



Elementos para Crear un Ambiente Propicio Para el Estudio Independiente

**CURSO DE INDUCCION A ESTUDIANTES
Liderazgo-Bachillerato**

CONTENIDO

I. Elementos para Crear un Ambiente Propicio para el Estudio Independiente.

- Compromiso
- Autoestima
- Concentración
- Tiempo

Propósito

Redactar.

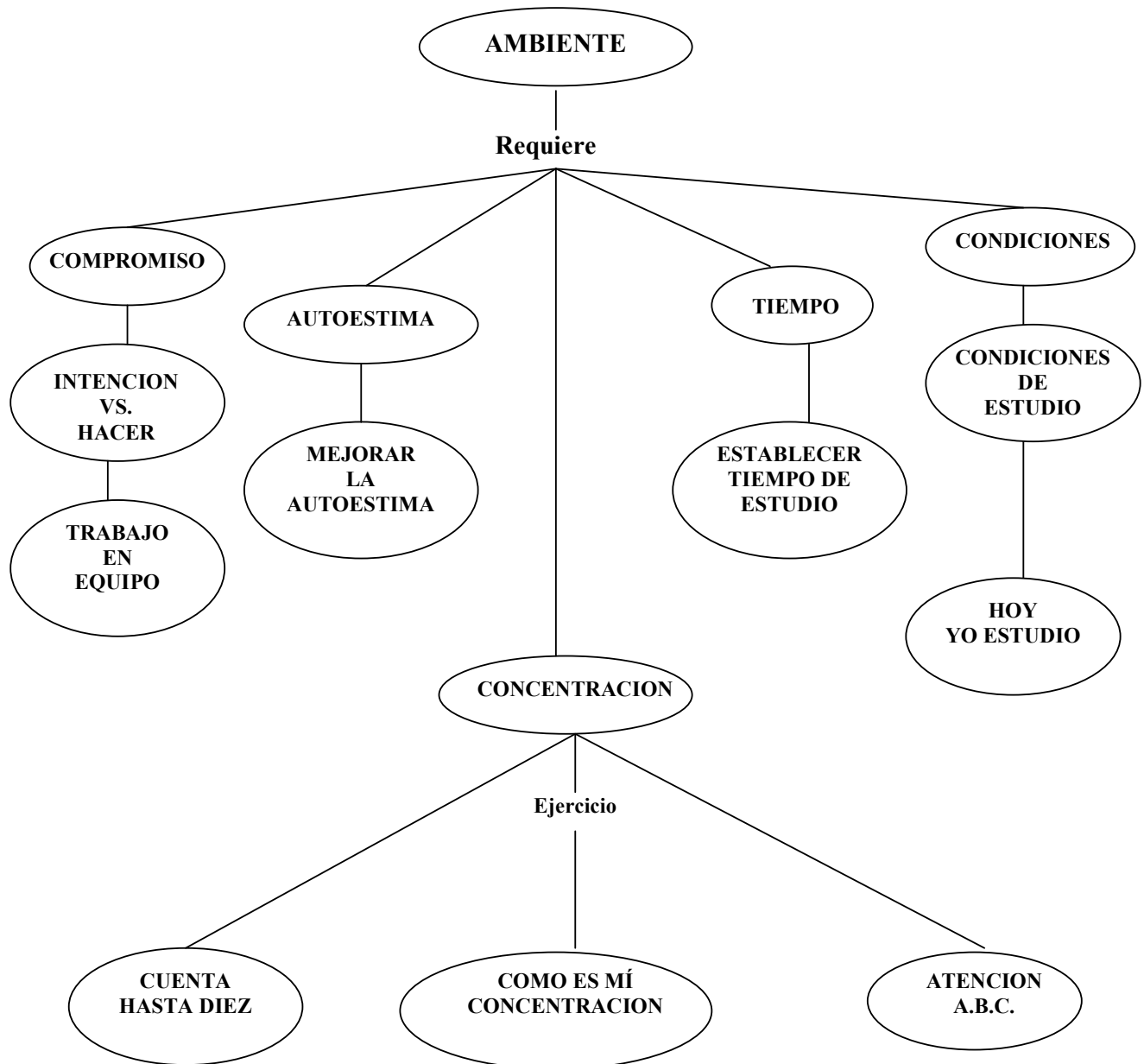
I. Elementos para crear un ambiente propicio para el estudio independiente.

