



Universidad
José Carlos Mariátegui
MOQUEGUA - PERÚ



TUTORÍA UNIVERSITARIA

PS. ANYELA LIZBETH CUAYLA TORRES



Universidad
José Carlos Mariátegui
MOQUEGUA - PERÚ



HÁBITOS DE ESTUDIO



PS. ANYELA CUAYLA TORRES



¿CÓMO ADQUIRIR HÁBITOS DE ESTUDIO?

Adecuada planificación de actividades

#crearutinas

Desarrollar técnicas de estudio

Ambiente adecuado + eliminar
distractores

Establece metas personales

Considerar pequeñas pausas





Universidad
José Carlos Mariátegui
MOQUEGUA - PERÚ



¿Qué hábitos de estudio tienes tú?



menti.com

Código 2168 4079



establecer un horario
preparar area de estudio
cuaderno de apuntes
reparar en la madrugada
planificar mis tiempos
recrearlo con actividades
grabar las clases
anotar todos los trabajos
distribuir el tiempo
planificarme
hacer resúmenes
reparar las clases
programó actividades
veo las grabaciones
levantarme temprano
leer hasta en la comida
organizar tareas
en la noche
estudiar de noche
tomar notas pequeñas
establecer mis horarios
comenzar por lo mas facil
estudiar en la noche
uso post it
medir mis tiempos
resumir las clases
estudio de grabaciones
repetir cada momento
evitar distracciones
practicar con ejercicios
reunir textos
programar mi tiempo
organizar tiempos
ir a despejar la mente
tener apuntes de clase
tomar nota fechas y evento
organizacion de espacio
establezco metas
estudiar en las noches

organizarme



¿En qué me beneficia?

✓ Promueven el desarrollo de capacidades lingüísticas y cognitivas

✓ Aumenta la seguridad y autoestima.

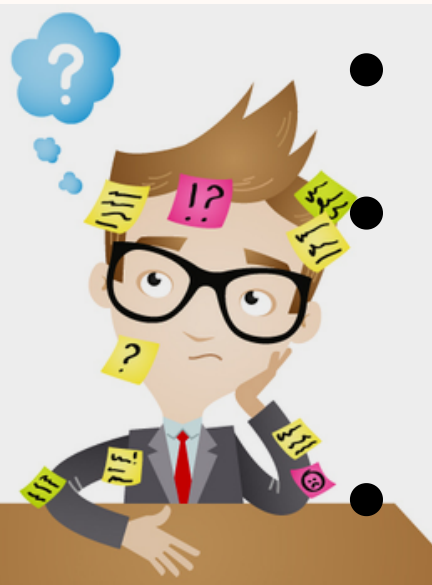


✓ Se refuerzan valores tales como la disciplina y constancia

✓ Facilita el planteamiento y consecución de metas a corto y largo plazo.



ACADÉMICO



- Procrastinación
- Bajo rendimiento
- Deserción

Y ESO EN



EMOCIONAL

- Estrés
- Desvalorización personal
- Inseguridad
- Frustración

ORGÁNICO

- Modificaciones en el sistema alimenticio y digestivo
- Problemas de sueño





Universidad
José Carlos Mariátegui
MOQUEGUA - PERÚ



SERVICIO PSICOPEDAGÓGICO



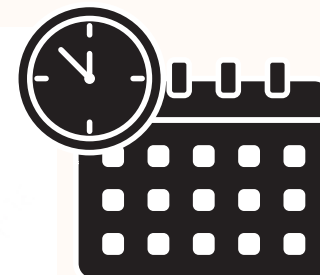
**Orientación
psicológica**



**Orientación
vocacional**



**Programas
preventivos y
promocionales
en Salud
mental**



L -V/ 8:00 a 12:00



**Oficina de Bienestar
Universitario UJCM**



**940167556
953502310
988858957**



Ps. Anyela Cuayla Torres