



CÓMO ESTUDIAR EN 🏠 Y NO MORIR EN EL INTENTO

Algunos tips para preparar tu mente a la hora de estudiar 🧠





1. CREE EN TI MISMA !



¡ Sí,
puedo !



¡ YO PUEDO !

Cree en tus habilidades. Ten una actitud de “YO PUEDO” a pesar de la situación que estamos viviendo 🦠

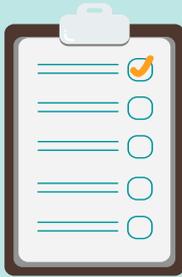
Con una actitud positiva, tus habilidades se verán favorecidas

Tips: Realiza una lista con adjetivos o frases positivas que te identifiquen a ti como una buena alumna 🧑



MI LISTA

Ejemplo



- 01 “Yo lo puedo hacer”
- 02 “Puedo aprender lo que sea”
- 03 “Practicaré y practicaré hasta que sea buena”
- 04 “Soy buena aprendiendo”
- 05 “Sé que lo puedo lograr”





2. PLANTEATE UNA META Y UN OBEJTIVO



BONJOUR

SALUT

DEFINE UNA META Y UN OBJEITVO PARA CONSEGUIR EL RESULTADO QUE DESEAS

TIPS:

1. Define tus metas, concéntrate y enfócate en tú tarea
2. Sin una meta clara, perdemos tiempo para determinar con qué y dónde comenzar a estudiar
3. Ayuda a aumentar nuestra confianza, cuando tenemos la impresión de progreso y éxito al lograr un objetivo
4. Puedes dividir tu trabajo en porciones más pequeñas de tareas



¿CÓMO DEBERÍA SER MI META DE ESTUDIO?

1. REALISTA

- ✓ Planteate una meta que puede lograrse en el tiempo que estableciste (ej. 25 minutos)
- ✓ Asegúrate de usar bien tú tiempo
- ✓ Si estudias por una hora, determina lo que quieres lograr en particular (ej. En una hora, espero aprender los pueblos originarios de Chile)

2. CREA UN HORARIO

- ✓ Adhíerete a los contenidos que se esperán que aprendas, así podrás estudiar lo esperado en los tiempos y horarios que tú fijaste
- ✓ Un horario, hará que logres estructurarte, permitiendo que el trabajo sea más sencillo

3. SÉ PRECISO Y CONCRETO

- ✓ Especifica “cuánto” podrás aprender en el tiempo definido para la tarea, así tu objetivo será alcanzable
- ✓ Inicia un plan para leer un número definido de páginas o realizar ejercicios (ej. de matemáticas) por día. Trata de concretarlos en el tiempo propuesto!!

4. VERIFICA

- ✓ El 1º objetivo para que estudies un tema, es comprender sus conceptos principales y lo mínimo que se espera que aprendas
- ✓ Verifica tus objetivos de estudio (Ej. “Leí sobre la célula, y logré entender la materia (cómo están formadas las células) y los conceptos claves (ADN, mitocondrias, núcleo, etc)”)

3. ORGANÍZATE



Organízate mentalmente  y organiza tú material de estudio 

TIPS:

- ✓ Prepara tú lugar de estudio, asegúrate que tengas todo lo necesario!!
- ✓ Busca los libros y cuadernos de la materia a estudiar
- ✓ Chequea que tus lápices, desatacadores y otros materiales a usar, se encuentren en buenas condiciones, así evitamos distractores al estudiar
- ✓ Mantén tu lugar de estudio limpio y organizado





4. DISEÑA Y PRÁCTICA

- Una vez estudiados los conceptos, práctica con un aprendizaje complementario
- Son útiles los mapas conceptuales, escribir párrafos, recitar la materia en voz alta, rellenar oraciones.... O lo que se te ocurra!!



TIPS:

- ✓ Prepara una lista con las tareas que debes realizar (To-Do List)
- ✓ Realiza todas las tareas de tú lista y tacha las que ya terminaste (To-Do List)
- ✓ Y recuerda: "Practicar hace al hombre perfecto"



5. SÉ CONSISTENTE

↑
TOP



- ✓ La consistencia es clave para un aprendizaje significativo. Tus acciones cuentan y tienen un impacto en tú estudio
- ✓ Es necesario que repitas tú rutina de estudios. Haz del estudio parte de tú rutina diaria mientras estás en casa
- ✓ En tiempos de emergencia, la rutina y la estructura, nos ayudan a sentirnos seguros





“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.” Albert Einstein.

Yo estudio en casa

