

Universidad Interamericana  
Facultad de Derecho

Oficina de Registraduría  
**PROGRAMA DE CONSEJERIA PROFESIONAL**

**TALLER**  
**HÁBITOS EFECTIVOS DE**  
**ESTUDIO**



Sr. Jorge E. Rivera Peña

M.Ed. C.P.L.

[jerivera@juris.inter.edu](mailto:jerivera@juris.inter.edu)

787-751-1912 ext. 2019

# Para tenerlo presente ...

- ◆ El 80% **de lo que se retiene** ingresa a través de la vista, el oído y el pensamiento. El resto se dispersa.
- ◆ A las 8 horas de haber estudiado, la retención es de un 20% y corresponde a la idea general del tema.

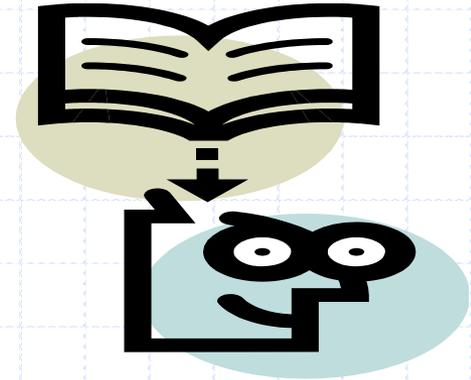
# ¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE?

◆ ...ES UN **CAMBIO EN LA CAPACIDAD, DISPOSICIÓN O CONDUCTA DEL SER HUMANO QUE PERSISTE PESE AL TIEMPO TRANSCURRIDO** Y QUE NO PUEDE EXPLICARSE POR PROCESOS DE CRECIMIENTO O MADURACIÓN



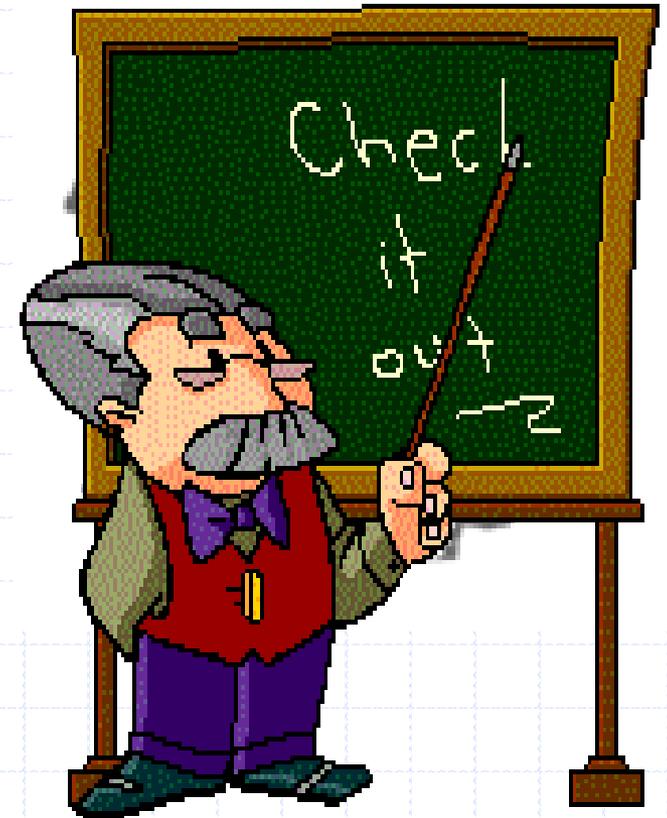
# ¿CÓMO APRENDEMOS?

- ◆ ...por Imitación
- ◆ ...por Repetición
- ◆ ...por Ensayo y error
- ◆ ...por la Actitud Positiva
- ◆ ...por una Buena concentración y organización
- ◆ ...por el significado que adquiere para nosotros lo que vamos a aprender



# ¿Cuáles son los factores que favorecen el aprendizaje?

- ◆ ... Factores Cognitivos
- ◆ ... Factores Afectivos-Sociales
- ◆ ... Factores Ambientales



# ¿Qué son los Hábitos de Estudio?

- ◆ **...Es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales...**
- ◆ **...es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender de los alumnos.**



# ¿Qué son las Técnicas de Estudio?

- ◆ Son un conjunto de estrategias que permiten al estudiante hacer su trabajo de la manera más rápida y eficaz.
- ◆ Se integran en un método de estudio, que a su vez corresponde a la organización mental y física para lograr un fin determinado en forma eficiente.



