



Programa de hábitos de estudio eficaces

Distribución de tiempo (DT)	Motivación para el estudio (ME)	Concentración durante el estudio (CE)	Cómo tomar notas en clase (NC)	Optimización de la lectura (OL)	Cómo preparar un examen (PE)	Actitudes y conductas productivas ante el estudio (AC)
Prepara un programa de actividades.	Formúlate una digna meta académica por lograr en el periodo escolar.	Las preocupaciones personales llámense problemas con los padres, dinero, enfermedades, novio (a), etc. arruinan la concentración.	Conserva juntas todas tus notas sobre el mismo tema. Dedicar una parte de tu libreta a cada materia.	Saber leer es el camino para el buen estudio. Método EPLRR: Primer paso: Explorar. Localiza las ideas fundamentales, revisa el índice, el prólogo, los encabezados, las gráficas, los resúmenes, etc.	Exámenes del área de las humanidades: Responde a una secuencia de preguntas que al ser contestadas, permitirán que te des una idea de los hechos o informaciones que requieres manejar. ¿Qué? ¿Quién? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Por qué o para qué?	Condiciones favorables para el aprendizaje: Trata de alimentarte lo mejor posible. Realiza ejercicio físico. Descansa.
El programa que labores debe de ser realista, práctico y estar de acuerdo con tus periodos de descanso y diversión.	Reconoce tus fortalezas en tu manera de estudiar, así como tus errores y decídetete a corregirlos.	Te aconsejamos resolver dichos problemas antes de comenzar a estudiar, piensa antes de actuar, relájate y responde con soluciones.	Escribe legiblemente y trata de elaborar tus notas en forma de esquemas.			
Anota tus compromisos con horarios fijos. Ej. Clases.	Enuncia por lo menos cinco pasos para alcanzar éxito académico.	Cuando tus problemas personales no se resuelvan inmediatamente no te preocupes demasiado, y piensa que lo más importante por el momento es estudiar.	Se breve y utiliza tus propias palabras.	Segundo paso: Preguntar. Plantéate preguntas acerca de lo que trata la lectura. Ej. ¿Qué sugieren los títulos? ¿Qué quiere decir?	Exámenes del área de los conocimientos formales: Leer la teoría. Comprender todos los pasos. Distinguir las formulas básicas de las secundarias. Revisar los ejemplos. Realizar los ejercicios.	Sugerencias: Asiste puntualmente a tus clases. Frecuenta a compañeros muy motivados ante el estudio. Escucha con atención las participaciones de
Ahora, programa las actividades básicas que realizas	Elabora un autocontrato de estudios:		Copia los ejemplos del maestro. Procura emplear	Tercer paso: Leer Lee para entender, y esto requiere		

cotidianamente. Ej. Comer .	Menciona las tareas que requieres para cada curso. Elabora una división de cada tarea en una serie de etapas específicas. Menciona las recompensas que te autoadministrarás después de todas tus tareas realizadas. Anota fechas límite que te indiquen cuando debes concluir cada una de tus tareas.		abreviaturas.	pronunciar correctamente, respetar la puntuación y entonación, pon atención a las señalizaciones del texto.		la clase. Plantea a tus maestros todas tus dudas. Participa en clase. Cumple con tus tareas. Repasa tus notas todos los días.
Programa el tiempo para revisiones, antes y después de cada clase.			Asegúrate de anotar bien las fechas, nombres, formulas jerarquizaciones o secuencias de procesos. Deja espacio para aclaraciones o extensiones.	Cuarto paso: Recitar. Se trata de que cierres tu libro y empieces a exponer en tus propios términos lo que el autor expuso.	En la presentación de un examen: Llega temprano. Escribe con claridad. Escucha con atención las indicaciones. Da primero una lectura general e identifica preguntas fáciles y difíciles. Comienza con las preguntas y problemas más fáciles.	Combina tus lapsos de estudio con breves periodos de descanso. Recurre al trabajo en equipo. No dejes que se te acumule el estudio. No te desanimes ante calificaciones bajas.
Por último programa los periodos de diversión y descanso. Ej. Deporte.	Si sientes que tu camino es difícil, no te desesperes. Descansa y recobra las energías.		Mantén limpias tus notas, libres de borrones, tachaduras, grasa, comida, etc.	Quinto paso: Repasar. Estudia con anticipación a fin de evitar la acumulación de la información y las presiones de los exámenes.	Continúa con las preguntas y problemas más difíciles. Lleva todos los útiles que se requieran para que no molestes a los demás. Se honesto y expresa tus propios conocimientos. Finalmente da un repaso general a tu prueba y efectúa las correcciones necesarias.	Para tener éxito en los estudios hay que sentir máximo interés por el estudio, como proceso mental definido y por cada materia que estudias