



# *RESPONSABILIDAD EN EL ESTUDIO*



**Equipo de Formación  
Vicaría de Educación y Cultura**

***Bienvenidos y bienvenidas a la gran aventura de aprender buenos hábitos, para mejorar el estudio y lograr mejores aprendizajes.***



# Dedica tiempo al estudio

Fijar una hora diaria para realizar lectura, terminar ejercicios, responder guías de estudio o para preparar pruebas y trabajos escolares.



## 1 Establece un horario diario a

El tiempo que decidas dedicar al estudio deberá estar acorde a las tareas y responsabilidades escolares a realizar.

## 2 Realizar pausas para descansar

Si dedicas 1 hora al estudio, realiza 2 pausas, para descansar, hidratarte, caminar u otra actividad que te sirva para despejar tu mente del estudio.

## 3 Usa el cronómetro

Para cumplir con el tiempo de estudio y de recreación, usa el cronómetro, para que la alarma te indique cuando parar y continuar con cada actividad.

# ELIGE UN LUGAR DE ESTUDIO

El espacio de trabajo ideal debe contar con:

- un escritorio o mesa
- silla cómoda
- luz natural o artificial de buena calidad
- buena ventilación (ventana)
- alejado de ruidos o distracciones



# CONFECCIONAR UN HORARIO DE ESTUDIO

Fija un horario de estudio cada día y anota las tareas a realizar cada día.

HORA

LUNES

MARTES

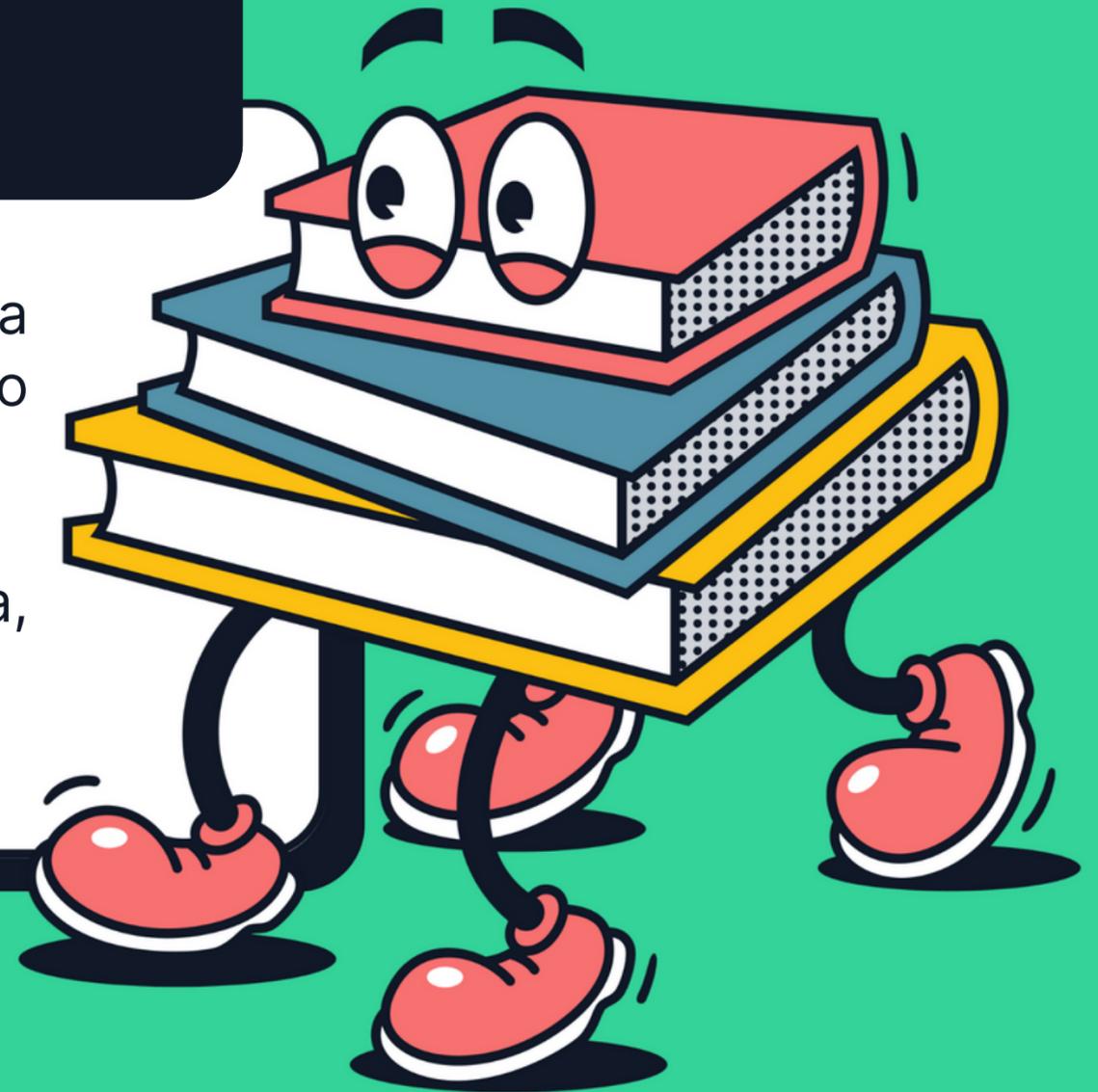
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## BUSCA INFORMACIÓN EN FUENTES CONFIABLES

