

FORTALECIENDO MIS HÁBITOS DE ESTUDIO

Actividad Nº: 1018

OBJETIVO

Identificar los propios hábitos de estudio.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Se inicia comentando si conocen el concepto de hábito: "¿saben lo que es un hábito? Es una acción que realizamos en forma repetida, con frecuencia, porque la hemos incorporado a partir de la práctica. ¿Pueden pensar en algún hábito? saludar cuando nos levantamos, lavarnos los dientes todos los días, los hemos incorporado y los realizamos con naturalidad, hay hábitos afectivos, de higiene. Ahora vamos a trabajar sobre otros que son los hábitos a la hora de estudiar, es decir las acciones/ conductas que realizamos con frecuencia al momento de estudiar: ¿estudiamos con música?, ¿estudiamos una hora por día?, ¿estudiamos solos o con otros?"

DESARROLLO

Se reparte al/los alumno/ el cuestionario (anexo 1) y se sugiere ir respondiendo por etapas. (una hoja por vez) La primera etapa pregunta más sobre cómo hacemos para estudiar (hábitos generales). Luego la segunda trabaja sobre los tiempos, hábitos durante la clase (toma de apuntes, etc.) y las materias. Para finalizar, se pide al alumno que complete con sus propósitos a corto y largo plazo.

A medida que vaya respondiendo se trabajará sobre buenos hábitos de estudio: algunos hacen a la planificación, otros al lugar o espacio físico, otros a tener todos los materiales, tomar apuntes durante la clase. Es muy importante hacer hincapié sobre la pregunta 11, y reforzar las ideas que allí se encuentran en caso de que la frecuencia sea baja. Se puede consultar el material adicional al anexo con información toma de apuntes y mejoramiento técnicas de estudio.

También es importante que pueda identificar sus intereses (pregunta 12) En caso de que tenga pocas materias que le resulten atractivas sería importante trabajar sobre el concepto de logro a largo plazo (recibirse, adquirir conocimiento, sentirse preparado para el futuro) ya que esto es clave para tener una motivación a la hora de estudiar.

En función de las necesidades que se observen en el grupo se podrá trabajar con materiales adicionales tales como toma de apuntes, consejos para preparar exámenes y mejoramiento técnicas de estudio (ver anexo 2 "Material adicional")

CIERRE

En caso de que el alumno no cuente con buenos hábitos de estudio: tener las



Habilidad/es

- Planificación y organización del tiempo



Contenido

- Hábitos de estudio



Año/s escolar/es

- 1° año
- 2° año de 5 o 3° año de 6
- 2° año de 6
- 3° año de 5 o 4° año de 6
- 4° año de 5 o 5° año de 6
- Último año



Participantes

- Alumno/a
- Responsable adulto / Familia



Tipo de actividad

- Grupal
- Individual



Tiempo estimado

- 30 minutos



Espacio/s adecuado/s

- Aula / Salón
- Mesa de trabajo



Tipo de recurso

- Ninguno

carpetas completas, tener una agenda, estudiar con regularidad, tomar apuntes, será fundamental que asuma un compromiso al respecto. En el próximo encuentro se puede retomar este tema y ver cómo ha ido aplicando los hábitos de estudio durante el mes. Para finalizar se lee entre todos los 25 consejos a la hora de estudiar (anexo 2)

REFERENCIAS

Material adicional anexo:

Estrategias para un buen rendimiento: Universidad de Granada: gpp2@ugr.es

Mejoramiento de tus técnicas de estudio: Universidad Politécnica:

<http://www.pupr.edu/>



Material necesario

- cuestionario (Anexo 1)
- biromes



Apta virtual

- Si

Anexo 1:

“Fortaleciendo mis hábitos de estudio”



Nombre:.....

1. Explicá cómo estudiás

.....
.....
.....

2. ¿Crees que deberías revisar tu forma de estudiar? **Si - No**

2. (a) ¿Por qué?

.....
.....
.....

3. ¿Dónde estudiás la mayoría de los días?

- a. En tu casa
- b. En la Escuela
- c. En la Biblioteca
- d. En un grupo de apoyo escolar
- e. En la casa de un compañero

4. ¿Estudiás con alguien?

.....
.....

5. ¿Alguien te ayuda? ¿Quién?

.....
.....

6. ¿De dónde obtenés la información para estudiar?

- a) De fotocopias
- b) De libros
- c) De Internet
- d) De tus propios apuntes
- e) De una biblioteca
- f) De los apuntes de tus compañeros

7. ¿Cómo hacés para estudiar?

