

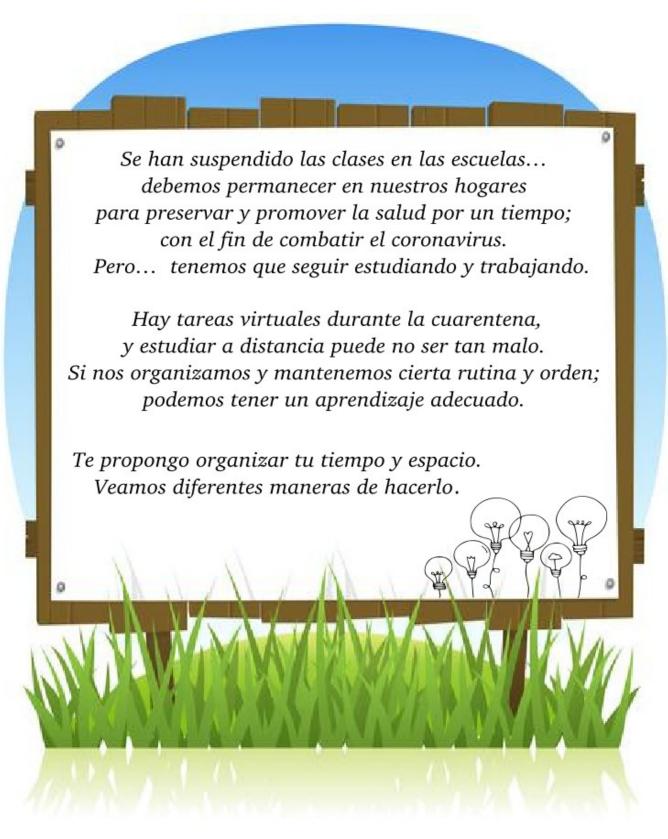
# Organizando

# mi

# aprendizaje



#NosQuedamosEnCasa



«Una meta sin un plan
es solo un deseo»
(El Principito - Antoine
de Saint-Exupéry)

Al permanecer en nuestros hogares, pareciera que tenemos mucho tiempo, pero es importante organizarnos para:

- Mantener el orden.
  - No perder el juicio.
    - Poder aprender.
      - Realizar con calma las tareas

También, para estar relajados a la hora de recreación (juegos, tele, tareas del hogar, etc).

A continuación...

unos consejos





¿Para qué sirve aprender a estudiar? ¿Para qué sirven los métodos de estudios?

> Para aprender caminos ordenados que nos lleven a lograr aquello que pretendemos.

os Cos

Puede ser que diversas tareas reclamen tu atención, lo cual te puede colocar ante un dilema:



¿Y ahora... qué hago?

Por ello es importante asignar

"UN TIEMPO A CADA ACTIVIDAD",

organizar tus actividades con una

distribución adecuada del tiempo.



Es importante Descansar y alimentarse







"Organizar el tiempo para estudiar es un factor importante para el éxito escolar. Ahorra esfuerzo y energía" Hay que estudiar desde el primer día.

Estudiar mucho un día y no hacer nada los dos siguientes

No es una buena estrategia. Sería equiparable al deportista que un día

se entrena fuerte y los siguientes absolutamente nada;

no sería la forma más eficaz de preparar una competición.

La mejor manera de ir asimilando las asignaturas es trabajarlas con continuidad.



Si uno tiene que realizar diferentes tareas es bueno **comenzar por** una que tenga una **dificultad media** (para entrar en calor), seguir por la que más cuesta (cuando se rinde más) **y terminar por la más fácil** (cuando uno está ya cansado).



Al estudiar es conveniente establecer periodos regulares de **descanso**, para despejar la mente y retomar el estudio.

Tomarse **5 minutos cada hora de estudio**. Descansos de mayor duración no son necesarios y alargarían el tiempo estudio.

(estudio efectivo + descanso).



Se debe **estudiar siempre durante el día**, cuando la mente está más despejada. No es lógico estudiar por la noche (salvo que no haya más remedio). La mente rinde menos, además al día siguiente estará uno agotado.



Es bueno crearse un hábito de estudio, hace más llevadero el esfuerzo que supone ponerse a estudiar.

## Un hábito de estudio consiste en ...

© Estudiar siempre a la
misma hora (por ejemplo
misma hora (por ejemplo
misma hora (por ejemplo
de 16:30 a 19:30hs). Hay

Si uno va cambiando sus horas de estudio puede vivir un pequeño caos, además inconscientemente tenderá a ir retrasando el comienzo lo que se traducirá en terminar más tarde o en no

© Es conveniente planificar también el fin de semana:

Si bien estamos todos los días en casa, necesitamos mantener una rutina de los días de la semana Claro que esto va depender la organización de tu familia

- ① El sábado y el domingo podemos estar más relajados si nos organizamos entre semana.
  - Hay que evitar lo que suele ser muy habitual:
     Ilegar al día presentación, al último minuto para enviar la actividad...agobiados tratando de hacer lo que no se ha hecho antes.