- Revisa libros o páginas de internet confiables, para complementar tu aprendizaje. Consulta a tu profesor o profesora.
- Evita copiar párrafos textuales, más bien lee y redacta, usando tus propias palabras.





## ORDENA TUS ÚTILES

- Busca todo los útiles que necesites
- Pónlos en orden sobre tu mesa
- Cuida que tus lápices tengan punta antes de empezar
- Prioriza las tareas a realizar, empezando por la que debes entregar primero
- Ten a mano el cuaderno y los útiles que usarás primero

# EVITA DISTRACCIONES

**Cuando te dispongas a estudiar:**

- **Aleja el celular o cualquier dispositivo electrónico**
- **Apaga la TV o baja el volumen de la música**
- **Evita comer**
- **Aléjate de las ventanas**
- **Guarda las revistas o cómics**

curious  
cardinals



## HAZ PAUSAS

### Evita el cansancio y la desconcentración:

- Realizando pausas breves, para hacer otra actividad, como: jugar, salir al patio, conversar con tu familia, etc.
- Trata de hacer un poco de actividad física, caminando, subiendo o bajando escaleras de tu casa o estirando tus músculos, para relajarte.
- Alimentarte o hidratarte sanamente, para tener más energía en la segunda parte del tiempo de estudio.

# TOMA TUS DECISIONES

Decide tu propio plan de estudio, de acuerdo a tus intereses y necesidades, con el que te sientas a gusto, para desarrollar tus tareas escolares.

1

¿Qué materia/asignatura requiere que le dedique más tiempo de estudio?

2

¿Qué materia/asignatura me gusta y, por lo tanto, puedo investigar más sobre ella?