# ¿Qué es el estudio?



- ◆ ...es una actividad personal **consciente y voluntaria** para ***analizar, comprender y profundizar*** conocimientos y experiencias, poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo



**¿Cuáles son las  
estrategias básicas  
para un estudio  
eficaz?**

## ...ser capaz de:

- ◆ Leer y comprender
- ◆ Analizar el texto e identificar las señales que contiene
- ◆ Hacer preguntas claves
- ◆ Subrayar
- ◆ Elaborar resúmenes
- ◆ Construir esquemas

- Tomar apuntes
- Utilizar diccionarios
- Preparar pruebas
- Repasar
- Tomar decisiones
- Tener Autocontrol**

**Ej.** \_\_\_\_\_

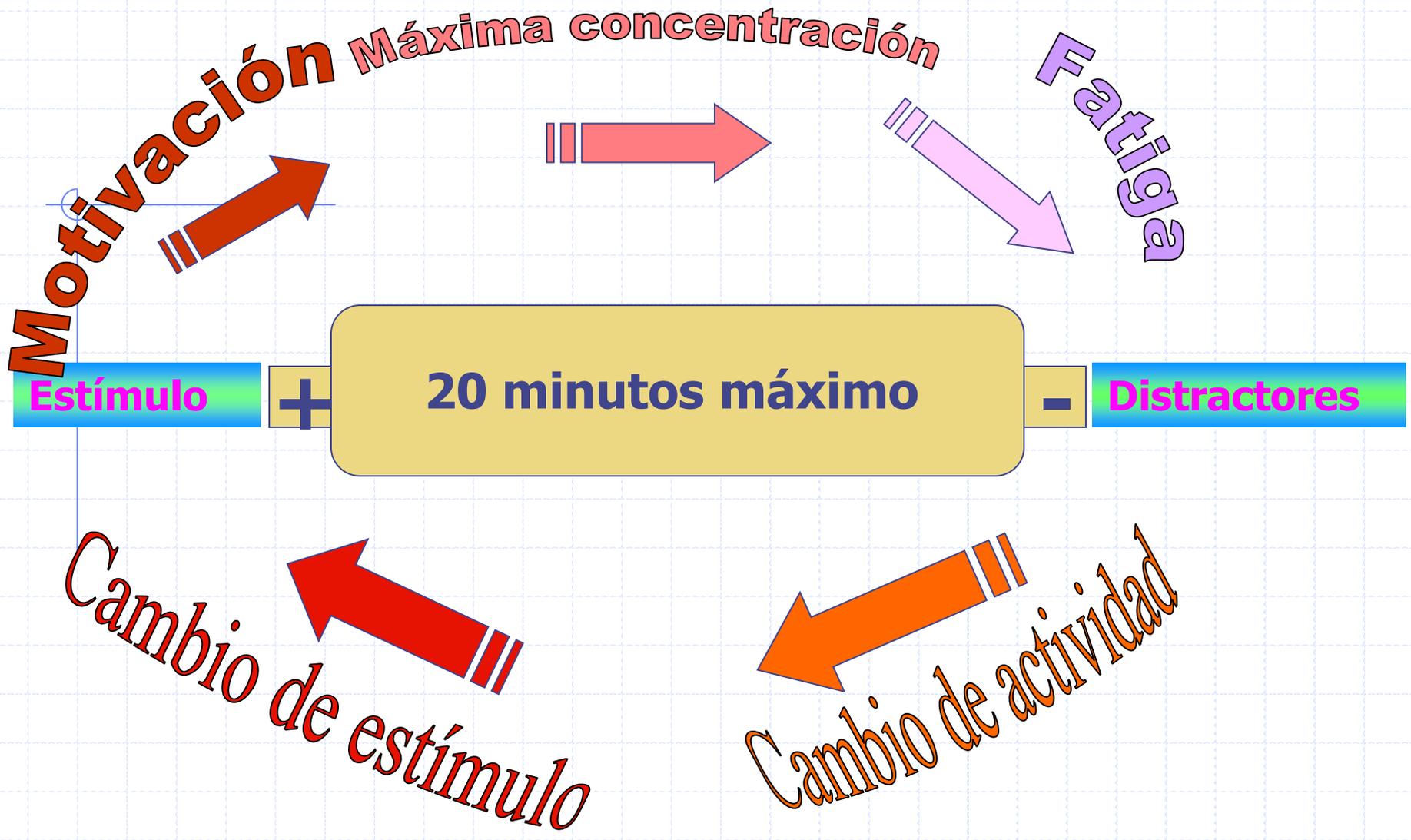
\_\_\_\_\_

# ACERCA DE LA CONCENTRACIÓN...

- ◆ Es el acto de **reflexionar** profundamente, focalizando en forma consciente la atención sobre el material o estímulo determinado.
- ◆ ...es **atender** a un estímulo y tratar de comprenderlo.

