



Guía sugerida de estudio en casa
Alumnos de Cuarto grado a Quinto bachillerato
(Ante la suspensión de clases decretada por el Gobierno de la
República de Guatemala debido al Coronavirus)

Durante estos días de no asistencia al colegio, sugerimos estudiar de 9:00 a 12:00 a.m. aproximadamente.

Estimado alumno/a recuerda que para estudiar siempre son necesarios los siguientes factores que favorecen el aprendizaje y por tanto el éxito escolar.

- Levantarse temprano
- **Auto - motivación, interés y voluntad** para estudiar
- Actitud mental positiva
- Constancia
- Organízate, planifica el estudio de un tema o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- Transcurridas una hora u hora y media de estudio **descansa** brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- Cambia la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración
- Subrayar los detalles de interés, así también ejercitarás la atención.

También planifica otras actividades como:

- Espacios de sana distracción
- Ejercicio físico o deporte
- Momentos para compartir en familia
- Si eres creyente, momentos de oración a Dios
- Etc.

A. Ventajas de planificar el estudio:

1. Ahorras tiempo y energías, dosificando el esfuerzo en función de las leyes del aprendizaje
2. Creas en ti un hábito o costumbre y de esta manera que te cuesta menos ponerte estudiar y te puedes concentrar con mayor facilidad

3. Aumenta tu motivación pues al terminar tu horario diario de trabajo sentirás la satisfacción del deber cumplido y esto te animará la vez siguiente.
4. Si racionalizas tu tiempo no tendrás necesidad de recurrir a las apreturas finales ni a las sesiones de “empolle” antes del examen.

B. Para planificar una sesión de estudio

- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.
- Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.

Ejemplos:

Tarea o asignatura	Tiempo	
	<i>Estudio</i>	<i>Descanso</i>
Primera	30 minutos	5 minutos
Segunda	30 minutos	10 minutos
Tercera	30 minutos	10 minutos

- Tampoco hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo.
- Para establecer el orden de las actividades es mejor:
 - Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia
 - Seguir con las más difíciles
 - Finalizar con las más fáciles
- Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer:

- Ejercicios y tareas	- Pasar apuntes
- Lectura	- Resolver cuestiones y preguntas
- Elaborar esquema	- Hacer un resumen
- Memorizar	- Repasar

1. Elaboración del horario semanal de estudio

Una vez que has determinado el tiempo que vas a dedicar al estudio semanal, y comprendiendo que debes trabajar todas las materias, elabora tu horario semanal, indicando el tiempo que vas a ocupar diariamente con cada actividad (tareas o estudio) y las asignaturas que, de acuerdo con el horario de clases, vas a trabajar cada día.

Recuerda que además de hacer los deberes y trabajos que te pidan en cada asignatura deberías dedicar todos los días un tiempo al estudio. El estudio puede consistir en leer, comprender y memorizar el contenido de los temas correspondientes, subrayar y elaborar un esquema o un resumen, volver a hacer los ejercicios o preguntas que has resuelto en tu cuaderno para comprobar que comprendes y recuerdas la información, completar las notas que has tomado en clase para con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de responder a preguntas que tú mismo/a te plantees y que te podría formular el profesor en un examen, etc.

Recuerda:

1. Lleva al día tus estudios para evitar los agobios los días previos a las evaluaciones
2. Procura empezar por las asignaturas que te resultan más difíciles. Si las dejas para el final tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación.
3. Procura disponer un horario fijo de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
4. Es recomendable repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
5. Aprovecha también un rato del sábado o del domingo
6. Los días que tengas pocos deberes aprovecha para repasar o para avanzar en trabajos que has programado para el fin de semana.
7. Introduce descansos de 5-10 minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
8. Procura terminar tu sesión de estudio antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la tv, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un premio que te otorgas por un trabajo bien hecho.