ORGANIZAR EL ESPACIO (CONSEJOS PARA ESTUDIAR Y APRENDER):

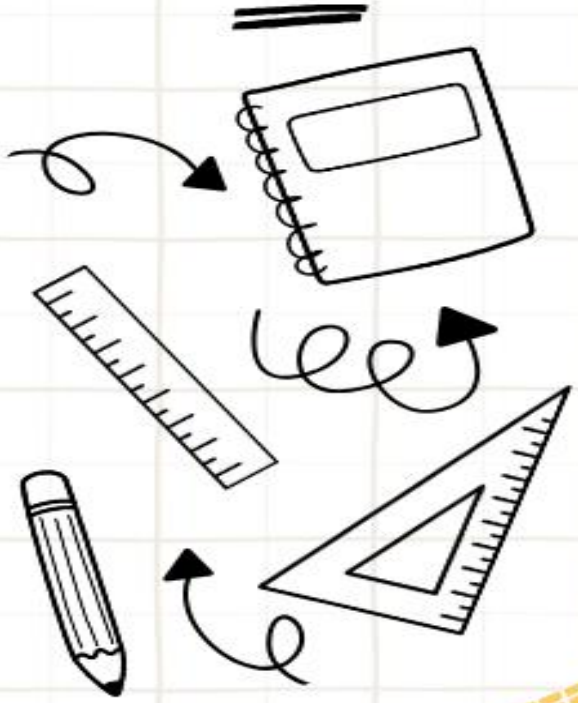
- Tener un objetivo.
- Hacerse preguntas sobre el tema.
- Escuchar música que te encienda el alma.
- No estar todo el tiempo sentado; caminar y cambiar de lugar mientras repasas.
- Sacar listas de palabras y hechos para memorizar.
- Tomar agua mientras estudias.
- Ejercicios de respiración inhalar 4 seg y exhalar 4 seg.
- Hacer preguntas de lo que estudió.
- Explicarle lo que entendió a otra persona.

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ESCUELA NACIONAL del DEPORTE

I.E. ALBERTO CARVAJAL BORRERO

HÀBITOS Y RUTINA DE ESTUDIO

BY: MEYLIN ESCOBAR
PRACTICANTE DE TERAPIA OCUPACIONAL.



DEFINICIONES:

HÀBITOS:

Acción recurrente a menudo inconsciente, que se adquiere mediante la repeticiòn frecuente.

RUTINA:

Conjunto de actividades o procedimientos habituales o invariables y que a menudo se realizan de forma inconsiente.

¿QUÈ PODEMOS HACER?

Para Establecer eficaces y eficientes hábitos de estudio, debemos realizar las siguientes modificaciones:

Diseña un horario diario y semanal.

En este horario pondremos que tanto tiempo le dedicaremos a cada actividad y cuánto tiempo lo dedicaremos para tomar un descanso.

Consejos:

Eliminar distractores, reunir los materiales necesarios.

ORGANIZAR EL ESPACIO (CONSEJOS PARA UN ESPACIO PROPICIO):

- Evitar estudiar en la cama.
- Escoger un lugar donde hayan corrientes de aire.
- Que esté Bien iluminado (preferiblemente con luz del sol).
- Apagar el teléfono.
- Enfocarse en lo que está haciendo.
- Ciclos de estudio entre 30 – 45 min y luego descansar por 10 minutos en una actividad que le guste.
- Salir al exterior para tomar el descanso.