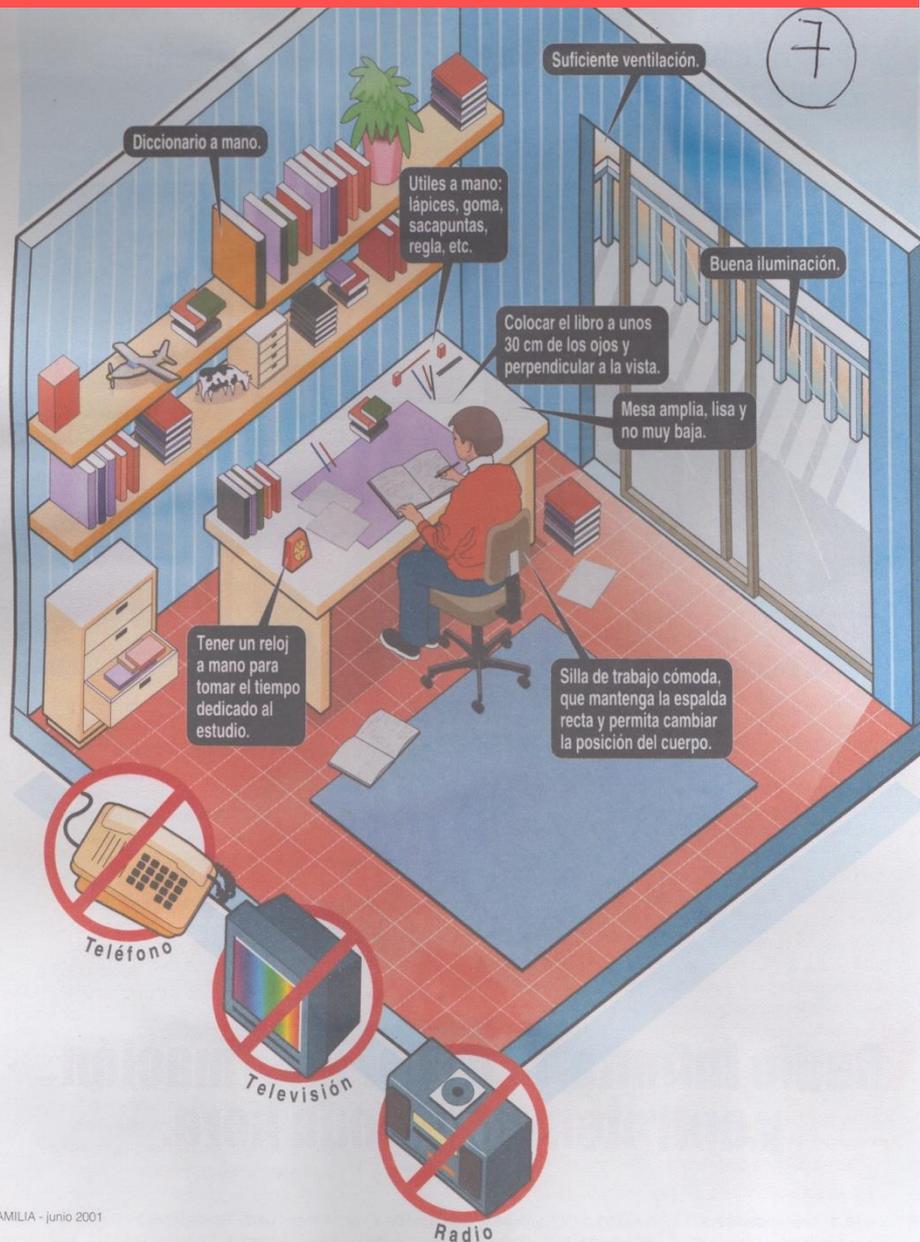
## **Funciona como una pila...**

- ◆ **Una cosa cada vez...**
- ◆ **Dura 20 minutos...**
- ◆ **Si se cambia la actividad, se carga la pila de nuevo con máxima intensidad...**
- ◆ **Después de un tiempo con mismo estímulo, nos distraemos, nos cansamos, perdemos concentración**



# EL AMBIENTE FÍSICO

## ASPECTOS A CONSIDERAR



# PARA APRENDER SE NECESITA

|                                                                    |                                                                               |                                                                          |                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>OPERACIONES DEL PENSAMIENTO</b><br><b>(Factores Cognitivos)</b> | <b>Percibir</b><br><b>Observar</b><br><b>Interpretar</b><br><b>Analizar</b>   | <b>Asociar</b><br><b>Clasificar</b><br><b>Expresar</b><br><b>Retener</b> | <b>Sintetizar</b><br><b>Deducir</b><br><b>Generalizar</b><br><b>Evaluar</b> |
| <b>MOTIVACIÓN</b>                                                  | <b>Interés</b><br><b>Saber para qué se estudia</b>                            |                                                                          | <b>Refuerzos (Premios)</b><br><b>Saber lo que se tiene que hacer</b>        |
| <b>ACTITUD</b>                                                     | <b>Positiva</b><br><b>Mente alerta</b><br><b>Mente activa</b>                 |                                                                          | <b>Relacionar experiencias</b><br><b>Preguntar</b>                          |
