

Clase 1

Chicos, ¿Cómo están? Aprovecharemos esta ocasión para hablar acerca del estudio en casa, les dejo **5 consejos para estudiar desde casa**.

La clave del éxito para estudiar desde casa está en tus manos

En esta ocasión quiero acompañarlos con herramientas y consejos para estudiar desde casa. Somos conscientes de que la mayoría de los alumnos son muy organizados al estudiar sin supervisión .. ¿Verdad?

Por eso es importante establecer hábitos y rutinas para adaptarnos al estudio desde casa. Antes de empezar, es importante la motivación por lo que estás estudiado, esto hará todo mucho más fácil. A partir de ahí, solo hay que seguir estos sencillos 5 consejos para estudiar desde casa:

1. Planificación

Planificar siempre es importante.

Debes tener en cuenta las fechas en que deberás entregar tus trabajos para que no se te acumulen y después te sea más difícil realizarlos. También observa en que actividades tendrás que dedicar más tiempo para ilustrar o resolver, es ideal que cada semana te planifiques la fijando pequeñas metas cada día, así será más satisfactorio cumplir 5 objetivos sencillos a la semana que uno grande y engorroso.

2. Espacio de estudio

Evita distraerte con cualquier cosa.

Para ello es esencial tener un espacio de estudio adecuado. Esto se traduce en una mesa amplia, silla cómoda, sala luminosa, aislamiento de ruidos y sólo material indispensable (ordenador o tableta, temario, folios y bolígrafos).

3. Tiempos de estudio

Gestiona tu tiempo de forma eficaz.

Un gran método para gestionar los tiempos de estudio es por dosis de minutos. Es decir, estudiar sin levantarse absolutamente para nada durante 30, 40 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.

4. Método 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, mapas mentales que nos ayudarán también a entender y memorizar lo que estudiamos. Explicárselo a otra persona también pueden ayudarnos. Asimismo, realizar ejercicios prácticos nos permite entender mejor las cosas. Y no olvides que los colores ayudan a memorizar...

5. Evitar las distracciones

Adiós al celular.

Si usas tu computadora, intenta no acceder a internet para evitar redes sociales o "googlear" cualquier cosa. 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 hará que no nos levantemos a la cocina.

Consejos para estudiar desde casa:

- Dormir bien (al menos, 8 horas) nos ayuda a asentar conocimientos
- Pregunta a tus profesores los mejores métodos de estudio para cada asignatura.
- No habrá mejores consejos para estudiar que los dados por quienes dictan la asignatura.
- Evita tener una ventana justo delante.
- El azúcar nos da energía para estudiar, es bueno tener una fruta dulce a la mano.
- Y tras varias horas de estudio, es necesaria alguna actividad para despejarnos como hacer deporte, tocar algún instrumento.

De esta forma, adquiriremos un hábito de estudio serio y saludable que nos permitirá disfrutar lo que estudiamos y aprender. Aprendamos a administrar nuestro tiempo eficazmente.

El trabajo de tutoría es realizar un mapa mental de como estudiar mejor desde casa. Les dejo un ejemplo con un mapa mental del éxito.

ESCUELA SECUNDARIA # 221 "TLACAELEL"
TURNO MATUTINO
TUTORIA SEGUNDO GRADO GRUPO 23