.....
.....
.....

8. ¿Qué materiales usás? Y si no tenés el libro o tu carpeta está incompleta a la hora de ponerte a estudiar, ¿qué hacés?

.....
.....

9. ¿Hacés otras actividades fuera de la escuela? ¿Cuáles? ¿Cuánto te lleva esa actividad?

.....
.....

10. ¿Considerás que tenés tiempo suficiente para estudiar?

.....
.....

11. Durante la hora de clase (Marcá para cada ítem a, b, c, y d, sólo una de las alternativas: siempre – a veces – nunca)

	1. Siempre	2. A Veces	3. Nunca
a. ¿Tomás notas de las lecciones señaladas para estudiar y de los ejercicios a realizar?			
b. ¿Estás atento/a durante la explicación del profesor?			
c. ¿Preguntás cuando no entendés un tema?			
d. ¿Preguntás cuando tenés dudas sobre las tareas o las pruebas a realizar?			

12. ¿Cuáles de estas materias te resultan interesantes, o fáciles, o tenés dificultades o necesitás ayuda?

Listado de Materias	1. Te resulta interesante	2. Te resulta fácil	3. Tenés dificultades	4. Necesitas ayuda
Lengua				
Matemática				
Biología				
Otras				

Observaciones. Propósitos a corto y largo plazo:

.....
.....
.....
.....
.....

Anexo 2: Material adicional

Consejos para preparar y hacer los exámenes

ANTES DEL EXAMEN

En la escuela:

- * Averigua bien de qué se va a tratar la prueba. Qué temas va a incluir.
- * Trata de prestar atención a los temas que el profesor resalta como importantes en clase (seguramente habrá en la prueba preguntas de eso)
- * Chequea si tienes completa tu carpeta.
- * Pregúntale al profesor que tipo de examen va a tomar.

En tu casa:

- * Utiliza uno de los métodos de estudio practicados.
- * Acuérdate de preparar adecuadamente tu lugar de estudio.
- * Convierte las tareas grandes en tareas chicas.
- * o Ej. Si tenés que estudiar para la prueba de historia (tarea grande) puedes proponerte empezar por hacer una pre lectura y luego leer y subrayar como meta mínima. Cuando termines de hacerla puedes descansar un rato y después seguir preparando el esquema, volver a descansar y finalmente memorizar (cosa que te va a ser muy fácil si ya utilizaste alguna técnica de organización de la información).

DURANTE LA PRUEBA

- * Trata de relajarte antes del examen. Para hacerlo puedes pensar en algún lugar que te de tranquilidad.
- * Piensa siempre en positivo “Me va a ir bien”, “Si me concentro y pienso voy a poder responder bien a las preguntas”.
- * Lee todas las preguntas para tener una idea general de cuánto tiempo le va a poder dedicar a cada una.
- * Lee con atención las preguntas y trata de reformularlas con tus palabras para ver si las has entendido.
- * Contesta primero las preguntas que sabes o crees que puedes responder mejor y deja para el final las que te parecen más difíciles.
- * Anota en una hoja borrador la información que necesitas para responder a una pregunta y luego piensa cómo redactarla en la hoja de la prueba.
- * No te detengas cuando no te acuerdas de algo. Es muy común tener una “laguna” en un examen. Sigue trabajando con otra cosa y después seguramente recuerdes.
- * Revisa tus respuestas antes de entregar.

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Durante la educación secundaria, por lo general vamos incorporando unos hábitos de estudio de manera no sistemática, ya que no suelen enseñarse directamente.

Al iniciar la universidad no sólo tenemos más contenido y niveles de exigencia, sino que tenemos menos control externo, porque vivimos solos, porque nuestro entorno inmediato nos supervisa menos, y porque el estilo pedagógico es diferente (menos exámenes y control es periódicos).

Así, comenzar la universidad exige a la mayoría de la gente mejorar sus estrategias de organización del tiempo, su habilidad para tomar notas, sus técnicas de búsqueda y selección de información, su atención y concentración prolongadas. Conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y faciliten nuestra habilidad para aprender, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en nuestros años de formación académica.

Aquí te proponemos algunas estrategias básicas que, con algo de esfuerzo, pueden ayudarte a aprovechar tu tiempo de estudio. Si consideras que necesitas mejorar tus hábitos académicos, deberías intentar ponerlas en práctica.

Planifica tu tiempo de manera realista

Las técnicas para organizar y aprovechar el tiempo pueden ayudarte a tener más control en tu vida y conseguir tiempo de estudio más eficaz, y por tanto disponer de más tiempo libre.