| <b>CONCENTRACIÓN</b><br><b>100% ATENCIÓN</b>                       | <b>Recibir información (ojo – oído- -mente)</b><br><b>Retener información</b> |                                                                          | <b>Asociar – relacionar</b><br><b>Comprender - deducir</b>                  |
| <b>ORGANIZACIÓN</b>                                                | <b>Lugar</b><br><b>Mente</b><br><b>Tiempo</b>                                 |                                                                          |                                                                             |
| <b>REPETICIÓN</b>                                                  | <b>Técnica de Memoria</b><br><b>Respetar la curva del olvido</b>              |                                                                          |                                                                             |

# Factores afectivos - sociales

## Autodiagnóstico

- Actitud
- Motivación
- La Voluntad
- Habilidades Sociales

¿Qué hacer  
para  
desarrollarlas?

# PARA TENER PRESENTE...

**De las 24 horas de un día un horario equilibrado contempla:**

9 ½ horas para dormir (descanso continuo)

6 horas para trabajar en el colegio (8 a 14 Hrs)

4 ½ horas de hábitos vitales; (alimentarse, vestirse, trasladarse, asearse)

**20 horas fijas que deben ser respetadas**

- 2 horas para el trabajo escolar en casa
- 1 hora de convivencia social
- 1 hora para práctica de hobby preferido

# ACTITUD



**ACTITUD ANTE  
LA TAREA**

# Tipología de contenidos

◆ No todos los contenidos que se enseñan son iguales.

◆ Existen diferentes tipos de contenidos y cada uno requiere de distintas estrategias y tiempo para lograr aprendizaje significativo.