En este momento acabas de tomar una gran decisión
¡Estudiar el Programa de Liderazgo Juvenil-Bachillerato!, por ello debes considerar antes que nada las condiciones que necesitas para ello.

Para hacerte mas fácil esta labor te invitamos a que consideres y reflexiones sobre algunos elementos que te ayudaran a organizarte e ir cambiando algunos hábitos.

En el siguiente esquema te mostraremos estos elementos y cual es su relación. Es conveniente aclarar que posteriormente estos serán desarrollados.

El siguiente mapa conceptual te puede servir de guía de lectura de este tema, analízalo y regresa a él conforme avances en los temas que se abordarán.



1.

COMPROMISO

Reflexiona sobre lo que es el compromiso de ser estudiante y la responsabilidad que implica.

Para iniciar esta reflexión te invitamos a que leas el siguiente mensaje:

INTENTA ALZAR LA MANO

Ahora, piensa sobre lo que hiciste ante este mensaje, a continuación te presentamos una lista de opciones, marca en el paréntesis una o varias de ellas:

☐ Alzaste la mano

☐ no alzaste la mano

☐ Lo pensaste

☐ no entendiste

Nuevamente, lee el siguiente mensaje:

LEVANTA LA MANO

¿Qué hiciste?, a continuación te presentamos una lista de opciones, marca en el paréntesis una o varias de ellas:

☐ Decidiste hacerlo

☐ mandaste la información al cerebro

☐ Realizaste un esfuerzo

☐ levantaste la mano

Compara tus respuestas y escribe se existió alguna diferencia entre intentar alzar la mano y levantarla:

Si piensas en el estudio independiente ¿Cuál es la diferencia entre intentarlo y hacerlo? Lee la siguiente lista y marca las opciones que indican cuando se realice un estudio independiente:

- () Ubico mis objetivos
- () Establezco tiempo de estudio
- () Escojo espacio de estudio
- () Consigo el material necesario
- () Asisto al taller de lectura
- () Acudo a las asesorías psicopedagógicas y de contenido
- () Propongo fecha de examen
- () Realizo actividades de los compendios

1.1

No basta con intentarlo hay que hacerlo

El realizar las cosas implica un compromiso, el cual es personal y es la fuerza que te permitirá realizar el esfuerzo necesario para lograr las metas.

TIENES UN MENSAJE @. FAX

Esperamos que con este ejercicio hayas:

Establecido la diferencia entre intentar hacer las cosas y hacerlas.

Determinado tu compromiso ante el estudio.

**PUEDES COMENTAR LA REALIZACION DE TU EJERCICIO CON TUS
ASESORES PSICOPEDAGOGICOS Y DE CONTENIDO.**

Establecer un compromiso personal es fundamental para el

El trabajo en equipo

Identifica el compromiso que existe en el trabajo en equipo y
En el estudio independiente.

❖ Lee la siguiente historia: ¡TRABAJO EN EQUIPO!

Si fuéramos como gansos. “El próximo otoño cuando veas a los gansos dirigiéndose hacia el sur en el invierno”, fíjate que vuelan formando una “V”. Tal vez te interese saber lo que la ciencia ha descubierto de porque vuelan de esa forma. Se ha comprobado que cuando cada pájaro bate sus alas, produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va atrás de él. Volando en “V” la banda aumenta por lo menos un 71% más su poder, que si cada pájaro volara solo.

Si las personas comparten una dirección común y tienen sentido de comunidad pueden llegar a donde deseen más fácil y rápido por que van apoyándose mutuamente y no entorpecen su camino, el de los demás y el del mismo universo, que siempre esta dándose ese empujoncito, al cual muchas veces nos resistimos.

Cada vez que un ganso se sale de la formación siente inmediatamente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente regresa a su formación para beneficiarse del poder del compañero de adelante.

Si nosotros tuviéramos la inteligencia de un ganso nos mantendríamos con aquellos que se dirigen en nuestra misma dirección, alentándose los unos a los otros en el amor, jamás criticando y muchos juzgando y acabando a otros, “a sus espaldas” y pensando que somos los únicos que estamos logrando algo. ¿Qué es ese algo?

