

# COLEGIO POLIVALENTE DOMINGO PARRA CORVALAN



## HÁBITOS DE ESTUDIOS

Gloria Poqué Vega  
Orientadora

2020



*Prepararte para continuar tus estudios desde el hogar durante este tiempo, es un desafío importante que conlleva estudio, esfuerzo, voluntad, una actitud positiva, auto-conocimiento, una buena autoestima y una gran dosis de motivación.*



# ¿Cómo están tus hábitos de estudios?

Para enfrentar este desafío te invito a auto-evaluarte de manera que puedas reflexionar sobre tus recursos, fortalezas y debilidades, y de manera de enfrentar este desafío con éxito.

Te sugiero comenzar respondiendo las siguientes preguntas con honestidad, para que puedas tener una idea de los pasos que necesitarás llevar a cabo para alcanzar a cumplir tus metas.



# AUTOEVAUACIÓN

- ¿Te organizas antes de estudiar?
- ¿Defines tus metas y haces planes para alcanzarlas?
- ¿Te haces preguntas sobre lo que estudias?
- ¿Sabes hacer resúmenes, esquemas, mapas conceptuales?
- ¿Te preguntas cuán interesado estás en el tema que estás estudiando?
- ¿Accedes a información proveniente de distintas fuentes (página del colegio, libros, internet, comunicación con profesor)?

## RESULTADO EVALUACION

- Si has respondido a estas preguntas que **sí**, te felicitamos. Estás bien encaminado y probablemente has desarrollado unos hábitos de estudio que facilitarán tu aprendizaje.
- En cambio si has respondido que **no** a las preguntas anteriores, te invitamos a que desarrolles tus hábitos de estudio

Indicadores	Si	No
Atiendo a las explicaciones de mis padres sin distraerme		
Les pregunto cuando no entiendo algo		
Estudio siempre en el mismo lugar		
Realizo las tareas delante de la tele.		
Estudio sentado cómodamente en el sofá		
Estoy con el celular mientras desarrollo las tareas		
Estudio tumbado en la cama		
Hago los deberes por la tarde		
Dejo los deberes para hacerlos en la noche		
Escribo con la cabeza pegada al papel		
Me levanto cada cinco minutos cuando hago los deberes		
Permito que hable gente cuando estudio		
Preparo el material antes de empezar para no tener que levantarme y perder tiempo		
Estudio sentado/a con la espalda recta		
Estudio con una luz adecuada		



- Todos los trabajadores preparan los materiales que necesitan antes de empezar a trabajar. Buscaré en la siguiente “sopa de letras” materiales que yo necesitaría para hacer los deberes y para estudiar en casa.

Y	G	R	E	G	M	A	H	G	C
X	O	S	P	Z	L	L	I	F	B
V	M	T	Ñ	I	K	J	E	D	A
S	A	C	A	P	U	N	T	A	S
D	B	C	U	A	D	E	R	N	O
D	B	C	O	L	O	R	E	S	Z
F	E	O	R	E	C	I	P	A	L



Esta es mi mesa de estudio. Dibujaré sobre ella los materiales que yo utilizo para hacer los deberes y para estudiar en casa.





# Reflexionar familiar a partir de las siguientes preguntas

- ¿Hay alguna estrategia o método que te resulte mejor para estudiar?
- ¿Existe en la casa un espacio destinado al estudio y tareas?
- ¿Han organizado horarios para realizar diferentes actividades en familia? (Alimentación, entretención, estudio, conversación, ejercicio físico)