Tipos de contenidos:

◆ **Procedimentales**  
(Ej.: La multiplicación)

◆ **Declarativos**  
(Ej.: La Revolución Francesa)

◆ **Actitudinales**  
(Ej. Hábitos de Estudio)

# Cuadro de Síntesis del Proceso de Aprendizaje

## METODOLOGÍA DE ESTUDIO

◆ Pre Leer

◆ Leer

◆ Hablar

◆ Escribir

◆ Repetir

## DESTREZAS BÁSICAS para un estudio eficaz

◆ Formular preguntas

◆ Subrayado

◆ Localización de ideas principales

◆ Técnicas de Memoria

◆ Mapa conceptual

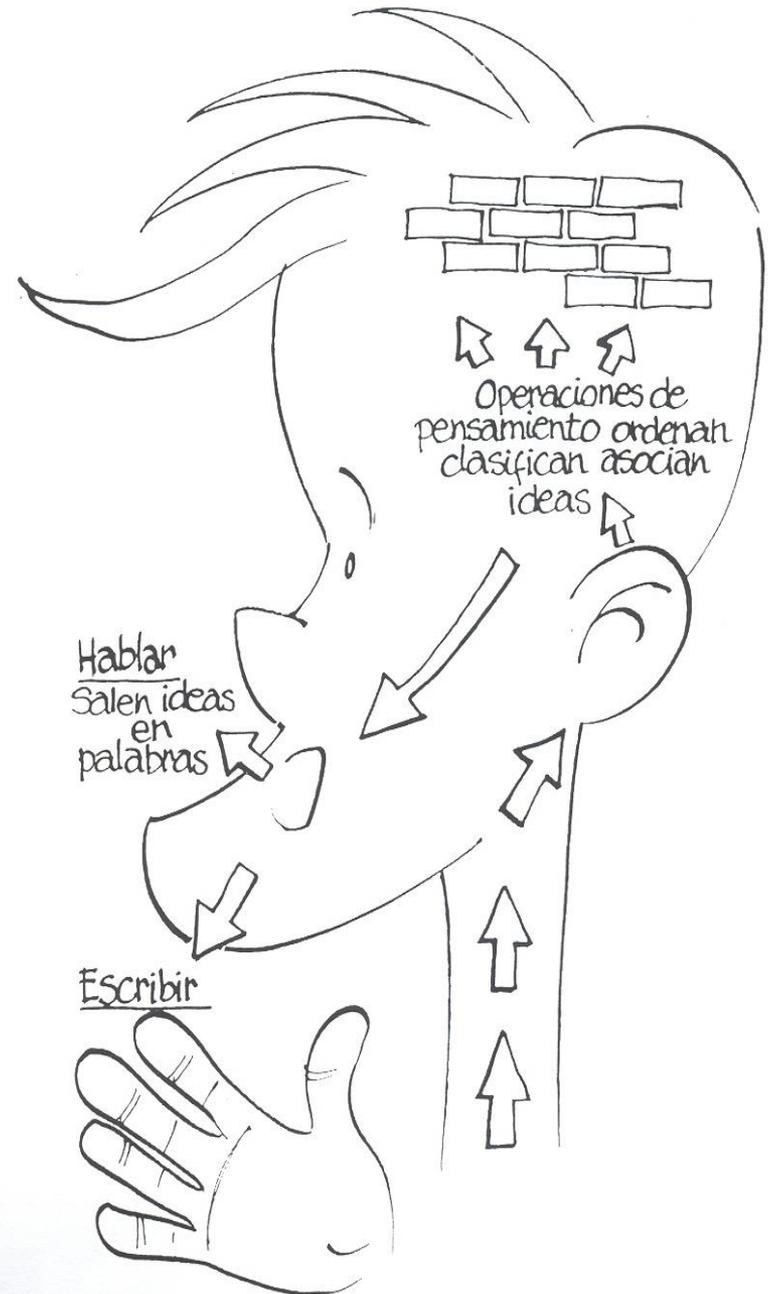
◆ Resumen

◆ Repasar

◆ Autoevaluación

# Ejemplo:

- ◆ **Entran los estímulos** por los canales perceptivos (vista, oído, tacto, olfato, gusto);
- ◆ **Llegan al cerebro** donde se ordenan, se clasifican, se asocian;
- ◆ **Se les da un significado** a través de las operaciones de pensamiento, y
- ◆ **Se constituyen en ideas** que se expresan a través de la palabra (oral o escrita).