3

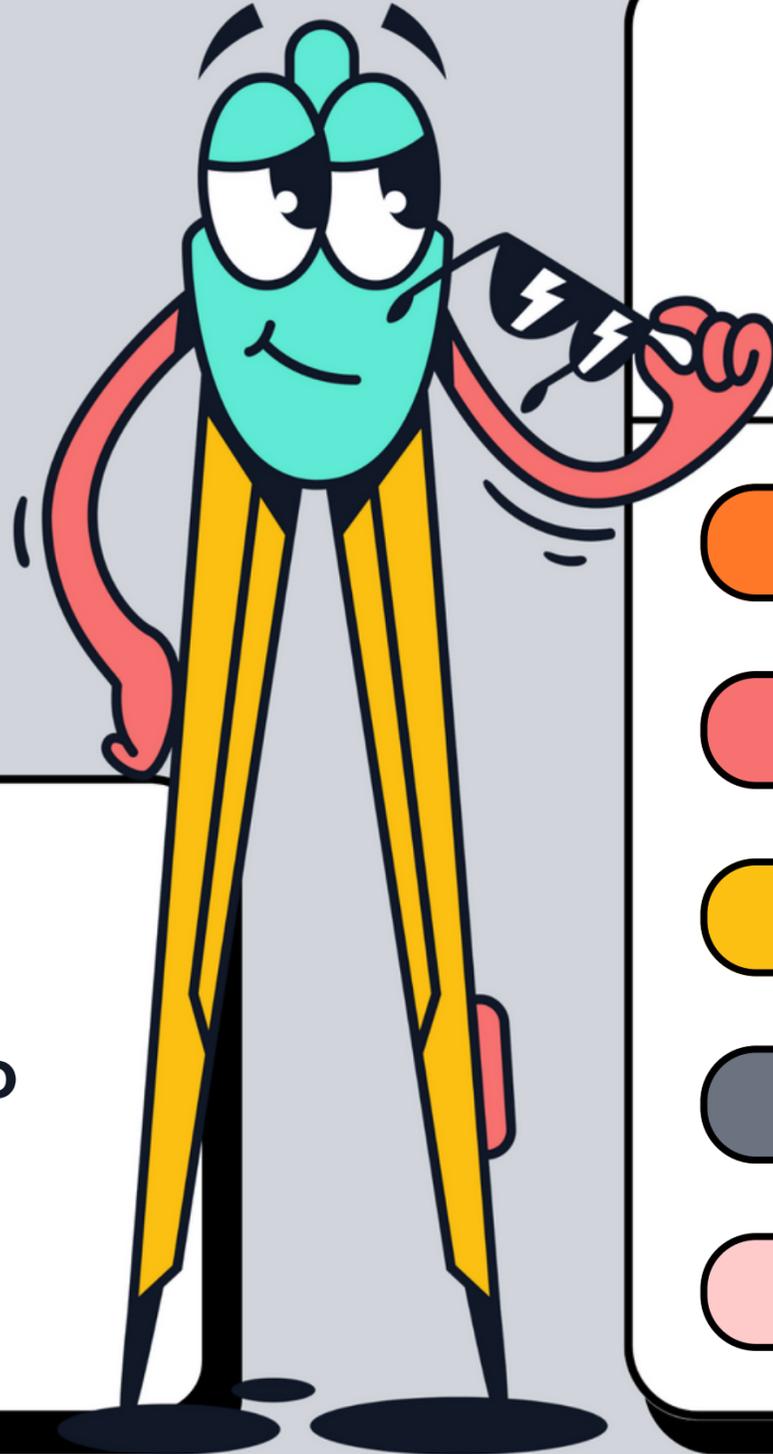
¿Qué materia/asignatura me cuesta aprender, por lo que necesito apoyo de un familiar, compañero/a o profesor/a?

4

¿Qué prueba, trabajo o tarea es más urgente, por la que debo empezar, para terminar pronto?

# EJERCICIO

Identifica 2  
emociones/sensaciones  
que aparecen en ti cuando  
te enfrentas a una  
situación de estudio



¿CÓMO TE SIENTES CUANDO TIENES  
QUE DEDICAR TIEMPO A ESTUDIAR?