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro y otro ganso toma su lugar. Obtenemos mejores resultados si tomamos turnos haciendo los trabajos más difíciles y no criticando a los que acompañamos cuando tiene la “osadía de fallar” o de fatigarse en el camino.

Los gansos que van detrás graznan para alentar a los de adelante a mantener la velocidad.

Una palabra de aliento produce grandes beneficios. ¿Lo haz notado? Si jamás haz vivido esa experiencia, no esperes a que provenga de otros hacia ti, empieza hoy tú a poner ese bello ejemplo.

Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos se salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañarlo hasta que este nuevamente en condiciones de volar o hasta que muere y solo entonces los dos acompañantes vuelven a su banda o se unen a otro grupo.

Si nosotros tuviéramos la inteligencia de un ganso nos mantendríamos uno al lado del otro apoyándonos y acompañándonos siempre, bajo cualquier circunstancia, sin ver nunca hacia atrás.

Después de haber leído trata de visualizarte en la situación de estudio. Cierra los ojos y trae a tu memoria imágenes del texto para que puedas iniciar con este proyecto de estudio independiente.

¿Con que te acompañas?

¿Cómo te acompañaras?

¿Cómo te sentirás?

Ahora marca con una paloma las situaciones en que pienses que puedes estar en este viaje hacia ser un estudiante independiente:

- () Compartiendo un objetivo en común
- () Ser líder
- () Apoyarse mutuamente con tus compañeros
- () Entorpecer a otros
- () Alentarse a si mismo y alentar a otros
- () Criticarse a si mismo y a otros
- () Creer que se es el único
- () Fatigarse
- () Acompañar al que cae
- () Fallar
- () Ir detrás de otros

Ten presente que en tu camino hacia ser estudiante independiente te encontraras con todo un equipo de personas que comparten una dirección común y con las que podrás:

- Apoyar tus estudios al revisar los materiales de estudio ya sean impresos, audiovisuales y virtuales (Internet).
- Vincularse, a través del conocimiento, los afectos y las relaciones con mas compañeros que al igual que tu se forman en el estudio independiente.
- Apoyarte al realizar tus trámites escolares
- Establecer respeto a tu quehacer como de estudiante con tus familiares, amigos, pareja e hijos.
- Aprender con tus asesores Psicopedagógicos y de Contenido

En el estudio independiente cuentas con un gran equipo de trabajo. ¡No estás solo!

Después de haber leído todo lo anterior con respecto al trabajo en equipo escribe que piensas al respecto.

TIENES UN MENSAJE @ M

Esperamos que con este ejercicio hayas:

Reconocido que hay un equipo de trabajo que te apoya en tu estudio.

Ubicado las posibles situaciones en que se puede estar expuesto en el trabajo con los otros.

Comenta la realización de tu ejercicio con tus asesores psicopedagógicos y de contenido.

Los seres humanos crecemos y evolucionamos en sociedad,
El ser independiente implica mejores habilidades para
Relacionarse en el momento indicado con otro.

2.

Autoestima

Objetivo: Reconocer los aspectos que ayudan a mejorar la autoestima

¿Qué es la autoestima?

Es el sentimiento valorativo que tenemos por nosotros mismos y que se traduce en lo que pensamos y creemos de nuestra persona y de nuestra capacidad para actuar y lograr nuestras metas.

ESTRATEGIA BASICA PARA GENERAR UNA BUENA AUTOESTIMA

¿Qué puedo hacer para mejorar mi autoestima?

Revisa la siguiente lista y marca aquellos aspectos que pienses necesitas trabajar para hacerlos mas efectivos y te sirvan para llevar a cabo tu estudio independiente.

