

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Aprendizaje estratégico
para el alcance óptimo
de los logros
académicos.

PARA LOGRAR BUENOS RESULTADOS ES NECESARIO

- ❖ Interés o motivación
- ❖ Ambición
- ❖ Atención
- ❖ Dedicación
- ❖ Implementar hábitos de estudio y técnicas adecuadas.

HÁBITOS DE ESTUDIO



- La palabra hábito se deriva del latín hábitos que hace referencia a un modo especial de proceder.
- Los hábitos de estudio son comportamientos repetitivos que hacen parte del repertorio conductual y que facilitan el uso adecuado y eficiente del tiempo de estudio y de aprendizaje.

HÁBITOS DE ESTUDIO

- Hábitos relacionados con el contexto ambiental
- Hábitos relacionados con el contexto biológico
- Hábitos relacionados con el contexto mental
- Hábitos relacionados con el contexto educativo



HÁBITOS RELACIONADOS CON EL CONTEXTO AMBIENTAL

- Preparar el espacio de estudio y el material
- Disponer todo los elementos que se requieren para el estudio
- Estudiar en:
 - Espacios aireados
 - Bien iluminados
 - Sin distractores visuales y/o auditivos



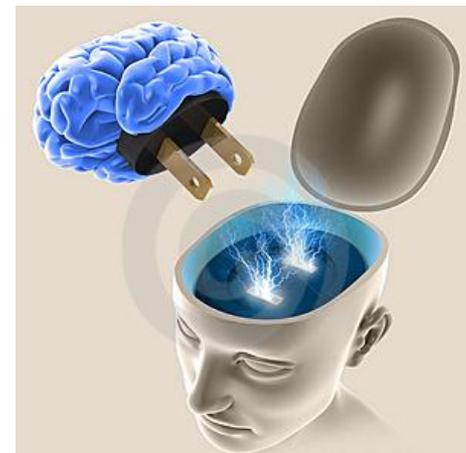
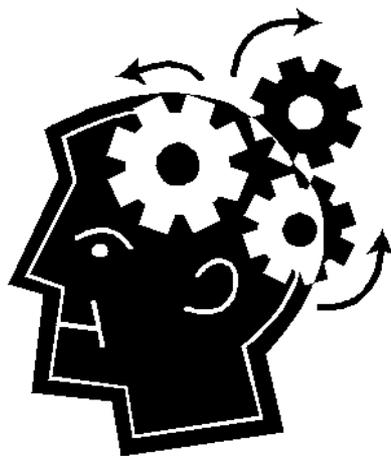
HÁBITOS RELACIONADOS CON EL CONTEXTO BIOLÓGICO

- Realizar actividades físicas y/o deportivas
- Hacer chequeos médicos generales anualmente
- Consumir los alimentos necesarios para una nutrición que tenga en cuenta la edad, condiciones físicas y gasto energético
- Dormir el tiempo requerido para descansar



HÁBITOS RELACIONADOS CON EL CONTEXTO MENTAL

- Manejar el estrés y la ansiedad
- Crear ambientes emocionales para el estudio
- Evaluar y modificar, en el caso de ser necesario, la relación afectiva con lo académico
- Favorecer lo relacional en los procesos de aprendizaje



CONTEXTO EDUCATIVO

- Objetivos de aprendizaje
- Metodologías
- Recursos pedagógicos
- Relaciones pedagógicas



TÉCNICAS DE ESTUDIO



- Técnica se deriva del griego *texvn* que significa arte, y es definido como el conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve un arte
- Las técnicas de estudio pueden definirse entonces como el conjunto de procedimientos y recursos que posibilitan aprender

