



Guía de Trabajo

Nombre:.....Curso.....

OA de la semana: Definir tiempos de trabajo y estudio favoreciendo el aprendizaje significativo a la vez que se establecen metas de superación personal.

- **NO IMPRIMIR**
- Busca un lugar cómodo donde se te facilite concentrarte.
- Lee el siguiente texto con atención y si te es posible revisa el link que esta al final de esta guía. Con esta información realiza las actividades de la carpeta **TAREA**.

Cómo gestionas tu tiempo

El primer paso para mejorar es analizar cómo gestionas tu tiempo. Hay que calcular cuántas horas se dedican diariamente al estudio y, lo que es más importante, si es un tiempo bien aprovechado; porque muchas horas de estudio no son sinónimo de estudio de calidad.

Para dar lo mejor de nosotros mismos, hay que averiguar cuáles son nuestros biorritmos. Es decir, en qué momento del día nos resulta más productivo estudiar. Cada persona es diferente y mientras que unos rinden mejor por las mañanas, otros lo hacen por las noches.

También es fundamental la actitud con la que afrontamos el estudio. Nuestra predisposición y motivación para encarar el reto de estudiar es determinante para conseguir buenos resultados. Otro aspecto a tener en cuenta es el espacio donde se estudia, valorando si es necesario compartirlo con otras personas o si habrá interrupciones puntuales.





Consejos para hacer una buena gestión de tiempo

Si quieres sacar el máximo partido a tu tiempo de estudio es importante que organices y planifiques tu jornada. Estas son algunas pautas que te pueden ayudar:

Planificación. Haz un programa con el tiempo que dedicarás diariamente a estudiar, pero incluye también horas de descanso que son fundamentales para despejar la mente. Sé riguroso con esta planificación y procura atenerte a ella.

Lugar. Por muchas horas que pases estudiando si el ambiente no es el adecuado, de poco servirá. Busca un espacio tranquilo y donde no vayas a ser interrumpido.

Descanso. Es importante que descanses bien y las horas suficientes, así tu rendimiento será mayor.

Fuerza de voluntad. Afronta el estudio con actitud positiva, con ganas y determinación. Y no dejes que nada, salvo que sea de vital importancia, evite que te pongas a estudiar cuando así lo has establecido.

Metas. Ponte metas realistas en cuanto a los horarios y a los objetivos que quieres conseguir. Lograr lo que te has propuesto, es como una inyección de energía positiva que te ayuda a seguir adelante.

Ocio. Es fundamental que reserves tiempo para el ocio y para disfrutar de la vida. Si solo estudias, al final terminarás agobiándote. Es mejor hacer un paréntesis, pero siempre de forma equilibrada.

Material. Para aprovechar al máximo tu tiempo de estudio reúne todo el material que necesitas para trabajar, ya sean libros, apuntes, material de escritura, ordenador o dispositivos electrónicos para consultar o ampliar información. Dispón todo el material de forma ordenada y bien archivada, así no perderás tiempo buscando algo.

Repasar. Una manera muy útil de consolidar lo aprendido es repasar la materia justo antes y después de las clases. Prueba hacerlo así y comprobarás cómo logras un mayor rendimiento. Ese tiempo invertido te dará unos excelentes resultados.

Pausas. Es fundamental que hagas pequeños descansos o pausas cuando estés estudiando. Te ayudarán a relajarte y retomar los libros con fuerzas renovadas.



Colegio
Aurora
De Chile

Link de video: <https://www.youtube.com/watch?v=kV4UR5aUqtQ>