomienda no estudiar con música, televisión prendida, celulares y computadores activados. Por eso, silencia tu celular, no estudies con música o televisión, en un lugar neutro que te sea cómodo.

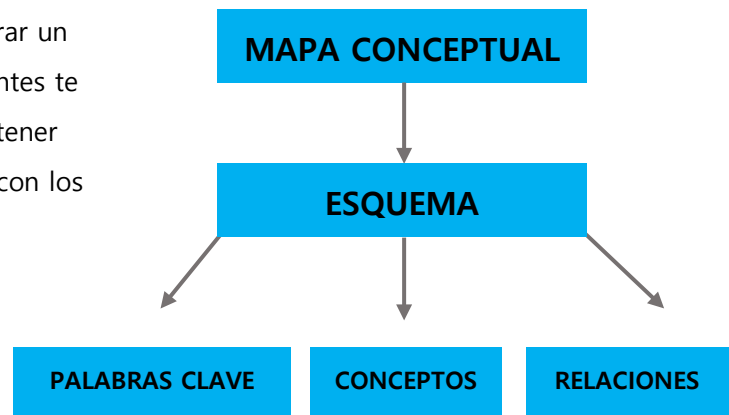


#### 4. TÉCNICAS DE ESTUDIO:

- Leer comprensivamente y subrayar: primero lee todo el texto para ver la idea general, luego subraya la información más importante, según el tema que se está tratando. En general el tema se plantea al principio del párrafo a modo introductorio o al final a modo de conclusión.



- Elaborar resúmenes: consiste en sintetizar la información más relevante usando tus propias palabras.
- Elaborar mapas conceptuales: elaborar un mapa con los conceptos más relevantes te ayudará a comprender, resumir y retener con mayor facilidad la materia. Ojo con los conectores que relacionan cada concepto.



Un mapa conceptual es un esquema que une los puntos más importantes (o ideas) de algún tema en concreto.



- Reglas mnemotécnicas: Las técnicas de memoria son útiles para recordar un listado de palabras o frases concretas. Consiste en asociar conceptos que tenemos que memorizar con otros que nos son más familiares, favoreciendo su recuerdo y evocación.

Ejemplos:

- **PROMETANATELO**

(Profase, metafase anafase, telofase) Fases de la división celular.

- Para recordar la correspondencia entre los ácidos y las sales:

*Quando el oso toca el pito, Perico toca el silbato.*

*Los ácidos con la terminación "-oso" forman sales con la terminación "-ito" y los ácidos con la terminación "-ico" forman sales con la terminación "-ato"*

- Fichas de estudio: para materias como Historia, Química o Geografía son una estrategia muy eficaz porque permiten asimilar datos concretos, fechas, números o vocabulario.
- Estudiar en grupo: ¡Estudiar con compañeros puede ser una experiencia muy enriquecedora, pues permite conversar sobre la materia, explicar a otro, pedir que se expliquen aspectos no entendidos cabalmente, ejercitar junto a otro etc. Lo importante es no desconcentrarse y mantenerse estudiando.
- Explicar lo estudiado a otro: esta técnica es la más compleja pues implica haber comprendido la materia, ser capaz de analizar el tema, identificar la idea principal y las secundarias, sintetizar lo más importante, relacionar los conceptos importantes. A la vez es la más clarificadora pues te permite tomar conciencia de lo que no entiendes bien, al no poder explicarlo o al no poder responder preguntas, lo que te obliga a repasar estos aspectos.

