

## *Hábitos y Técnicas de Estudio*

*“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.” Albert Einstein.*

En el presente curso en nuestro centro se va a trabajar el proyecto *Hábitos y Técnicas de Estudio* orientado para los alumnos de primero y segundo de la ESO pero está todo el alumnado y profesorado del centro invitado a este proyecto si así lo desean.

En las primeras sesiones se trabajará la motivación y planificación ya que son imprescindibles para el desarrollo del aprendizaje ya que todo aquello que hacemos con ilusión y de manera organizada en numerosas ocasiones tiene mejores resultados.

### *¿Por qué es importante la motivación?*

Sentirse motivado, con ganas de aprender y descubrir nuevas cosas en las distintas materias es posible si nos ponemos a ello.

**¿Estudiar es importante para ti, estudias para aprender, te desanimas si tienes mucho que estudiar?**

Ante el estudio, así como ante cualquier situación en la vida es necesario adoptar una **actitud positiva**, por lo tanto, para mejorar nuestros resultados y divertirnos mientras aprendemos debemos tener una actitud positiva hacia las materias, profesores, y por supuesto, **confiar en tus posibilidades**. Algunas materias se complican pero con constancia, voluntad, esfuerzo y trabajo diario se podrá conseguir los objetivos.

### *Un buen ambiente para estudiar*

Debes crear tu espacio para estudiar, hacerlo tuyo y sentirte cómodo en él. Debe ser un lugar tranquilo de la casa, con una silla y mesa adecuada para cuidar nuestra higiene postural. Además, es importante que tenga buena luz, ventilación y una temperatura adecuada y una vez tengas ese espacio en el que vas a pasar mucho de tu tiempo debes tener todo el material preparado.

### *Programar el estudio*

Como se ha dicho previamente, es necesario también planificar nuestro estudio y aquí van algunos consejos:

1. Debes estudiar a la misma hora y en el mismo sitio cada día.
2. Antes de empezar prepara todas las cosas que vas a necesitar.
3. Haz las tareas y repasa cada día lo aprendido en las aulas.
4. Empieza por las asignaturas que presenten una dificultad media, continúa con las que te resulte más difíciles y termina con las que consideres más fáciles.
5. Anota en tu AGENDA todas las tareas y fechas de exámenes.
6. Mira el horario cada día y prepara bien la maleta.
7. Descansa de vez en cuando durante el estudio.
8. **NO DEJES PARA LOS ÚLTIMOS DÍAS LA PREPARACIÓN DE LOS EXÁMENES. TRABAJA CADA DÍA.**

Ya sabemos que debemos planificar nuestro estudio, debemos encontrar la motivación y preparar nuestro espacio. Ahora vamos a aprender técnicas que nos van a ayudar en el aprendizaje. La primera de ellas es la LECTURA y la trataremos en la siguiente sesión.

*Espero que esto te haya ayudado y que disfrutes del estudio*

Sonia Torres