- ❖ Vivir conscientemente
- ❖ Ser honesto y fiel a mis principios
- ❖ Vivir en el presente y adaptarme a la realidad
- ❖ Pensar detenidamente en lo que debo hacer
- ❖ Enfrentarme a mi mismo.
- ❖ Buscar claridad a toda costa

- ❖ Afrontar la realidad sea cual sea
- ❖ Ser independiente en mis juicios
- ❖ Actuar motivado por los dictámenes de la razón
- ❖ Tratar de ver mis errores y corregirlos
- ❖ Tener una actitud activa y valor para correr riesgos razonados
- ❖ Respetar la verdad y procurar que sea mi fiel compañera
- ❖ Haz caso omiso de las críticas destructivas dirigidas a tu persona: niégate a sentirte mal solo para que otros se sientan mejor
- ❖ Centra tu atención en tus cualidades positivas y tus éxitos
- ❖ Acostúmbrate a ser feliz

Puedes comentar estos aspectos con tu asesor psicopedagógico, con tus compañeros o con otras personas.

Ahora lee la siguiente lista y marca con una cruz los aspectos que pienses te puedan ayudar para mejorar la autoestima:

- () Observarme () elegir opciones () reflexionar () corregirme
- () Practicar () supervisarme () felicitarme () buscar alternativas

❖ Buscar alternativas como:

- Proponerme hacer mas eficiente ciertas actitudes
- Buscar personas que me faciliten desarrollar esos aspectos
- Comentarlo con algunas personas que sepa me van a ayudar en mi propósito
- Leer libros de autoestima
- Tomar cursos de autoestima

TIENES UN MENSAJE @ M

Esperamos que con este ejercicio te haya permitido:

Identificar las actitudes que determinan la autoestima.

Reconocer que puedes hacer algo para elevar tu autoestima.

Comenta la realización de tu ejercicio con tus asesores psicopedagógicos y de contenido.

Rescatar aquello que hemos hecho bien, y dejar de hacer aquello que no nos ha funcionado, nos

Permite elevar la auto confianza.

CONCENTRACION

Objetivo: Contar con estrategias para la meditación y la concentración
--

Siempre que se habla de concentración para el estudio, se dice “*busca un lugar tranquilo, bien iluminado y ventilado para trabajar*”. Condiciones que no siempre se pueden tener, aun siendo estudiante de tiempo completo, menos siendo estudiante de la modalidad semiescolarizada o intensiva, ya que, dado los compromisos de la vida adulta, se tienen que buscar espacios y tiempo entre múltiples ocupaciones. Esos espacios muchas veces están lejos de ser tranquilos, pero son los espacios que se tiene.

¿Qué se puede hacer ante eso?

Nosotros creemos que siempre se puede hacer algo y en estas condiciones lo que queda es poder estar tranquilo y relajado uno mismo, en cualquiera que sea la situación, para ello te vamos a mostrar una estrategia que te permita lograr estar relajado para iniciar tu estudio, presentar un examen, o para cualquier situación que requieras estar sereno. Con la intención de ayudarte a continuación te proponemos una serie de ejercicios

3.1

CUENTA HASTA DIEZ

Lee con atención las siguientes instrucciones:

1. Procura una posición cómoda – puede ser una silla-, manteniendo una postura recta en tu columna y apoyando tus pies sobre el piso o bien sentado en la punta de tus talones, como en la isla de Bali.
2. Coloca las palmas de tus manos hacia arriba al frente, a la altura de tu cintura, apoyándose sobre tus piernas, o bien –como en la isla de bali- juntándolas enfrente de tu rostro como sosteniendo una flor.
3. Cierra por un momento los ojos y, mientras, presta atención a tu respiración.
4. Toma aire y cuenta hasta diez; reten el aire en tu interior y cuenta otra vez hasta diez.
5. Exhala el aire contando hasta diez y quédate sin aire mientras cuentas hasta diez lenta y suavemente.
6. Repite el ejercicio varias veces.
7. Puedes complementarlo usando alguna palabra corta como: “Paz”, “Amor”, “Me siento bien”; puedes repetirla mientras inhalas y después al exhalar.
8. Si no aguantas los diez segundos, acompasa tu respiración contando hasta cinco. En Bali repiten la frase “Dios en mí”.

BENEFICIOS

- ❖ Cuando el cerebro fija la atención en la respiración todo el sistema nervioso se pone inmediatamente alerta.
- ❖ El hecho de llevar un ritmo hace que el sistema nervioso adquiera armonía.
- ❖ La calma regresa en algunas culturas, como en Bali, a este ejercicio se le da el nombre de “meditación”.
- ❖ Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.

