



Colegios
"El Valle"

Departamento
de Orientación 

HÁBITOS DE ESTUDIO



El **Departamento de Orientación**, ofrece unos consejos con el fin de ayudar a promover el aprendizaje y crear una rutina de estudio adecuada para su desempeño académico.

- RUTINAS Y HORARIOS
- LUGAR DE ESTUDIO
- TÉCNICAS DE ESTUDIO
- DESCANSOS Y OCIO
- RECURSOS TECNOLÓGICOS
- HABILIDADES
- ACTITUD POSITIVA



Colegios
"El Valle"

Departamento
de Orientación 



RUTINAS Y HORARIOS

- ❖ **Fijar una rutina de estudio** (llegar a casa, merendar y prepararnos para comenzar...).
- ❖ **Planificar un horario.** Seguir el cuadrante semanal de las asignaturas y un tiempo para cada tarea.
- ❖ **Establecer objetivos diarios.** Fijar metas realistas y a corto plazo. Generar un calendario de planificación.



Colegios
"El Valle"



Departamento
de Orientación 

LUGAR DE ESTUDIO

- Encontrar un **lugar fijo** y tener listo todo lo necesario.
- Disponer de una **buena iluminación** (natural).
- Ventilar la habitación y optimizar la **temperatura**.
- Acondicionar un espacio **libre de ruidos y de distracciones**.
- Emplear **mobiliario** (mesas y sillas) **confortable**.
- **Ordenar el lugar** de estudio y mesa de trabajo.



TÉCNICAS DE ESTUDIO

- **Leer y memorizar** es una parte del estudio. Debemos realizar una lectura comprensiva y ayudar a ejercitar la memoria a través de estrategias nemotécnicas.
- Utilizar **otras técnicas** como utilizar colores, tomar notas, subrayar, resumir, hacer esquemas o mapas conceptuales...
- Grabarse leyendo para escucharlo, recitar en voz alta el temario o explicárselo a otra persona.
- Asimismo, realizar **ejercicios prácticos** o estudiar casos reales nos permite entender mejor las cosas.

DESCANSOS Y OCIO



- **Descansos.** Es fundamental planificar las pausas que se realizarán durante el tiempo de estudio y entre materias.
- **Tiempo de ocio.** Planificar el tiempo libre con actividades para desconectar: leer una novela, tocar un instrumento...
- **Actividad física.** El deporte ayuda a relajarse y a concentrarse para retomar la actividad mental (retos deportivos, estiramientos o ejercicios en casa...).

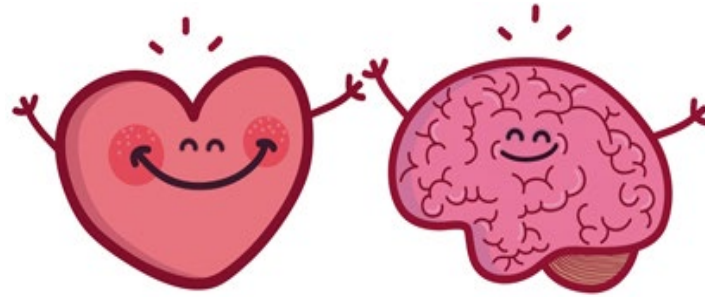


RECURSOS TECNOLÓGICOS

Los recursos tecnológicos proporcionan multitud de herramientas que pueden ser muy útiles y eficaces a la hora de estudiar. Existe un amplio abanico de recursos que facilitan el aprendizaje:

Desde programas dedicados a la organización del plan de estudio, la gestión del tiempo y el almacenaje de documentos, hasta aplicaciones para trabajar de forma colaborativa, ejercitar la memoria o crear mapas conceptuales.

- Utilizar los **recursos tecnológicos adecuados** que permitan desarrollar las tareas y/o trabajos encomendados.
- Interactuar con los compañeros y docentes, **preguntar dudas y consultas.**



HABILIDADES

- **Autodisciplina.** Es necesario ser disciplinado, constante y autónomo, además de responsable. Requiere un esfuerzo añadido y organización para planificarse y marcar horarios.
- **Concentración y motivación.** Evita interrupciones y distracciones a su alrededor (móvil, televisión...). Siempre que puedas, encuentra algún estímulo para motivarle.
- **Adaptabilidad, compromiso y liderazgo.** El compromiso familiar junto con el liderazgo del profesorado permite una transformación y adaptación del aprendizaje.



Colegios
"El Valle"

Departamento
de Orientación 



ACTITUD POSITIVA

Por último, debemos mantener una **predisposición y actitud positiva**. Reforzar nuestro esfuerzo con actividades de nuestro agrado e interés. Tratar que el alumnado saque el máximo provecho posible.

Queridas familias, desde el Departamento de Orientación estamos a vuestra disposición para cualquier duda o consulta.