



Workbook

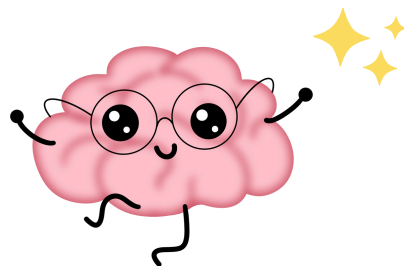
GENIOS DEL ESTUDIO

Taller de Técnicas de Estudio

ORIENTANOVA

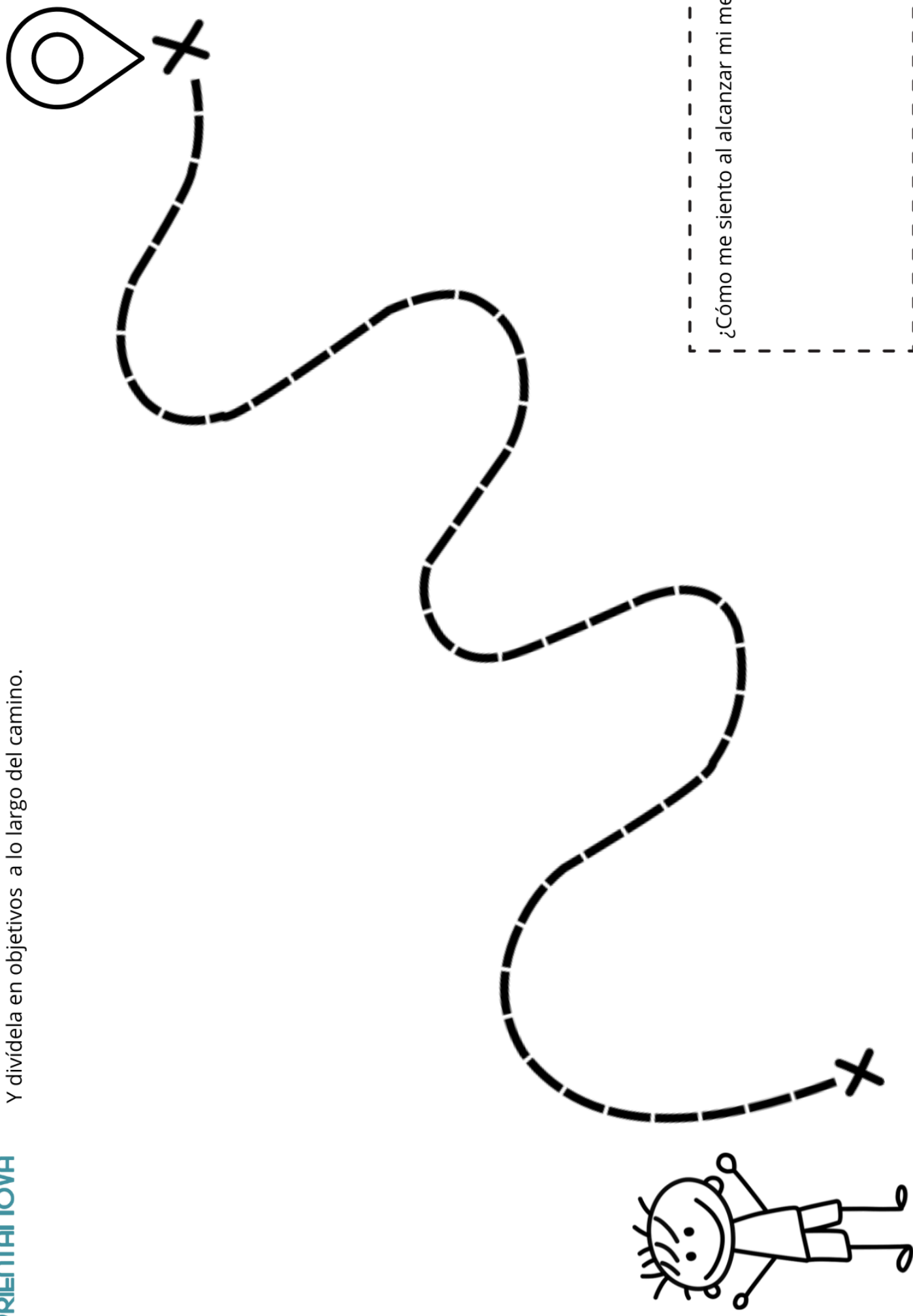
Ester Ruiz - www.orientanova.com

Nivel 0



¡START!