EMOCIONADO / A

INSEGURO / A

FRUSTRADO / A

ENOJADO

CONTENTO / A

INGENIOSO / A

ANSIOSO / A

ENTRETENIDO / A

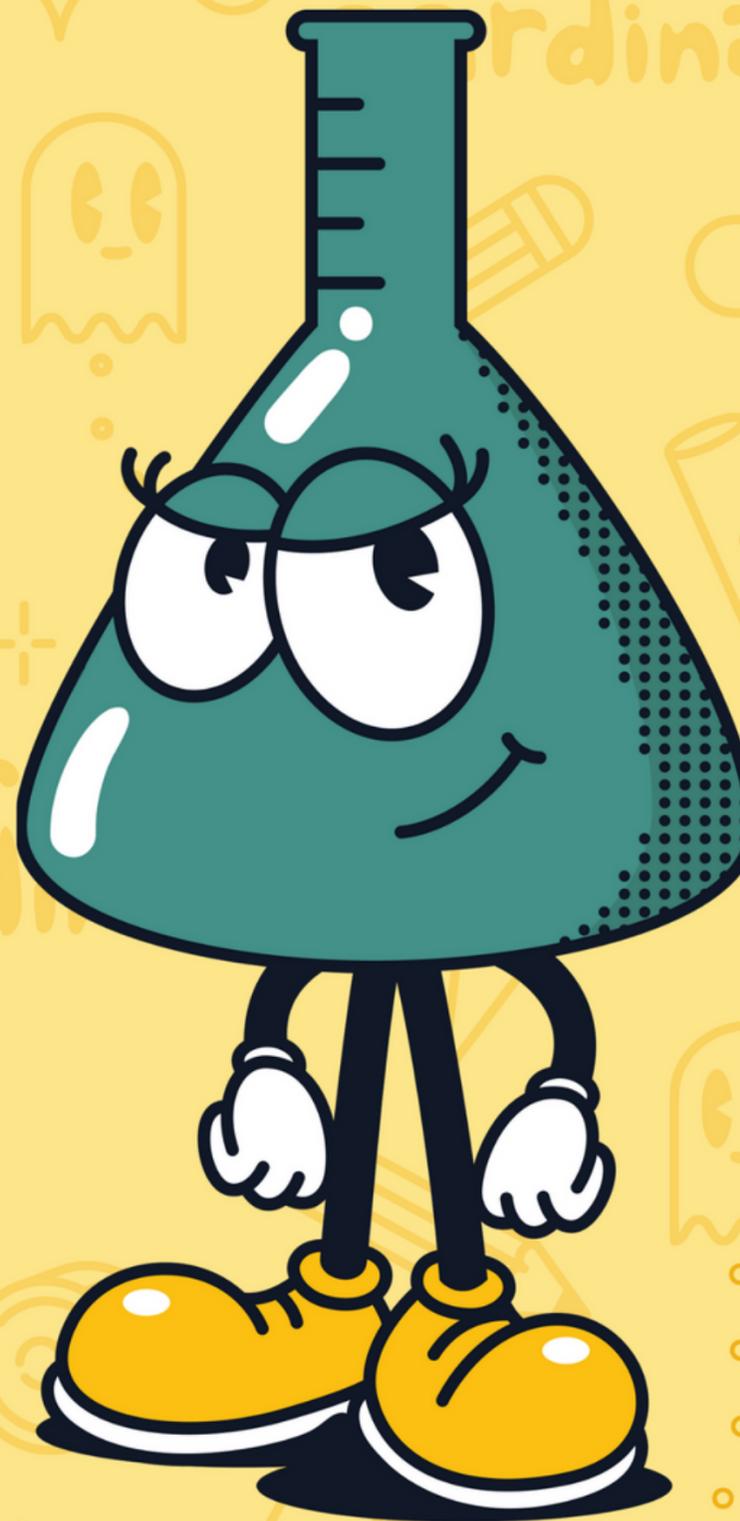
TRISTE

NERVIOSO / A

# GESTIONA TUS EMOCIONES

**Para enfrentar la situación de estudio con una actitud positiva, es necesario:**

- Identificar las emociones que te invaden
- Tratar de encontrar las causas de una actitud poco adecuada para el estudio, como: nerviosismo, ansiedad, enojo, frustración, tristeza o inseguridad.
- Entender que el aprendizaje es un desafío, que te impulsa a descubrir nuevas cosas.
- Buscar el sentido de la tarea a realizar, para despertar tu creatividad y curiosidad por aprender.
- Aceptar que, a veces, necesitarás ayuda, por lo que estudiar en pares o grupos puede ser una buena idea, controlando los tiempos y dividiéndose las tareas.