3.2

No basta estar tranquilo hay que concentrarse en la tarea

El estudio como en cualquier actividad genial, se requiere de estar concentrado y para muestra basta un botón. Queremos mostrarte como compenetrarse en una tarea, te lleva a estados de lucidez extraordinarios para la creatividad. A manera de ejemplo te Reproduciremos un fragmento de una carta escrita por Wolfgang Amadeus Mozart (1765-1791) en la cual vemos un destello de genialidad...

“Cuando estoy siendo enteramente yo mismo, completamente solo y de buen humor, por ejemplo viajando en un carruaje o caminando después de una buena comida o durante la noche cuando no puedo dormir, es en tales ocasiones que mis ideas fluyen mejor y mas abundantemente.

De donde y como vienen, no lo se, tampoco puedo forzarlas. Esos placeres que me agradan los grabo en mi memoria, y estoy acostumbrado, según se me ha dicho, a susurrármelas a mi mismo. Si continuo así pronto se me ocurre como puedo sacar provecho de este o aquel bocado para hacer un buen plato, es decir, que este en conformidad con las reglas del contrapunto musical para las peculiaridades de los diferentes instrumentos, etc.

Todo esto enciende mi alma y si no soy molestado, mi tema se agranda por si mismo se torna definido y metódico, y el todo, aunque sea largo, casi completo y termina en mi mente, para que yo lo pueda rever de un solo vistazo como un buen cuadro o como una estatua muy bella.

Una vez que hayas leído este fragmento te invitamos a que reflexiones como es que el se plantea situaciones para llegar a un estado de relajación que le permite enfrentar una área compleja.

Siguiendo este ejemplo, en que pensarías tú para relajarte:

3.2

EJERCICIO DE ATENCION “A, B, C”

El siguiente es otro ejercicio que te va a permitir acelerar tu aprendizaje y te preparara para usar toda tu capacidad cuando lo necesites. Te sugerimos que lo practiques de manera constante y te observes la hacerlo. Confiamos en que te será de gran utilidad .

PASOS

1. Dibuja un abecedario en mayúsculas.
2. Debajo de cada letra: “d, í, j “al azar, que quiere decir: d O derecho, brazo derecho; í O izquierdo, y j O juntos, ambos brazos.
3. Escribe estas tres letras en minúsculas cuidando que no este debajo de la “J” mayúscula la “j” minúscula.
4. Pega tu hoja en una pared, exactamente al nivel de tu vista.
5. Mientras lees en voz alta la letra “A” te fijas si debajo hay una “d”, entonces sube tu brazo derecho frente a tí y bajado: si hay una “í” sube tu brazo izquierdo frente a tí y bajado; y si hay una “j” sube ambos brazos y bajados; así llegaras a la “Z”.

Nota: una variante de este ejercicio es que lo realices con algún compañero o compañeros.

Observa el siguiente ejemplo:

A	B	C	D	E
<i>d</i>	<i>J</i>	<i>d</i>	<i>i</i>	<i>i</i>
F	G	H	I	J
<i>d</i>	<i>d</i>	<i>i</i>	<i>d</i>	<i>i</i>
K	L	M	N	Ñ
<i>j</i>	<i>i</i>	<i>j</i>	<i>d</i>	<i>j</i>
O	P	Q	R	S
<i>d</i>	<i>d</i>	<i>i</i>	<i>d</i>	<i>i</i>
T	U	V	W	X
<i>i</i>	<i>d</i>	<i>i</i>	<i>j</i>	<i>d</i>
Y	Z			
<i>d</i>	<i>i</i>			

BENEFICIOS

- ❖ Logra la integración entre el consciente y el inconsciente.
- ❖ Permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición.
- ❖ Favorece el que, a través del ritmo, la persona se concentre.
- ❖ Ayuda a mantener un estado de alerta en el cerebro.
- ❖ Integra ambos hemisferios cerebrales.
- ❖ Se recomienda antes de iniciar un aprendizaje difícil o la resolución de un problema; así se preparara el sistema nervioso para cualquier eventualidad.

¿CÓMO ES MI CONCENTRACION?

