

E J E R C I C I O No. 1.

Enseguida te mostramos algunos elementos que pueden -- afectar negativamente tu estudio, anota enfrente de cada caso qué puedes hacer para mejorarlo.

SITUACION QUE ESTA MAL ACTUALMENTE.	COMO PUEDO MEJORARLO
<p>CONDICIONES FISICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alimentación. - descanso. - salud en general. 	
<p>CONDICIONES AMBIENTALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lugar de estudio. - mesa de trabajo. - iluminación. - ventilación. - silencio. - materiales y útiles escolares. 	
<p>CONDICIONES DE HIGIENE MENTAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - intelectuales. - afectivas. - control de tu voluntad. 	

ORGANIZACION DEL TIEMPO

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema deberás ser capaz de elaborar tu horario de estudio.

El desorden en los estudios es una manifestación del -- desorden y poco sentido de responsabilidad con que nos disponemos a afrontar la vida.* Los que cosechan éxitos al final del -- año no son los más inteligentes, sino los más responsables y or-- ganizados.

Trata de organizarte distribuyendo tu tiempo equili-- bradamente en el estudio, el juego, la diversión, el descanso, etc. Todos tenemos actividades ya más o menos estructuradas, -- como son: las horas para dormir, comer, ir a la escuela; organi-- za tus otras actividades como tú quieras; pero la más importan-- te, como estudiante que eres, es que separes un tiempo cada -- día para tus estudios y realización de tareas escolares. Ana-- liza cuál es el tiempo en que tú captas más o que hay menos in-- terferencias.

A continuación te presentamos algunas sugerencias prác-- ticas para que arregles tu horario de estudio.

- *1. Si todos los días apartas después de las clases unos minu-- tos o una hora para revisar a la mayor brevedad posible to-- do el material que se haya visto durante ese día, obten-- drás grandes beneficios porque tu memoria se acrecentará, además de que te ayudará a reorganizar tus notas y comple-- mentarlas. *Te proporciona más aprendizaje y memoria en me-- nor tiempo y con menor esfuerzo que cualquier otra canti-- dad de tiempo que dediques al estudio.*
2. Dedicar un tiempo permanente para el estudio de tus clases del día siguiente.

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO

C. TIEMPO Y RELACIONES:

1. Se me va mucho tiempo en ponerme a estudiar. ()
2. No tengo bien distribuido mi tiempo. ()
3. Cuando estudio me interrumpen con frecuencia. ()
4. Casi siempre dejo a medias mis trabajos. ()
5. Me gusta estudiar con otros. ()
6. Me gusta más flojear que estudiar. ()
7. Ocupo mucho tiempo en leer revistas, ver televisión o ir al cine. ()
8. Invierto demasiado tiempo en bailes y actividades sociales. ()

D. TRABAJO:

1. Los exámenes me ponen nervioso. ()
2. Antes de comenzar pienso lo que voy a decir o escribir. ()
3. Casi siempre termino mis tareas o exámenes antes del tiempo fijado. ()
4. Se me olvidan muchos datos con frecuencia. ()
5. Sólo estudio lo indispensable para pasar. ()
6. Cuando estudio para examen me aprendo las cosas de memoria aunque no las entienda. ()
7. Me da mucho sueño o me canso cuando estudio. ()
8. Me gusta comer o tomar algo mientras estudio. ()
9. Algunos temas y algunos profesores me caen mal y por eso no estudio. ()

bits.

INTERPRETACION: A mayor puntuación, mayor deficiencia en cuanto a los há

EJERCICIO No. 3.

HABITOS Y ACTITUDES DE ESTUDIO.

Los propósitos de este ejercicio son:

- a) Que adquieras conciencia sobre tus hábitos y actitudes.
- b) Motivarte para mejorarlos.

De la siguiente lista tú vas a indicar cuáles son tus hábitos o actitudes en este momento. Coloca dentro del paréntesis el número que corresponda.

- 1. Lo que se dice lo haces rara vez o nunca.
- 2. Lo que se dice lo haces a veces.
- 3. Lo que se dice lo haces con frecuencia.

A. TECNICAS:

- 1. Tengo que leer varias veces para poder entender. ()
- 2. Tengo dificultad para saber qué es lo más importante en un texto. ()
- 3. A menudo me regreso a volver a leer lo que ya había visto. ()
- 4. Leo en voz alta. ()
- 5. Mientras tomo apuntes se me pasa lo que dice el maestro. ()

B. CONCENTRACION:

- 1. Con frecuencia pierdo mi concentración en lo que leo. ()
- 2. Cuando estudio, tardo mucho en acomodarme y estar a gusto. ()
- 3. Para ponerme a estudiar necesito tener ganas. ()

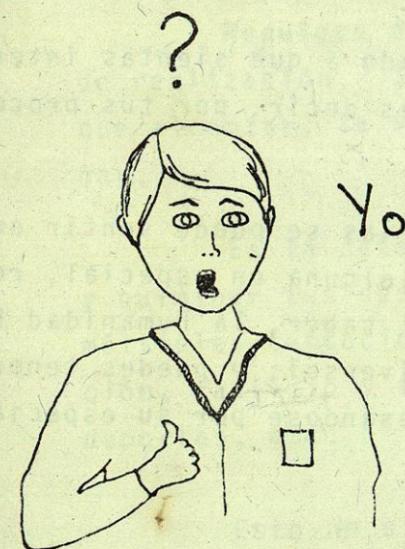
ACTITUDES PSICOLOGICAS

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema identificarás las actitudes psicológicas que te habiliten para un buen aprendizaje.

(Las actitudes psicológicas/son motivaciones psíquicas/que) cultivadas conscientemente (te pueden servir de útiles - instrumentos para emprender, realizar y alcanzar las metas y objetivos que te propongas). El valerte de ellas te servirá de gran -- apoyo si quieres llegar a tener éxito en cualquier tarea que realices; generan dinamismo.

En el caso contrario, el desaprovecharlas, puede ocasionar un sinnúmero de dificultades, obstáculos y todos los males no necesarios.

¿Valdrá la pena esforzarse en estudiarlas, comprenderlas, utilizarlas y tenerlas siempre presentes en tus actividades? ¿valdrá la pena mantener siempre una apertura de ánimo bien dirigido? ¿Valdrá la pena intentarlo? analicémoslas.



MOTIVACIONES PRINCIPALES PARA QUE TU ESTUDIO OBTENGA MEJORES RESULTADOS :

ACTIVIDADES PSICOLOGICAS

METAS Y OBJETIVOS

