

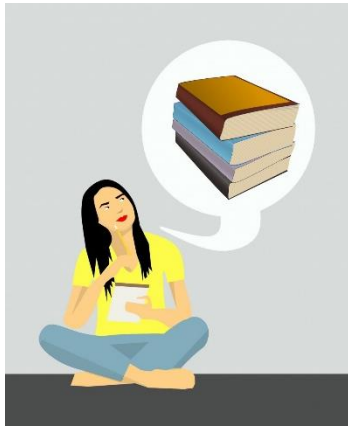
Ejercicio N°1: Ejercicio de respiración: “Concentrarse y detenerse en el presente”

Para poder concentrarte mejor cuando estés intentando estudiar, es necesario tener en cuenta tu respiración, ya que respirar bien fortalece el cuerpo y la mente, favoreciendo la circulación. Es la clave para poder relajarte, y así mismo para obtener la concentración necesaria para aprender.

Es importante que te sientas bien al momento de ponerte a estudiar, y para lograr esto puedes realizar el siguiente ejercicio:

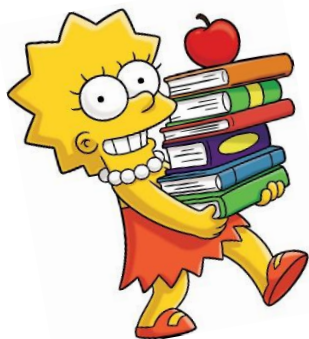
- 1) Coloca tu cuerpo en la posición más cómoda posible, ya sea acostado, de pie o sentado, con los ojos cerrados.
- 2) Luego concéntrate en escuchar los ruidos que escuchas a tu alrededor, poniendo mucha atención a ellos, intenta hacer esto unos minutos.
- 3) Pasado unos cinco minutos, lleva la atención y concentración al ruido de tu respiración, intentando sólo prestar tu foco en esto.
- 4) Para finalizar inhala y exhala varias veces largo y profundo.

Considera tomar una pausa de 5 a 10 minutos, cuando lleves 1 hora de estudio. En estas pausas puedes hidratarte, o realizar este ejercicio de respiración, ya que al hacerlo notarás que te sentirás más calmado y mejor para aprender o realizar alguna otra actividad que requiera de concentración.



Ejercicio N°2: Esquema de Planificación

- 1) Puedes imprimir, o realizar a mano la siguiente tabla para ir rellenando, y con esto poder realizar una observación objetiva de como estas utilizando diariamente tu tiempo en la casa, y luego de una semana podrás reorganizarlos en función de implementar Hábitos de estudios, adecuados a tus necesidades, prioridades y objetivos.
- 2) Algunos consejos para lograr esto son:
 - Si tienes actividades diarias, en un horario fijo, anótalas en la tabla.
 - Recuerda anotar siempre cuáles son tus prioridades de cada semana, como pruebas o trabajos importantes.



HORARIO DE ESTUDIO SEMANAL. Semana del ____ al ____				Nº horas
LUNES	De_a__	De_a__	De_a__	
MARTES	De_a__	De_a__	De_a__	
MIÉRCOLES	De_a__	De_a__	De_a__	
JUEVES	De_a__	De_a__	De_a__	
VIERNES	De_a__	De_a__	De_a__	
SÁBADO	De_a__	De_a__	De_a__	
Prioridades de la semana:				

- 3) Luego de completar la tabla puedes anotar en algún espacio de la tabla las metas que quieres alcanzar en el año, o en cada curso.
- 4) Lleva un diario en que apuntes todas aquellas cosas o acontecimientos que sean importantes en el cumplimiento de lo que planificas.
- 6) Evita el horario nocturno, especialmente las últimas horas de la noche.
- 7) Dedicar mayor cantidad de horas a las asignaturas que te sean más complejas o difíciles, aunque sean las que menos te gusten.
- 8) Involucra a los integrantes de tu familia, por ejemplo, preguntando dudas respecto a alguna asignatura, o explicando aquello que has aprendido a quienes estén contigo en la casa.

Ejercicio N°3: Confección collage: “Lo que me gusta de aprender”

Para ayudar a aclararte respecto a que materias o cosas te gustan del colegio te invitamos a realizar lo siguiente:

- 1) Vas a necesitar una hoja o cartulina blanca, tijeras, lápices, plumones, revistas, diarios, libros, imágenes, pegamento, y música de tu agrado.
- 2) Deberás confeccionar tu collage, realizando una breve lista de las cosas o asignaturas que más te gustan del colegio.
- 3) Luego mirando tu lista, deberás ir escogiendo y recortando imágenes que creas que puedan estar relacionadas con la lista que confeccionaste.
- 4) Deberás pegar los recortes de las imágenes en una hoja blanca, de manera libre, tratando de no dejar espacios en blanco, ayudándote con lápices o plumones.
- 5) Al finalizar, date unos minutos para observar lo que has creado, tratando de ver la imagen completa.
- 6) Preferentemente puedes muéstraselo a otras personas e irles contando porque fuiste seleccionando las imágenes, y finalmente que es lo que más te motiva de estudiar.
- 7) Al terminar tu presentación, intenta responder en silencio las siguientes preguntas:
 - ¿Qué habría hecho distinto?
 - ¿Qué es lo primero que me llama la atención al mirarlo?
 - ¿Qué es lo que menos me gusta?
 - ¿Representa la lista de cosas que hice en un inicio?



Recuerda que todos tenemos tiempos distintos, para estudiar y crear, por lo que no te apresures en realizar tu collage, tomate el tiempo que necesites, y no te exijas más de lo necesario, ya que es libre su realización y tu creatividad para hacerlo.