- ❖ Para este ejercicio es necesario que te observes y reflexiones sobre como ha sido hasta ahora tu proceso de concentración, para facilitarte hacerlo te presentamos una lista de situaciones, contéstala:

- La hora en que mas me concentro es _____
- Mantengo mi concentración:
 - o Cuando me encuentro en _____
 - o Cuando estoy con _____
 - o Cuando escucho _____
 - o Cuando veo _____
 - o Cuando hago _____
 - o Después de _____
 - o Antes de _____

Desarrolla lo que piensas sobre la utilidad que tiene el poder de concentrarse:

TIENES UN MENSAJE @ MX

Esperamos que con este ejercicio hayas logrado:

Saber como hacer para llegar a estar relajado

Valorar la importancia de la concentración para llegar a la creatividad

Favorecer tus procesos de concentración.

Comenta la realización de tu ejercicio con tus asesores psicopedagógicos y de contenido.

Todos podemos concentrarnos,

y algo esencial para lograrlo es,

Que te guste lo que haces.

4.



Objetivo: definir y supervisar el tiempo destinado al estudio

¿Realmente deseas realizar tus estudios de bachillerato? Si tu respuesta es NO cierra este cuaderno. Pero, si tu respuesta es SI, entonces, requieres dedicar un tiempo determinado para organizar tus actividades, fijar metas y establecer el tiempo necesario para lograrlo por lo que es importante que definas tú.

Proyecto de estudio

Un paso importante para iniciar tu estudio es organizar tus actividades, es decir, realizar una plantación de lo que quieres lograr y en cuanto tiempo lo vas a lograr, para facilitarte esta labor te presentamos el siguiente formato. Si escribes en cada recuadro cuales son tus objetivos a lograr dentro de la modalidad de estudio que elegiste en los plazos establecidos tendrás una primera organización la cual posteriormente iras adecuando a tus necesidades.

Para que tengas una idea más clara te ponemos el siguiente ejemplo:

Ejemplo:

Hoy	mañana	Una semana	Un mes	Un semestre	Dos años	Cinco años
Asisto a la platica informat iva	Reviso el contenido del taller	Elijo y compro el Material para estudiar mi primera asignatura	Termino el estudio de una asignatura	Acredito 3 o 5 asignaturas	Termino mi bachillerato	Estoy en la universidad, o repromovieron en el trabajo por tener mi bachillerato

Conclusión: *no es lo mismo pájaro en mano que ver cientos volando.*

¿Cuál es tu conclusión?

Una vez que haz establecido tu proyecto de estudio, el segundo paso es establecer el tiempo que dedicaras a estudiar, en que momento del DIA y que días, para lograrlo una forma es hacerte las siguientes preguntas:

¿Cuánto vas a estudiar?

¿A que hora?

¿Cuántos días?

¿Cuáles días?

viernes

A lo que
Por

Ejemplo
Podrías
Contestar

2 horas

En las mañanas

3 días a la semana

Lunes, jueves y

Ahora, considerando tus actividades, metas y capacidades de estudio, establece:

¿Cuánto vas estudiar?

¿A que hora?

¿Cuántos días?

¿Cuáles días?

Establecer un tiempo para estudiar es el primer paso, “un gran paso”, para la organización de tus actividades como estudiante.

Por lo que es importante que tengas un control de tus días de estudio, para ello te proponemos el siguiente ejercicio