TÉCNICAS DE ESTUDIO GENERALES

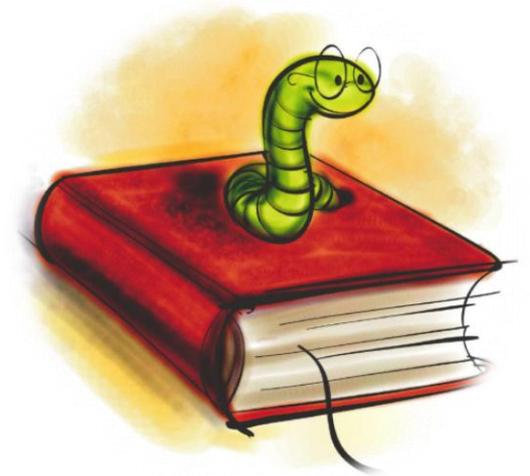
- **OBSERVAR**
- **MEMORIZAR**
- **EVALUAR**
- **CLASIFICAR**
- **ANALIZAR**
- **REPRESENTAR**
- **INTERPRETAR**
- **ORDENAR**



TÉCNICAS DE ESTUDIO ESPECÍFICAS

- ENTREVISTAS
- GRÁFICOS
- SUBRAYADO
- TOMA DE ANOTACIONES
- LECTURA DE RASTREO
- APUNTES

- REGISTROS
- BIOGRAFÍAS
- DIARIOS
- CHEK LIST
- FICHAS
- CUESTIONARIOS



TÉCNICAS DE ESTUDIO ESPECÍFICAS

- **ORDENACIÓN**
 - (alfabética, numérica, serial, espacial, temporal, procedimental)
- **RESUMEN**
- **RELACIÓN**
- **CATEGORIZACIÓN**
- **REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
- **REPRESENTACIÓN VERBAL**
 - (Chiste, historieta, adivinanza)
- **REPRESENTACIÓN CINÉTICO – GESTUAL (Drama, mímica)**
- **INTERPRETACIÓN**
 - (Razonar, Argumentar, Deducir, Explicar, Anticipar)

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Losada Ortiz, Álvaro and Montana Galán, Marco Fidel and others ([2002]). Métodos, técnicas y estrategias de enseñanza aprendizaje. Bogotá: Ediciones Sem Shelf Mark: 371.3/L879
- Hernández Becerra, Augusto (2000). Guía para el estudio en la Universidad: Técnicas de estudio e investigación. la tesis de grado. Bogotá: Universidad Externado De Colombia. ISBN 9586164543 Shelf Mark: 370.1523/H557
- ANONYMOUS (1977). Técnicas de estudio. Bogotá: Voluntad Shelf Mark: 371.36/T255
- Aguilera Ayala, Fausto Aníbal (2002). Técnicas de estudio a distancia y presencial: metodología para el estudio independiente y la auto preparación. Quito: Dimaxi. ISBN 9978422587 Shelf Mark: 378./A283
- Gall, M.D. and Gall, Joyce P. and others (1994). Herramientas para el aprendizaje: Guía para enseñar técnicas y habilidades de estudio. Argentina: Aique. ISBN 9507012346 Shelf Mark: 371.3/H564e1
- Rowntree, Derek (1976). Aprender a estudiar introducción programada a unas mejores técnicas de estudio. España: Herder Shelf Mark: 371.302812/R884AE1

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- ANONYMOUS (1992). Aula curso de orientación escolar: técnicas de estudio . v.1. España: Cultural. ISBN 8486732514 Shelf Mark: 036/A924v1e1
- Rodríguez de Martínez, Julia Rosa (1989). Técnicas de estudio. Bogotá: Escuela Superior de Administración Pública Shelf Mark: 371.30281/R696te1
- García Madruga, Juan Antonio and Román López, Maria Teresa (1980). Técnicas de estudio: curso de nivelación de A. T. S. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia. ISBN 8436213688 Shelf Mark: LB1025/G3-80
- Mejía Maya, Carlota (1999). Técnicas para leer, estudiar e investigar. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana. ISBN 958696034X Shelf Mark: Q180/M4-99 e1
- Comfama (1980). Técnicas de estudio: capacitación. Medellín: Comfama Shelf Mark: 371.30281/C732te1
- Mejía Maya, Carlota (1995, 2000). Técnicas para leer, estudiar e investigar Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana. ISBN 9589127886 Shelf Mark: 371.3/M516te4
- Ríos Sierra, Gloria Lucia and Canas Mesa, Enrique Alonso. Lo que el estudiante debe saber acerca de los trabajos escritos. Shelf Mark: T59/L6