

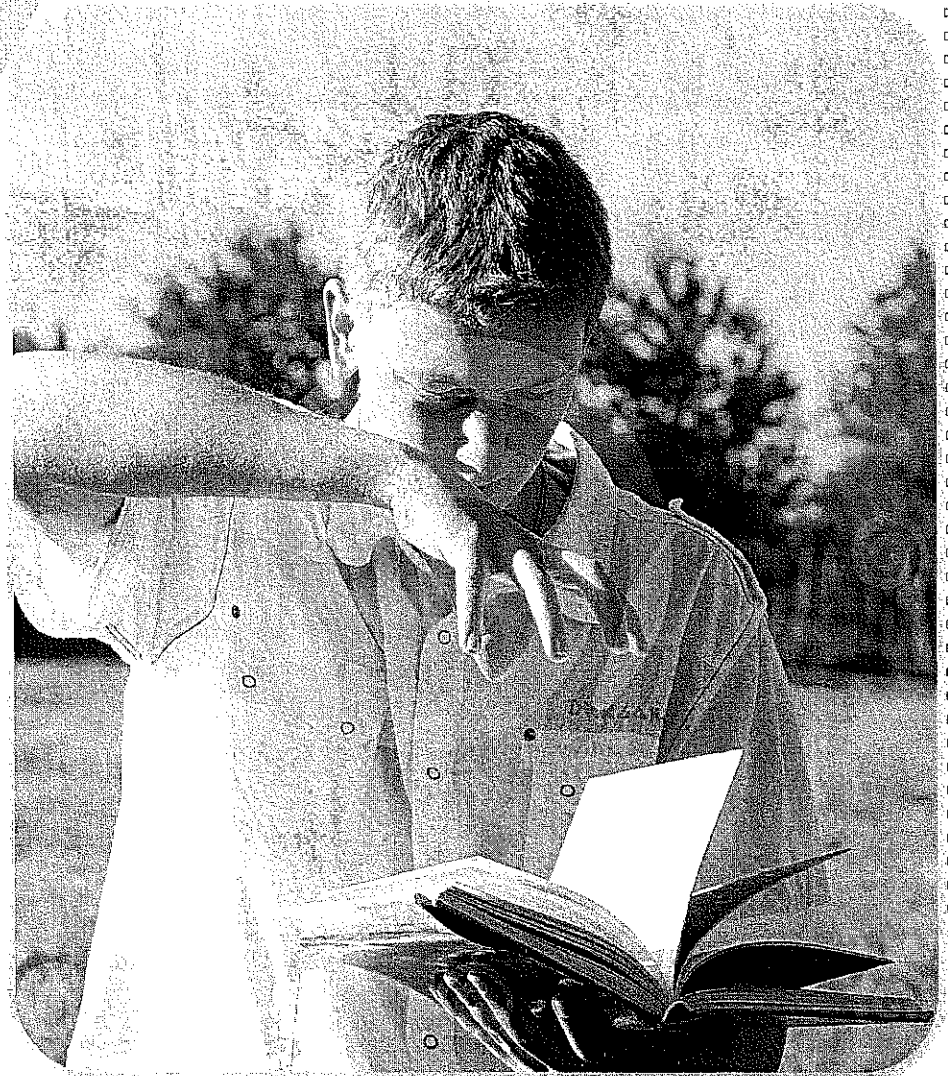
TECNICAS DE STUDIO



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
SALAZAR y HERRERA
"Profesionales hoy... Empresarios mañana"



Libertad y Orden
Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia
Convenio MEN 1516 de 2009



TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO

INTRODUCCIÓN

Para todas las instituciones de educación superior en el país, es un problema contemplar los altísimos índices de fracaso escolar. En muchas ocasiones el fallo está en una carencia de hábitos y técnicas de estudio.



Se puede decir que estudiar es un arte y a la vez un trabajo. Es un arte porque se requiere del dominio de unas habilidades y destrezas las cuales se aprenden con la práctica. Es un trabajo porque exige de unas técnicas que precisan de organización, así como del conocimiento de unos procesos de aprendizaje.

Así pues, el estudio eficaz supone conocer, pero sobre todo, practicar una serie de técnicas que potencian el rendimiento académico. Las técnicas de estudio no son un complicado y desconocido conjunto de normas, más o menos útiles, sino una necesidad real para obtener el máximo rendimiento.

Lo más difícil no es reconocer la importancia y la necesidad de las técnicas de estudio, sino su puesta en práctica día a día. Precisamente se trata: no de saber lo que hay que hacer, sino de hacerlo. Ello, quizá, genera un cambio en sus hábitos de estudio.

Dentro de las aspiraciones de todo estudiante esta: aprobar, y hacerlo con el menor esfuerzo posible; y no hay duda de que los que aprueban no siempre son los que más han estudiado, sino los que mejor lo han hecho. Se trata de estudiar mejor, no de estudiar más; es una cuestión de calidad, no de cantidad.

MODULO NRO 1

1.1 HÁBITOS DE ESTUDIO

1.1.1 Importancia los hábitos de estudio



Los hábitos de estudio son la disposición adquirida por el ejercicio para la realización de determinados actos. El hábito se forma para la repetición consciente o inconsciente de una serie de actividades o por la adaptación a determinadas circunstancias positivas o negativas permanentes.¹

Un hábito, según el Diccionario de la Real Academia Española (2003) es una actitud o costumbre adquirida

por actos repetidos, es decir, de tanto llevar a cabo una acción determinada, se vuelve repetitiva en la persona, es decir, siempre la realiza.