Hoy yo estudio

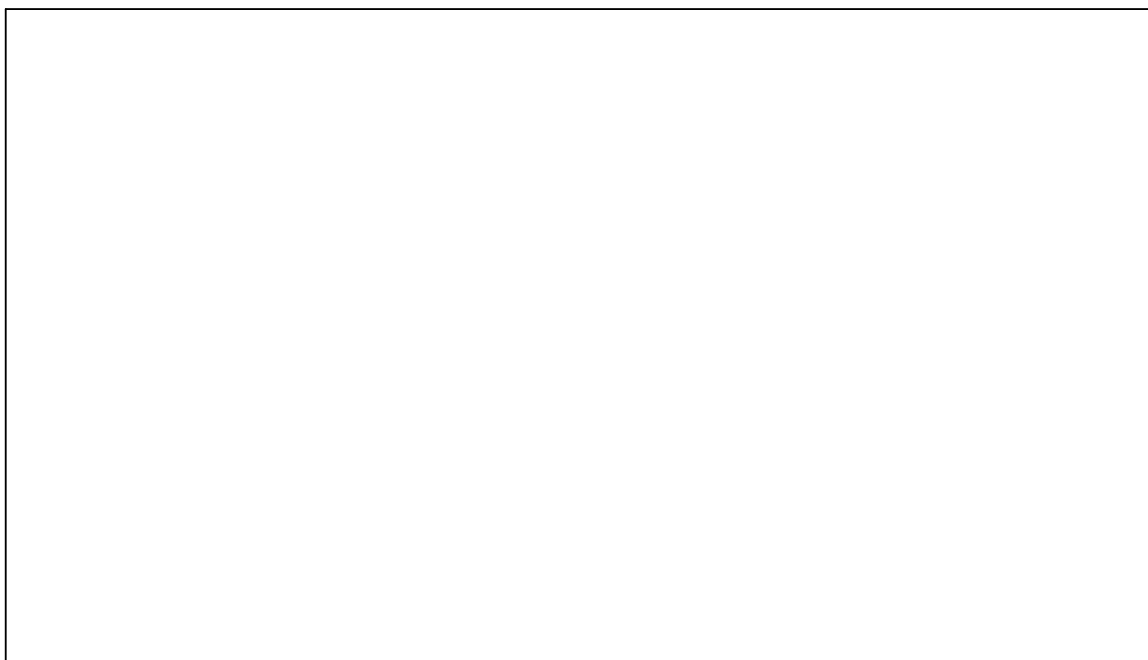
Aprovecha el tiempo

4.1

HOY YO ESTUDIO

- ❖ El Estudio es una batalla de todos los días.
- ❖ El estudio requiere tiempo y esfuerzo para realizarlo.
- ❖ El estudio es considerar tu tiempo y el tiempo de los otros (servicios, evaluaciones y registros escolares; asesorías de contenido y psicopedagógicas; familia, trabajo...)

Queremos ayudarte a que te organices para que aproveches el tiempo. Consigue una cartulina y con letras grandes escribe el título HOY YO SI ESTUDIO; busca una imagen con la que te identifiques (la que tu quieras, la que te guste), pégala; finalmente pégale un calendario y colócalo en la pared.



HOY YO ESTUDIO

En este espacio
Pega la imagen



ENERO						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

FEBRERO						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

MARZO						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

DÍA DEL CALENDARIO

Sí estudiaste marca con colores vivos una paloma

No estudiaste marca con negro una interrogación ?

Es importante que hagas tu registro cada semana.

Si observas un **arco iris** es que vas por buen camino.

Si hay interrogaciones o no aparece ninguna anotación, es necesario que:

- ❖ Analices qué te impide estudiar
- ❖ Revises tus metas y objetivos
- ❖ Plantee posibles soluciones
- ❖ Busca apoyo acudiendo con tus asesores psicopedagógicos y/o de contenido

Te aseguramos que:

Entre más te reconozcas como estudiante

Más éxito tendrás en tus metas académicas

Por favor escribe tu propia conclusión:

TIENES UN MENSAJE @ MX

Esperamos que con este ejercicio te haya servido para que:

Establezca un tiempo de estudio semanal.

Desarrolles autocontrol para con los tiempos de estudio.

Pase lo que pase, comenta la realización de tu ejercicio con tus asesores psicopedagógicos y de contenido.

Si el estudio hablara ¿Quéte diría?

El tiempo que te quede libre
dedícalo a mí.

4.2

Condiciones de estudio

Integrar todos los elementos vistos anteriormente para crear un ambiente adecuado para el estudio.

Lograr el éxito en el Estudio requiere de esfuerzo y condiciones específicas que le permitan lograr una adaptación al método de estudio, y con ello lograr ser autónomo en tu aprendizaje, en una palabra

SER ESTUDIANTE INDEPENDIENTE.

Es por ello que ahora te presentamos una lista de las condiciones que te ayudan a crear un ambiente propicio para el estudio independiente, revísalas y valóralas, para que lleves a cabo, las que más de adecuen a tu realidad.