Piensa en una meta que quieras conseguir (estudios, deportiva, personal, financiera...).
Y divídela en objetivos a lo largo del camino.





Me motivo para alcanzar metas



¿Cuáles son mis objetivos escolares?, ¿cómo me siento?

Ejemplo:

- Mi objetivo es: Estudiar cada día para aprobar mi próximo examen con un 7.
- Cómo me siento si lo consigo: Me siento orgullosa de mi misma, feliz y tranquila de haber evitado el atracón de última hora y realizar correctamente los ejercicios del examen.
- Cómo me siento si no lo consigo: Me siento decepcionada, triste y agobiada.

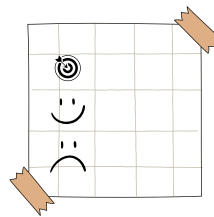
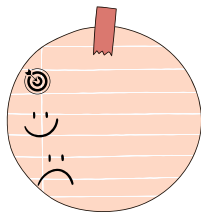
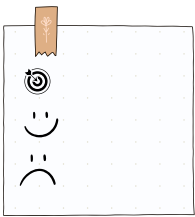
Ahora te toca a ti:

- Mi objetivo es:
- Cómo me sentiré si lo consigo:
- Cómo me sentiré si no lo consigo:



Objetivos

Realiza la actividad anterior cada vez que te plantees un objetivo. Puedes hacerlo en un papeles de colores tipo post it y tenerlos a la vista.



Así me veo:

Describe cómo te has imaginado consiguiendo tu objetivo, lo que has visto, oído, sentido, etc.



REQUISITOS PARA SER UN GENIO DEL ESTUDIO



Mi contrato de compromiso

Yo, _____, me comprometo a mejorar mis hábitos de estudio y responsabilidades escolares. Entiendo que ser un buen estudiante no solo implica obtener buenas calificaciones, sino también desarrollar habilidades y hábitos que me ayudarán a aprender de manera efectiva y responsable.

Me comprometo a:

- Establecer una rutina diaria para realizar mis tareas escolares y estudiar mis lecciones.
- Crear un espacio de estudio tranquilo y libre de distracciones en casa.
- Organizar mis tareas utilizando una agenda o planning para anotar mis deberes, tareas de estudio y fechas de exámenes.
- Limitar mi tiempo de pantalla (videojuegos, redes sociales) para poder concentrarme mejor en mis estudios.
- Preguntar cuando no entienda. Si tengo dudas sobre algún tema o tarea, preguntaré a mis profesores o buscaré ayuda en casa.
- Llevar el estudio al día y repasar todos aquellos aprendizajes que voy trabajando en casa.
- Tener mis materiales escolares en buen estado y ordenados.
-
-
-

Firma del estudiante

Firma padre / madre

Fecha para revisar y actualizar el contrato:

Instrucciones para los Padres/Tutores: Por favor, revisen este contrato con su hijo/a y apóyenlo/a en la consecución de estos compromisos. Su participación activa es crucial para el éxito del estudiante en el desarrollo de estos hábitos y rutinas.





¿Cuál es mi estilo de aprendizaje?

Elige las 5 afirmaciones que más encajan contigo:

Necesito ver las cosas para entenderlas	
Memorizo lo que veo y recuerdo la imagen	
Si repito en voz alta o me lo explico, lo entiendo mejor	
En clase sigo las explicaciones leyendo el libro para enterarme	
No necesito mirar el libro, solo escuchando se me quedan cosas	
Entiendo mejor las cosas y voy tomando apuntes	
Prefiero escuchar los cuentos que leerlos	
Estudio mejor si hay imágenes y colores que solo con lápiz	
Es más fácil memorizar que repitiendo en voz alta	
Es más fácil memorizar haciendo ejercicios prácticos	
Me gustan más las asignaturas prácticas que las teóricas	
Me encanta cuando el profesor dibuja y escribe en la pizarra	
Me gusta la música y toco un instrumento	
Soy bueno en manualidades, deportes o dibujo	
Me gusta estudiar con música de fondo	
Me gustan las actividades prácticas en grupo	

¿Visual?

¿Auditivo?

¿Kinestésico?



Recuento de puntuaciones



Mi estilo de aprendizaje predominante es: _____