Los hábitos estudio brindan la posibilidad al estudiante de obtener buenos resultados académicos ya que ayuda a dar solución a malos hábitos como: Largas sesiones de estudio justo el día antes de las evaluaciones, con lo que se logra la retención de la información por un corto período de tiempo, teniendo así que realizar sesiones de estudio posteriores, es decir momentos antes del examen, lo que genera problemas a la hora de responder la evaluación, ya que no se está seguro de lo que se estudió o se confunden definiciones, acontecimientos, ecuaciones o fórmulas, debido al poco tiempo que se le dio al cerebro para fijar la información estudiada, lo que trae como consecuencia bajas calificaciones, y por ende un bajo rendimiento académico.

¹ www.monografias.com

1.1.2 Estrategias para estudiar

Hay algunas estrategias, que se pueden emplear para poder tener mayor comprensión acerca de lo que se lee, escribe, estudia, investiga, o repasa.

1. Hacer cuestionarios del tema, usando sencillas preguntas y respuestas, y luego estudiarlo solo, o con ayuda de alguien.
2. Consultar palabras desconocidas.
3. Re-escribir la información, en un cuaderno, hoja, o block, que no sea de uso escolar, sino que sea usado para estudiar.
4. Leer los contenidos lentamente, para poder apreciar cada idea.
5. Estructurar la lectura, en párrafos, señalando las ideas principales, con un color y las secundarias de otro color.
6. Hacer mapas mentales, acerca del tema.
7. Dividir el tema general en secciones, y estudiar el contenido en diferentes etapas, sección por sección, hasta llegar a comprender el tema completamente.
8. Hacer hojas de resúmenes.



1.1.3 Plan de estudio

Los controles, los estudios de evaluación, los "exámenes" para los valientes, que no tienen miedo a mencionar dicha palabra, comienzan. Tu vida toma un color gris y tu masa gris se hace agua devanándose encima de los apuntes y los libros. Según todos los psicólogos de este planeta, esto no sucedería si hubieses llevado un **método de estudio** continuado durante el semestre, pero en ocasiones, muchas por desgracia, nuestra ajetreada vida nos los impide.

Si perteneces a este inmenso grupo sectorial o si perteneces a la otra minoría, también reconocida como los "otros", tranquilo, porque vas a alcanzar el **éxito**. No se trata de ninguna panacea, sino simplemente de seguir un plan. Si tienes un plan, una estrategia, tienes la batalla ganada y nosotros te proporcionamos los **puntos a seguir**.

1. La agenda: Es importante que antes de ponerte a estudiar, si no la tienes ya, te hagas con uno de estos inventos, aunque parezca una tontería, no la subestimes, puede ayudarte mucho, si la llevas al día y apuntas en ella, todo lo que tienes que hacer.

2. El planning: Puede resultar un aliado perfecto. Calcula objetivamente los días que te quedan para cada examen y la materia a estudiar. Hazte un horario por escrito y a diario y síguelo de forma estricta. No olvides, que los objetivos marcados deben ser factibles. Verás, que aunque tardes 5 minutos de tu tiempo en realizar este programa, los resultados al final de la jornada son mejores.

3. El sitio: Prepara el lugar de estudio. Fundamental el silencio y preferiblemente con luz natural y con ventilación. Si lo de la luz natural es un imposible, opta por una lámpara cuya luz sea blanca, no demasiado potente (60 vatios está bien) y que se halle en el lugar opuesto de la mano con la que escribes (no se hacen sombras que puedan distraerte).

4. La motivación: Estudiar ante un examen es una parte importante, pero la preparación emocional también cuenta. Controla los nervios y piensa en aprovechar las horas al máximo y como una rutina diaria. Concientízate que el día del examen será tu liberación.

5. Las asignaturas: Comienza con las que tengan una dificultad media, después las más complicadas y por último las más fáciles. También te recomendamos que las medias y las más difíciles las estudies por la mañana, porque es cuando el cerebro rinde más y tu capacidad de concentración es mayor; las más fáciles por la tarde y, por supuesto, no cometas el error de dedicarles más horas, porque te gusten más y/o te resulten menos complejas.

6. Los mínimos y los máximos: En tu planning debes establecer un mínimo de horas de estudio y también un máximo. El descanso, una buena alimentación y el sueño aumentan la capacidad de concentración y el rendimiento.

7. Los descansos: Importantísimos. Los estudios demuestran que cada hora aproximadamente debes realizar un descanso de 5 minutos y que según vayas aumentando las horas de estudio, se debe ir incrementando el tiempo de descanso. Cuidado si tus descansos son demasiado largos, puede que pierdas la concentración y te cueste bastante volver a retomar el estudio, entre 5-15 minutos está bien.

8. La rutina: Haz del estudio un trabajo y algo cotidiano y rutinario, es como hacer ejercicio, tu cuerpo se acostumbra y cada vez le cuesta menos.

9. El sueño: Evita el horario nocturno para estudiar. Se recomiendan entre 7 y 8 horas de sueño, porque el cerebro descansa lo suficiente y asimila mejor los conocimientos diurnos.

10. El entorno: Procura que tu familia, amigos y pareja respeten tus horarios, hazlos públicos.