EL COMPROMISO IMPLICA:

- Desarrollar la intención de aprender
- Realizar un esfuerzo extra.
- Crear normas personales y respetarlas para el logro de los objetivos.
- Tomar la iniciativa para ir mas allá de lo que se pide.
- Analizar y evaluar los propios actos.
- Dar prioridad al estudio sobre otras actividades.

TENER UNA AUTOESTIMA ALTA ES:

- Pensar detenidamente en lo que debes hacer.
- Tratar de ver tus errores y corregirlos.
- Tener una actitud activa.
- Centrar tu atención en tus cualidades positivas y tus éxitos.
- Hacer caso omiso de las críticas destructivas dirigidas a tu persona:
Evitar sentirse mal solo para que otros se sientan mejor.

PARA LOGRAR LA CONCENTRACIÓN DEBES:

- Debes compartir con tus familiares y amigos tu situación de estudiante y sobre todo tus periodos de estudiante, para que puedan comprender las presiones que tienes y te apoyen considerando tus tiempos de estudio.
- Hacer ejercicios de relajación, y toma agua antes de un examen.
- Buscar un lugar tranquilo e iluminado.
- Algunas actividades requieren de material específico. Lee las instrucciones antes de iniciar para que te acerques todo lo que necesitas.
- Fomentar las actividades que te permitan concentrarte.

AL ORGANIZAR EL TIEMPO DE ESTUDIO ES NECESARIO:

- Definir metas concretas considerando el plazo para realizarlas.

- Tener un horario de estudio definido para observar la disciplina que requieres para el logro de tus estudios.
- Elegir un horario en que hayas probado que rindes más y estés menos cansado.
- Disposición a trabajar de una a varias horas seguidas, descansando cinco o diez minutos, entre cada hora de estudio.

Para crear condiciones de estudio, se necesita que tengas la intención de hacerlo y que lo hagas, por ello te proponemos este cuadro para que registres cada mes, por lo menos tres, (aunque puedes seguir llevando tu control) las situaciones que se te son posibles de llevar a cabo y observa tus avances en el estudio. Te deseamos que realices todo lo que te propongas.

CONDICIONES DE ESTUDIO

COMPROMISO	MES	MES	MES
1. Desarrollar la intención de aprender			
2. Realizar un esfuerzo extra			
3. Crear normas personales y respetarlos para el logro de los objetivos			
4. Tomar la iniciativa para ir mas allá de lo que se pide			
5. Analizar y evaluar los propios actos			
6. Dar prioridad al estudio sobre otras actividades			

<i>AUTOESTIMA</i>	MES	MES	MES
1. Pensar detenidamente en lo que debes hacer.			
2. Tratar de ver tus errores y colígelos			
3. Tener una actitud activa.			
4. Centrar tu atención en tus cualidades positivas y tus éxitos.			
5. Hacer caso omiso de las críticas destructivas dirigidas a tu persona: niégate a sentirte mal solo para que otros se sientan mejor.			

<i>CONCENTRACION</i>	MES	MES	MES
1. Compartir con tus familiares y amigos tu condición de estudiante y sobre todo tus periodos de examen, para que puedan comprender las presiones que tienes y te apoyen considerando tus tiempos de estudio.			
2. Hacer ejercicio de relajación, y toma agua antes de un examen			
3. Buscar un lugar tranquilo, iluminado			
4. Algunas actividades requieren de material específico. Lee las instrucciones antes de iniciar para que te acerques todo lo que necesitas.			
Fomentar las actividades que te permitan concentrarse.			

<i>TIEMPO</i>	MES	MES	MES
1. Es esencial tener un horario de estudio definido para observar la disciplina que requieres para el logro de tus estudios.			
2. Elige un horario en que hayas probado que rindes más y estés menos cansado.			
3. Disponte a trabajar de una a varias horas seguidas, descansando cinco o diez minutos, entre cada hora de estudio.			

TIENES UN MENSAJE @ MX

Esperamos que con este ejercicio hayas logrado:

Definir las situaciones de estudio que apoyan el estudio independiente

Aceptar la responsabilidad que implica estudiar el bachillerato.

Hacer un compromiso personal para que establezcas las mejores condiciones de estudio.

Comenta la realización de tu ejercicio con tus asesores psicopedagógicos y de contenido

Crear un ambiente cómodo de

Estudio, te relajara y hará

Efectiva la intención de

Aprender.