# "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy",

El consejo suena bastante aburrido, pero guarda un secreto muy sabio: si lo haces hoy, ya no tendrás que hacerlo mañana. Por otra parte, hacer un poco cada día y no mucho a último momento, hace que nos cansemos menos. Entonces, la pregunta que uno debería hacerse es si está utilizando bien el tiempo.

Si uno lo hace bien, entonces, lo que sucede es que hay tiempo para todo.... e incluso queda tiempo libre.

### No retrasar el comienzo del estudio.

La planificación diaria hay que cumplirla con rigurosidad: si uno ha establecido comenzar a estudiar a las 4,30 de la tarde debe ponerse con los libros justo a esa hora y no media hora más tarde. Mientras antes se empiece antes se termina.

Anticipar el estudio. Por ejemplo, si el lunes el profesor envía deberes para el jueves es conveniente tratar de hacerlos el mismo lunes, cuando la materia aún está fresca.

Además, permite contar con cierto margen por si hubiera que resolver alguna duda.

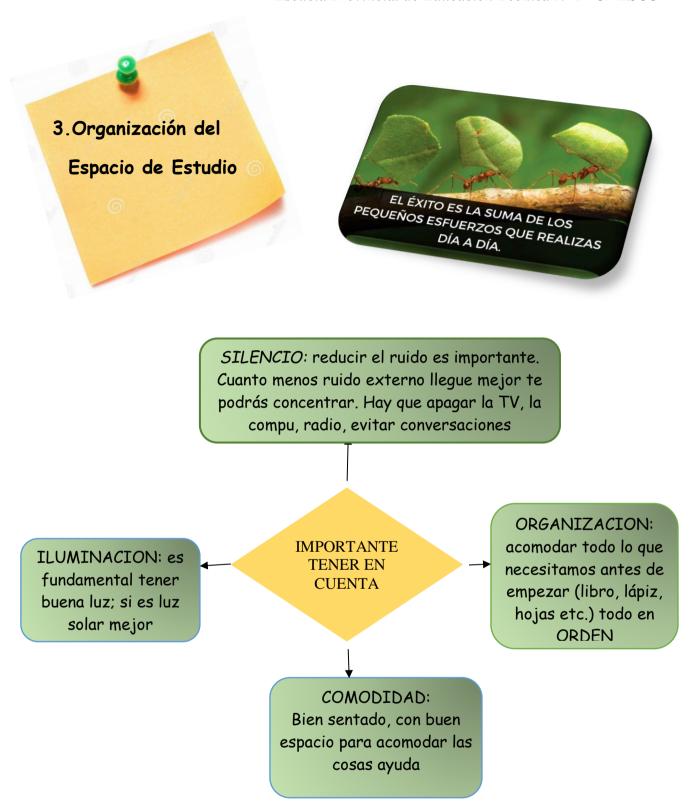
Evita los agobios de última hora, que es precisamente cuando menos se rinde ya que los nervios bloquean la mente.

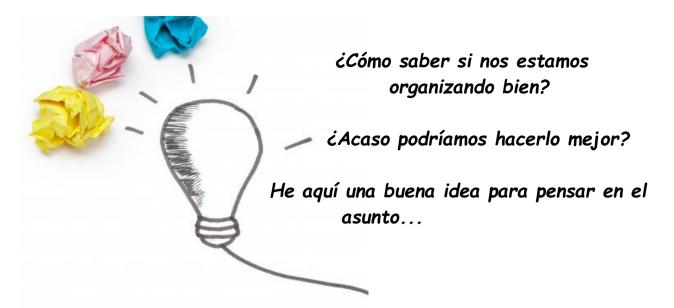
Fijarse metas: Por ejemplo, hoy voy a hacer los deberes de inglés, voy a repasar la lección 3ª de historia y voy a estudiar una lección de lengua.

Para aprovechar el estudio necesitas anotar en tu Agenda todas las tareas que mandan los profesores y las fechas de los exámenes.

Durante el tiempo de estudio puedes realizar un pequeño descanso, entre 5 y 10 minutos.

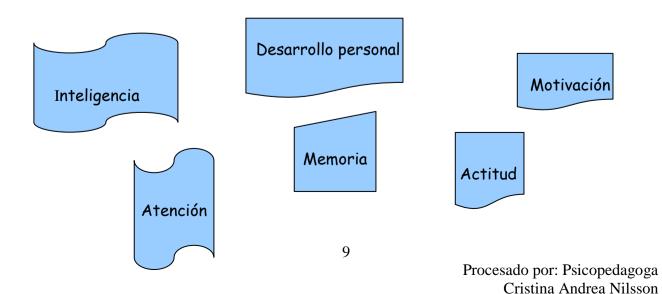
Reservar para después del estudio alguna actividad agradable: Por ejemplo, una vez finalizado el estudio prepararse una buena merienda.