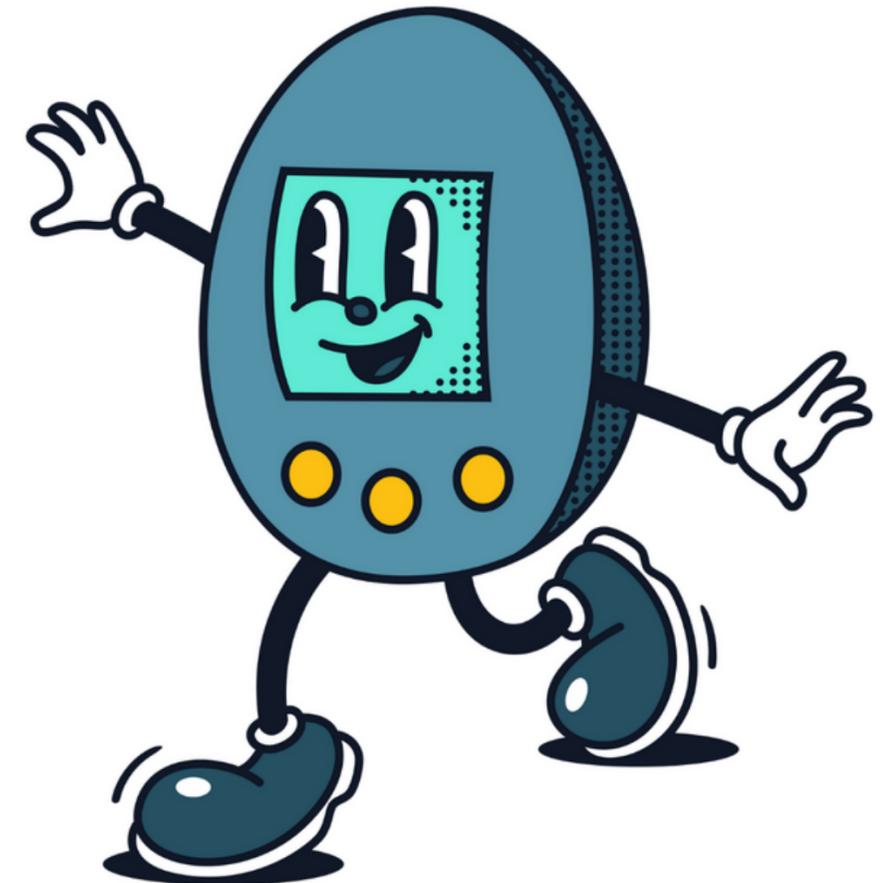


**Estudiar puede ser entretenido, si lo ves como un juego, en el que hay que concentrarse para aprender algo, relacionándolo con tu vida diaria.**

**Por ejemplo:**

**Las palabras se clasifican en agudas, graves, esdrújulas y sobreesdrújulas. ¿Qué tipo de palabras son los nombres de mis familiares?**

**Los números pueden ser pares o impares. ¿Cuáles son los tipos de números correspondientes a los cumpleaños de mis amigos/as?**



## EVALÚA TU FORMA DE ESTUDIAR

- 1 ¿Tengo un horario fijo de estudio cada día?
- 2 ¿Dispongo de un lugar adecuado para estudiar, libre de distracciones?
- 3 ¿Realizo pausas entre diferentes tareas escolares?
- 4 ¿Consulto dudas que han surgido en mi estudio?
- 5 ¿Mi actitud y emociones hacia el estudio es positiva?



# RESULTADO

- Si respondiste SI a la mayoría de las preguntas, entonces, ¡Felicitaciones! Eres un estudiante que demuestra interés, motivación y buenos hábitos de estudio. Continúa así y no decaigas, gracias a tu responsabilidad y disciplina, lograrás buenos resultados escolares.
- Si respondiste NO a la mayoría de las preguntas, entonces, debes desarrollar una mejor rutina de estudio y seguirla con responsabilidad y esfuerzo. De esta forma, obtendrás mejores resultados escolares y la motivación personal para seguir mejorando. ¡Ánimo!



## REFLEXIONA Y COMPARTE

# Cuándo tengo dudas en clases, ¿pido ayuda al profesor/a? ¿Por qué?

---

El profesorado siempre estará atento y dispuesto a ayudarte a resolver tus dudas, para que comprendas mejor la materia y logres aprendizajes significativos.

Anímate a preguntar en clases, levantando la mano y esperando tu turno para hablar.