- Estructura tu horario académico como si fueran 40 horas semanales de trabajo; después de todo estudiar es tu actividad principal. Si un día no cumples las horas previstas, recuerda que tendrás que recuperarlas al día siguiente.

- Utiliza un calendario para registrar todas las actividades de horario regular y las fechas asignadas para exámenes y trabajos. Incluye tiempo para dormir, hacer ejercicios físicos y actividades sociales. Es difícil aprender estando aturdidos o agotados.

- Determina el mejor lugar y momento del día para estudiar. Lo ideal es estudiar sin distracciones (televisión, ruidos, olores, etc.), en un lugar ordenado, bien aireado y con buena luz, y disponiendo de un asiento cómodo.

- Revisa cada día tus apuntes de clase; te ayudará a afianzar contenidos y a comprender mejor los nuevos temas. Si un día pierdes los apuntes, consíguelos cuanto antes para no perder el hilo.

- Divide los trabajos muy extensos o complicados en sub-tareas o etapas más pequeñas y manejables; te permitirá ir avanzando, sin agobiarte con tanto volumen de trabajo.

- Premiate por completar las tareas. Es decir, reconoce lo que has logrado aunque aún no hayas terminado el proyecto entero; te ayudará a tener mejor disposición ante lo que aún te queda por hacer.

Lee activamente

- Antes de leer, revisa el material de ese capítulo: lee las introducciones y resúmenes, ten presente los objetivos y contenidos señalados en el programa de la asignatura. Esto te ayudará a tener presente las ideas centrales y más relevantes con las que ir relacionando el resto de la información.

- Lee comprensivamente, no avances si no lo estás entendiendo. Memorizar sin comprender puede confundirte, y los contenidos se olvidan rápidamente.

- Toma notas a medida que lees. Intenta hacer un esquema del material organizando las ideas principales y todos los detalles que las justifican. Organizar las ideas de una manera que tenga sentido para ti, te facilitará recordar los detalles.

- En tus propias palabras, escribe un breve resumen de las ideas centrales o haz un diagrama que ilustre las relaciones entre las ideas principales. Si consigues organizar y expresar los contenidos con tus propias palabras, estás realmente aprendiendo, y será difícil que olvides esos contenidos.

© UGR 2001

Potencia tu memoria al máximo

· Para estudiar, es importante que estés concentrado: a mayor concentración, mayor capacidad de memoria. Por eso es importante que antes de comenzar atiendas a tus necesidades básicas de sueño, alimentación y/o relajación para poder concentrarte al máximo.

· Puedes utilizar un sistema de tarjeta s o fichas para las ideas o términos que te resulten difíciles de comprender y/ o retener. Te permitirá consultarlas o repasarlas de manera ágil y cómoda.

· **Emplea estrategias** para recordar las **ideas clave**. Genera ejemplos, haz resúmenes y fichas, subraya textos o apunta tus notas al margen. Puedes crear acrónimos, es decir construir palabras o frases que te ayuden a recordar una serie de conceptos. Por ejemplo, «*La BBC NO Funciona*» es una posible frase compuesta con las iniciales de cada uno de los 8 elementos de la primera línea de la tabla periódica: Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-O xígeno-Fluor-Neón.

· Dibuja **diagramas** de los conceptos. Debes ser capaz de explicar verbalmente el concepto y reproducir el diagrama. Apóyate en imágenes visuales.

· Estudia hasta que seas capaz de definir y explicar el tema con tus **propias palabras**, sin ayuda de fichas ni esquemas; es decir no sólo debes poder reconocer información (Ej. escoger una alternativa correcta) sino «producir» un tema (Ej. elaborar una respuesta a una pregunta).

Las 11 mejores estrategias para un buen rendimiento académico

1. Haz una lectura completa del material asignado antes de ir a clase; subraya y resume el contenido.
2. Cuando leas, haz una lista de preguntas sobre ese material y luego respóndelas. Anota tus dudas y consúltalas.
3. Busca las palabras y conceptos que desconozcas y escribe las definiciones en tus apuntes.
4. Asiste a todas las clases; presta atención y toma apuntes.
5. En clase, pregunta cuando no entiendas.
6. Trabaja con un tutor.
7. Entérate/familiarízate con los recursos disponibles en la biblioteca y en Internet que puedan ser útiles.
8. Acércate a los profesores y pide lecturas complementarias y material con ejercicios.
9. Forma grupos de estudio y haz preguntas entre vosotros.
10. Acude a tutoría para comentar temas respecto a tu rendimiento con el profesor.
11. Participa de los programas y talleres sobre *hábitos de estudio* y *organización del tiempo* ofrecidos por el GPP.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