# El Subrayado

- ◆ **Subrayar es destacar con una línea las ideas** que se consideran fundamentales de la materia en estudio.
- ◆ **Es una técnica que facilita el estudio**, la retención, la confección de esquemas y/o resúmenes (es el punto de partida de un estudio profundo).
- ◆ **Hace del aprendizaje un proceso activo** y comprometido, mejora la atención y hace más corto y eficaz el repaso.
- **La estrategia para un buen subrayado: primero haga una lectura general del texto y después, en la segunda lectura, subraye con un lápiz de color **sólo las palabras claves** (verbo, sustantivo, adjetivos, etc.) y/o **ideas principales** del trozo.**

# El Resumen

- ◆ Resumir es convertir un texto de muchas palabras en otro con menos palabras.
- ◆ Consiste en ordenar las ideas fundamentales, expresándolas en forma personal y creadora.
- ◆ Un resumen debería tener una extensión aproximada de una cuarta parte del texto original.
- ◆ La labor de resumir es posterior a la de subrayar

# Preguntas claves

- ◆ Son preguntas indispensables para recuperar la información;
- ◆ Se habrá comprendido lo que se estudia si se es capaz de responder las preguntas claves;
- ◆ Indican cuál es el centro de interés y lo que hay en cada tema;
- ◆ Favorecen la atención y concentración
- ◆ Desarrollan la habilidad de razonar y adquirir nuevos conocimientos
- ◆ Son fundamentales para la técnica del subrayado y para la confección de cuestionarios.

# ESTRATEGIA: Elementos y preguntas sugeridas

**I. Protagonista o Sujeto**

**Quién - Quiénes**

**II. Características**

- **Lugar**
- **Tiempo**

**Cómo**  
**Dónde**  
**Cuándo**

**ANTE  
CEDEN  
TES**

**III. Acción**

- **Argumento**
- 

**Verbos**  
**Qué - Por qué**  
**Para qué**

**HECHOS**

**IV. Final o Desenlace**

**Cuál**

# DESTREZAS Y ESTRATEGIAS PARA UN ESTUDIO EFICAZ

1. LEER Y COMPRENDER
  2. **IDENTIFICAR LAS SEÑALES QUE TIENE EL TEXTO**
  3. **PREGUNTAS CLAVES**
  4. SUBRAYADO
  5. RESUMEN
  6. **ESQUEMAS - ORGANIZADORES GRÁFICOS**
  7. APUNTES
  8. USO DE DICCIONARIO
  9. **PREPARAR PRUEBAS**
  10. EL REPASO
  11. TOMA DE DECISIONES
  12. AUTOCONTROL
- 
- ```
graph TD; 2 --> 6; 3 --> 6; 9 --> 6;
```

# ORGANIZADORES GRÁFICOS

Son:

La expresión Gráfica de la estructura que tiene la información, y de la **Síntesis de ideas nucleares**

Sirven:

En el proceso de **adquisición de información** para su organización y almacenamiento de un modo eficiente

# Beneficios de las representaciones gráficas del conocimiento:

- ◆ Diagnostican la estructura cognitiva del estudiante.
- ◆ Facilitan el desarrollo del vocabulario del estudiante.
- ◆ Facilitan el aprendizaje de textos.
- ◆ Facilitan la integración del conocimiento previo y el obtenido.
- ◆ Favorecen la identificación de ideas principales y la relación entre conceptos.
- ◆ Promueven una mejor comprensión y retención.
- ◆ Favorecen el pensamiento lógico y creativo.

# Reflexión

¿Cómo podemos fomentar la adquisición de hábitos y estrategias que hagan el estudio más eficaz?

# PREGUNTAS



MUCHAS GRACIAS  
POR SU ATENCIÓN

