



ESTUDIAR EN SECUNDARIA

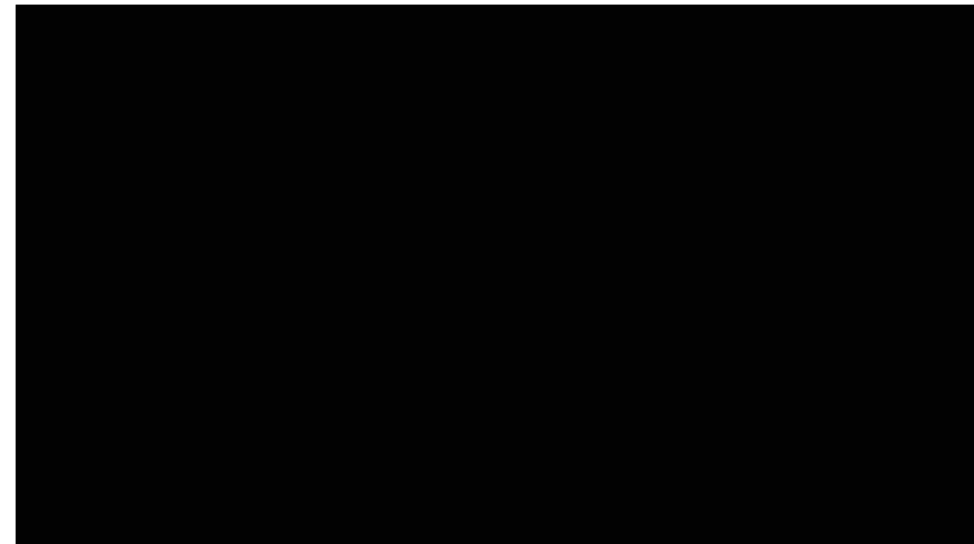
Planificación del estudio.

Departamento de Orientación- IES José Jiménez Lozano

El trabajo que es estudiar, exige
MOTIVACIÓN



- ✓ **¿Por qué estudiar?**
- ✓ **Mis metas**





**Si lo que quieres es
mejorar tus notas
estudiando solo lo
necesario,
necesitas
planificación.**



Planificar el trabajo que es estudiar, te aporta ventajas:



- ✓ **Aprovecharás mejor el tiempo, tus sesiones de estudio serán más cortas.**
- ✓ **Eliminarás ansiedad.**
- ✓ **Te concentrarás mejor, memorizarás en menor tiempo.**
- ✓ **Te hará sentir satisfecho/a, tendrás sensación de control.**

1º. Determina tu horario de estudio

2º. Organiza tu sesión: establece un orden, descansos,...

Horario de estudio

- 1º.- Estudia siempre a la misma hora y en el mismo sitio.
- 2º. -Estudia al menos cinco días a la semana.
- 3º.- Cada tarde, estudia materias (2 o 3 máx) que has tenido esa misma mañana, en sesiones cortas, unos 30 min, aprox..
- 4º.- Haz una lista de las asignaturas de cada día. Ordénalas de mayor a menor dificultad para ti.
- 5º.- Ten en cuenta en tu horario estudio repasos, trabajos, deberes y descansos.

Tu sesión diaria de estudio



1º: haz una tarea de **esfuerzo medio**, por ej. Repasa una o dos materias ya estudiadas, o estudia una materia que para ti es fácil.

2º. Continúa con el estudio de **una asignatura** que te resulte **complicada** o menos motivadora.

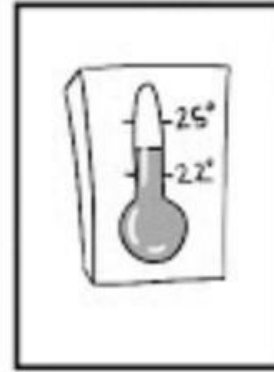
3º.- Haz una **tarea que exija menos concentración** para ti: estudia una asignatura fácil o que precise *hacer ejercicios* (matemáticas, inglés/francés,...)

- **Cada 35-40', descansa 5' -7'** sin salir de la habitación, no vayas a la TV, no te conectes a Internet, no cojas el móvil,... **Levántate, estírate, abre un momento la ventana,...**

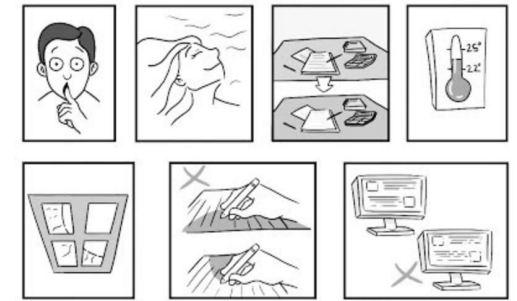
- **Cuando termines tu sesión programada, haz algo que te guste. ¡Prémiate!**

- **Cumple lo que te has programado.** Si es necesario modifica los tiempos para días siguientes.

El lugar de estudio



Mejora tu concentración



- Estudia en un lugar donde **sólo** tengas **lo que necesitas para estudiar**.
- No pares continuamente para comer chucherías, enviar whatsApp,...
- **Empieza con tareas de papel y lápiz** (deberes, ...).
- Vigila que tienes una **postura adecuada** (pies en el suelo y espalda en respaldo)
- Si lo precisas, haz ***ejercicios de concentración*** durante unos minutos.
- Si notas fatiga, haz **respiraciones lentas y profundas**
- “**Frena**” los pensamientos que te distraen. Anótalos. Dedícales *luego* el tiempo que necesites.

The background of the slide is a photograph of a modern interior space. It features large, floor-to-ceiling windows that offer a view of a landscape with trees and a cloudy sky. In the foreground, several rows of red, modern-style chairs are arranged, facing towards the windows. A semi-transparent red geometric shape, consisting of a triangle and a rectangle, is overlaid on the left side of the image. The text is positioned on the right side of the slide, set against a white background that also features a diagonal grey line.

**Confía en ti, en tu
trabajo. Desayuna
bien. Haz deporte,
muévete.
Mantén **actitud
positiva.****



Tú tienes la clave de tu éxito

Departamento de Orientación-
IES José Jiménez Lozano