Abuso sexual	Qué te ofrece el GPP
Ansiedad a hablar en público	Relaciones con compañeros de piso
Ansiedad ante los exámenes	Relaciones con la familia
Depresión	Relaciones de pareja
Estrés	Shock cultural
Exámenes tipo test	Trastornos de la alimentación
Organización del tiempo	Uso y abuso de sustancias



Hábitos de estudio



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

Hospital Real s/ n
958 24 85 01 - 958 24 63 88
www.ugr.es/~ve/gpp.html
gpp2@ugr.es

Mejoramiento de tus Técnicas de Estudio

Las técnicas de estudio son las distintas maneras o formas de llevar a cabo el estudio para fijar el aprendizaje

¿Qué significa estudiar?

Es la acción que realiza la persona por vía del razonamiento, en procurar de lograr conocimientos y comprensión sobre un problema, fenómeno o asunto.

¿Qué significa aprender?

Es el proceso gracias al cual un organismo cambia su comportamiento debido a la experiencia.

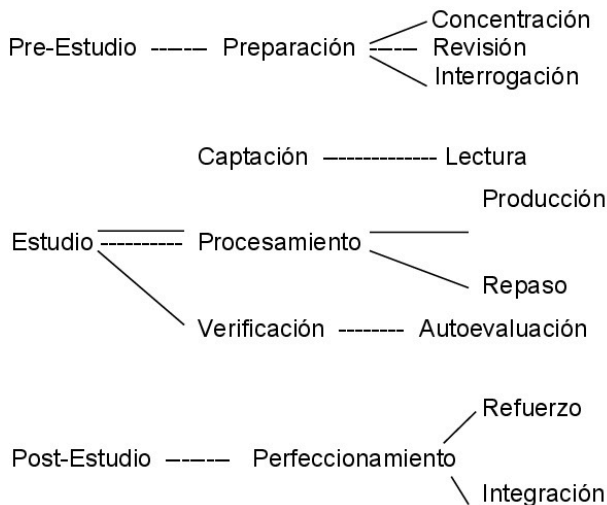
Ambos elementos estudiar y aprender complementan el éxito de nuestros estudios universitarios; siempre y cuando apliquemos una técnica que nos permita organizar, analizar y adquirir conocimiento.

Existen diversas técnicas de estudio, pero conocemos una que te permitirá estudiar eficazmente.

Técnica de Estudio **CRILPRARI**

Es una técnica de estudio cuyo nombre representa una sigla y cada una de las nueve letras corresponde a cada uno de los nueve pasos.

La Técnica comprende 3 etapas, 5 fases y 9 pasos



- * **Concentración:** Es el estado mental que requiere total atención sobre lo que estudias.
- * **Revisión:** Debes explorar el material próximo a estudiar.
- * **Interrogación:** Debes formularte preguntas sobre el contenido que vas revisando.
- * **Lectura:** Consigue información mediante otros materiales impresos adicionales a los que indicó el maestro.
- * **Producción:** Crearás cambios, aportaciones e innovaciones del material estudiado.
- * **Repaso:** A través del él comprobarás lo que has entendido del material estudiado.
- * **Autoevaluación:** Te ofrecerá diagnósticos realistas y prácticos sobre el aprendizaje alcanzado.
- * **Refuerzo:** Busca materiales nuevos y distintos para nutrir el conocimiento.
- * **Integración:** Piensa de que manera el conocimiento adquirido puede tener utilidad.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE

- Asistir puntualmente a tus clases.
- Copiar en tu cuaderno los problemas de igual manera que el maestro lo hace en el pizarrón.
- Desarrolla tus guías y los problemas de los libros de texto.
- Trata de no ponerte a la defensiva cuando cometes errores.
- Termina los problemas que inicias, no los dejes a medias.

RECUERDA QUE:

- Una técnica por sí sola no tiene ningún efecto, si tú no eres consistente en su uso.
- Inevitablemente hay que aprender a estudiar.
- Al estudiar acumulamos saber y cultura además, ejercitamos al máximo nuestra inteligencia.

Adaptado de: ITESM Campus Sonora Norte 1998
http://www.pupr.edu/news/a4_edll/habito.htm
<http://www.her.itesm.mx/academia/prepa.htm>