- El instrumento que siempre debes tener en cuenta es el <u>programa de la</u> <u>materia</u>, en el están los ejes principales y los objetivos que deberás lograr.
- Darle forma y repasar las anotaciones
- Aclarar todas tus dudas que se presenten con el profesor, consultar sobre las dificultades que se vayan presentando
- Utilizar las fuentes bibliográficas a fin que puedan ampliar los temas a estudiar

como un rompecabezas, donde todas las piezas son fundamentales. De cada una de las siguientes piezas hemos de obtener un beneficio y un aprendizaje





Te entregamos modelos de organigramas, agendas, que puedes copiar y colgar en algún lugar visible que permita mejora tu organización y tu tiempo para visualizar tus tiempos y organizar tus tareas y materias





Link de consultas...

https://www.youtube.com/watch?v=fRsyrfFDO40 https://www.youtube.com/watch?v=PMaozjOpYE8

## ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y LA TAREA

# Modelo 3 PLANILLA PARA CONOCER COMO USAS TU TIEMPO



Hs.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

### **CODIGOS**:

_	EST: estudiar o hacer tareas
TV: ver televisión	F: estar con tu familia
H: practicar algún hobby	COMP: jugar con la computadora
D: dormir	DEP: practicar deportes
COM: comer	A: estar con amigos
TEL: hablar por teléfono	OTROS:

# Visualiza tu tiempo... modifica si lo necesitas

## Modelo 1

¿A qué hora empecé?	¿A qué hora terminé?	¿Qué cosas hice?	Terminé enseguida	Use el tiempo que había calculado	Usé más tiempo del que había calculado	No pude terminar
13:00	16:00	Jugué con la computadora				
16:00	16:15	Tarea de matemática				
16:15	18:00	Tarea de inglés				
18:00	19:00	Estudié ciencias naturales				

## Modelo 2

ACTIVIDAD	MATERIA
	ACTIVIDAD

# Modelo 4 GRILLA PARA VISUALIZAR TU TIEMPO LIBRE



Ahora que sabes cuánto tiempo le dedicas a cada actividad, en este cuadro pinta con un color todas las horas ocupadas en actividades **obligatorias**, o que consideres indicamentales actividades de la considera de la conside

indispensables. Así pondrás visualizar cuanto **tiempo libre** tienes para poder elegir de cada día, en que momento te vas a dedicar a cosas del colegio.

Hs.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7							-
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
Anota cada día							
si cumplist							
e el horario							

# ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS



	OBJETIVOS A MEDIO PLAZO		METAS MINIMAS
quiero llegar,	alcanzable que me va llevar meses para	concreta y facil de cumplir, poco tiempo (dias o semanas) y que	Conductas que requieren muy poco esfuerzo y que las puedo cumplir de acá a

## Modelo 5 Organigrama con metas

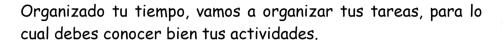
## Ejemplo

Dia de la semana	Materia	Horario		
	Terminar una materia por	Levantarme a las		
	día	Tarea de 9:00 a 11:00 Hs		
	Tu elige cual			
	para matemáticas (o la	de 15:30 a 17:00		
	materia que más tiempo te			
Lunes	demande)	de 17 a 19 hs		
	y terminar lo de la mañana			
	Meta: Terminar por día si o si una actividad (elegir la			
	(puedes repetir este tabla todos los días)			

# Puedes hacer uno con los horarios que habitualmente tendrías en la escuela

Día de la	Materia	Horario	Hice la
semana			actividad?
Lunes	Matemáticas		Si / No
	Geografía		
Martes			

### CLASIFICACIÓN DE LAS MATERIAS





PARA ESO ES NECESARIO QUE CLASIFIQUES LAS MATERIAS QUE TENES SEGÚN:

	MATERIAS DIFICILES	
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIAS FACILES Y CORTAS DE ESTUDIAR	

	MATERIAS INTERESANTES	
TUS GUSTOS E INTERESES	MATERIAS ABURRIDAS	



Vamos a tomarnos algunos minutos para ordenar un poco

¿Tenemos todo lo que necesitamos?

¿Sobran algunas cosas?

¿Cómo podrías mejorar un poco el lugar que has elegido para estudiar?

Y una vez que lo hayamos pasado en limpio... nos queda planificarlo mejor para mañana.



iPodemos hacer la misma tablita para darle a cada cosa su lugar y que el tiempo alcance para todo!!