## REFLEXIONEN



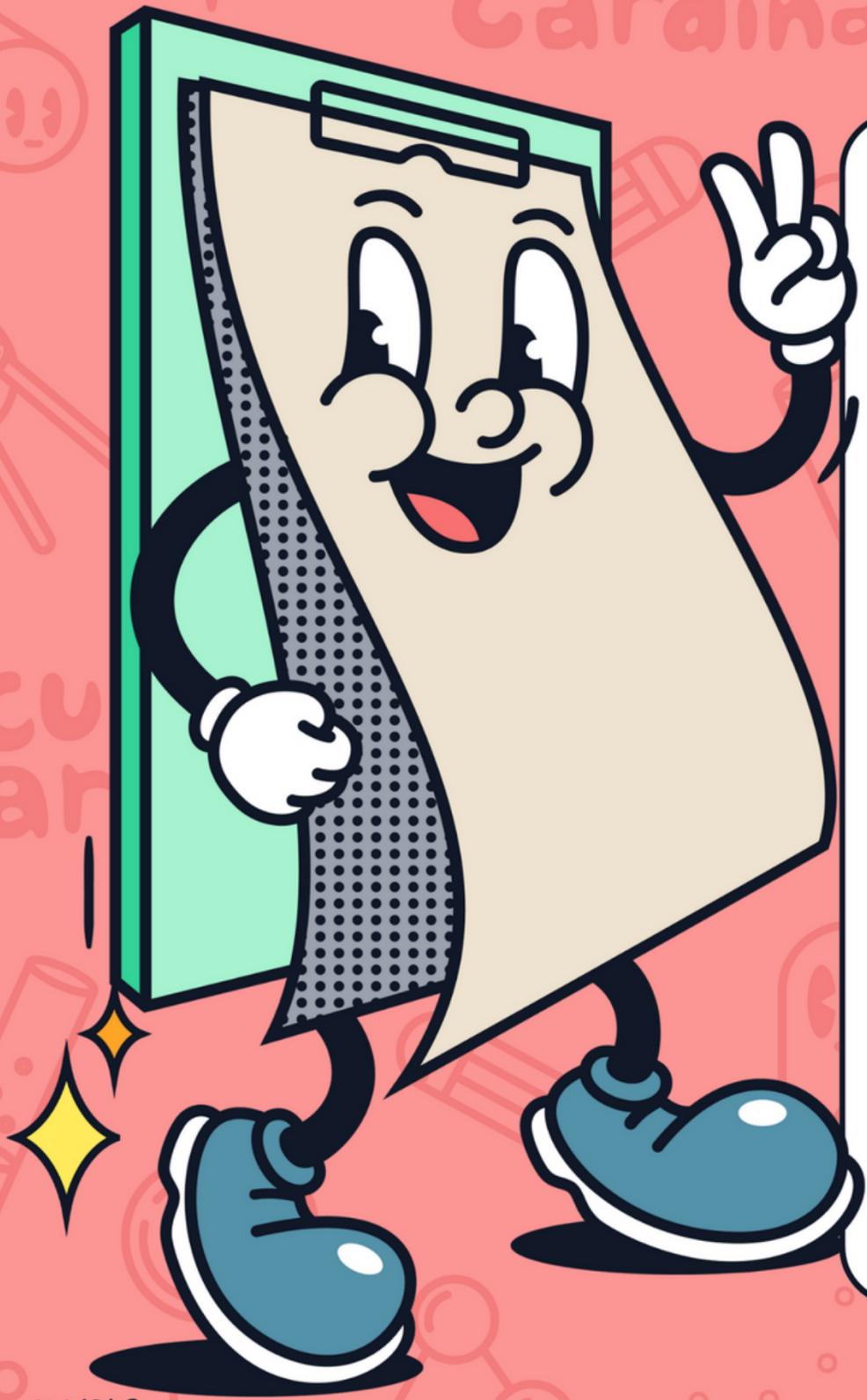
**5**

Minutos

# Compartir en pareja

Comparte con tu compañero/a de puesto:

- ¿Cómo estudian y preparan las evaluaciones?
- ¿Qué distracciones y dificultades presentan para mantener la concentración?
- ¿En qué momentos tienden a sentir cansancio o estrés?
- ¿Qué haces para superar esa situación estresante?



**Que tengan un buen  
año escolar y muchos  
aprendizajes para la  
vida.**

**RECUERDEN QUE...**



**Jesús siempre  
acoge al cansado  
y le enseña a vivir  
con respeto y  
responsabilidad,  
desarrollando y  
poniendo al  
servicio de los  
demás los dones  
que Dios nos ha  
dado.**