### ANALIZO MIS MOTIVO PARA ESTUDIAR

CUANDO ESTUDIO LO HAGO POR LOS SIGUIENTES MOTIVOS (Señala con un asterisco ( X ) el grado en que se cumple en ti el motivo expresado en cada apartado )		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE
1.	Porque de esa forma me gano el cariño de todos/as					
2.	Porque así consigo ser de los/as primeros/as de la clase					
3.	Porque estudiando consigo buena formación y educación					
4.	Porque estudiando me siento bien conmigo mismo/a					
5.	Porque mis padres están siempre pendientes y no me dejan hacer otra cosa					
6.	Porque quiero obtener un título profesional					
7.	Porque estudiando ganaré dinero y podré comprarme muchas cosas que me gustan					
8.	Porque cuando saco buenas notas mis padres me recompensan con premios					
9.	Porque estudiando consigo ser una persona independiente para organizar mi vida					
10.	Porque estudiando consigo formarme para trabajar en la profesión que me gusta					
• Anota el número de respuestas en cada columna						
• Multiplica el número de respuestas por lo indicado		x1	x2	x3	x4	x5
• Anota el resultado en cada casilla y suma						
• SUMA TOTAL DE LAS 5 CASILLAS						

### TRASLADO A ESTA ESCALA MI NIVEL DE MOTIVACIÓN

Señala en esta escala numérica el punto que coincide con la calificación total que has obtenido en el cuestionario de la página anterior. Ahora colorea con lápiz rojo la franja que va desde el cero hasta el punto que señala tu puntuación. Comprueba cuál es tu nivel de motivación.

0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50			
MOTIVACIÓN BAJA				MOTIVACIÓN NORMAL				MOTIVACIÓN ALTA					

# Ahora que estas en casa, recuerda

- Estudiar implica tener la costumbre de seguir ciertos pasos para conseguir aprender de manera profunda y significativa.
- Un hábito de estudio se desarrolla al repetir esos pequeños actos o pasos, que luego de un tiempo se transformarán en una actitud ante las situaciones de enseñanza-aprendizaje.

# BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Lugar

Planificación: Guión

Temperatura

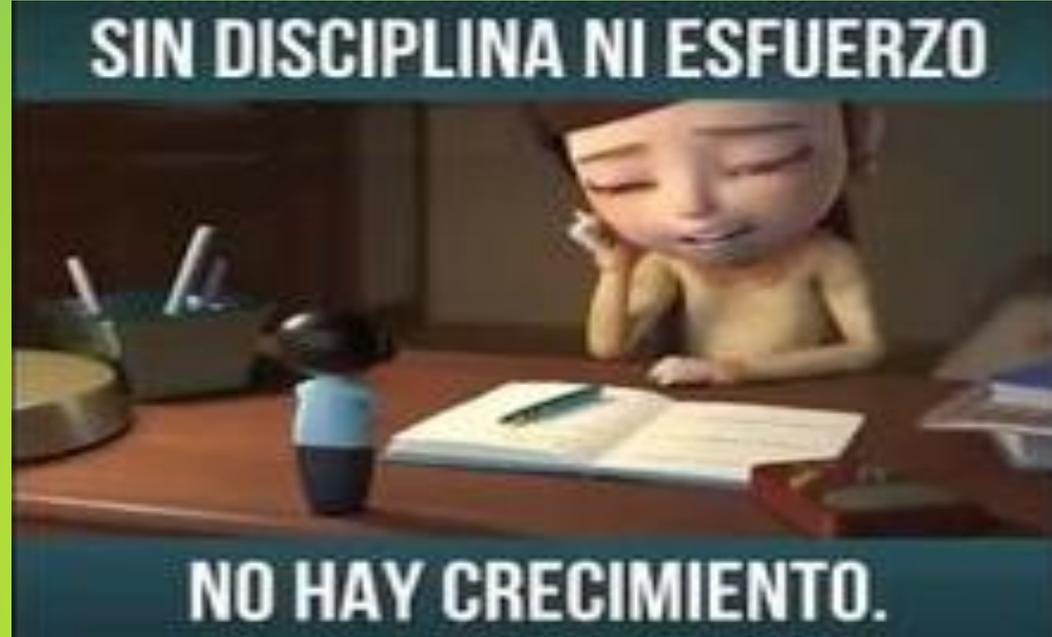
CONTROLAR

Metas  
(pequeñas)

Tiempo

Distractores





Seguiremos en contacto,

Muchas gracias.