

HÁBITOS Y ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

¿QUÉ ENTENDEMOS POR HÁBITOS Y ESTRATEGIAS DE ESTUDIO?

Habitos de estudios: son una conducta aprendida, por lo tanto, se pueden adquirir. Se trata principalmente de las condiciones en las cuales se estudia (horario, tiempo, lugar, etc.)

Estrategias de estudios: son diferentes técnicas o métodos que se implementan para optimizar el estudio.

SELECCIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Planificar el estudio requiere seleccionar los contenidos relevantes de las asignaturas y distribuirlos eficientemente en función del tiempo disponible.

Distintos niveles de planificación:

• Mensual:

¡¡Para el éxito universitario es clave la programación de los estudios a largo plazo!!
Mira el programa del curso y adelántate a las evaluaciones que vendrán. Hazte un calendario semestral.

• Semanal:

- Distribuye el tiempo que tienes entre tus diferentes asignaturas. Descarga un horario desde la web.
- Prioriza en función de: importancia, dificultad o proximidad en el tiempo del examen o trabajo a preparar.
- Trabaja arduamente durante los días de semana.
- Descansa y recreáte los sábados y domingos. ¡¡preocúpate de descansar la mente para comenzar una nueva semana con energía!!

• Diario:

- Haz una lista escrita de las tareas que necesitas hacer en el día y ¡cúmpelas!
- Si no logras cumplir el 100% de ellas en el día no hay problema, siempre y cuando, sea un excepción y que tus objetivos semanales se

COMPRENDIENDO BIEN LOS TEXTOS

verlo >>>> leerlo >>>> oírlo >>>> decirlo >>>> hacerlo



Pre lectura

Lectura preliminar de la información para entender de qué trata y extraer las ideas principales.

Lectura comprensiva

Consiste en leer detenidamente el tema, comprendiendo y descifrando todos los contenidos. Las palabras o conceptos que se desconozcan se buscarán en el diccionario o en la enciclopedia.

Notas al margen

Palabras que escribimos al lado del texto y que expresan las ideas principales del mismo. Importante utilizar nuestras propias abreviaciones.

INFORMACIÓN RELEVANTE

Subrayado

• ¿Para qué sirve?

Para recordar: Nuestro principal objetivo es subrayar aquellos elementos que nos ayuden a recordar el contenido del tema.

• ¿Qué vamos a subrayar?

Vamos a subrayar aquellos elementos que nos aportan más información sobre el tema del texto y que nos facilitan el recuerdo, tales como:

- **Conceptos:** son reglas o conjuntos de reglas para clasificar algo. Suelen aparecer en los títulos de los párrafos si son textos bien estructurados.
- **Sustantivos:** aquellas palabras que usamos para nombrar personas, animales, objetos, sentimientos, ideas, etc. Los mejores son aquellos que nos permiten crearnos una imagen mental.
- **Verbos específicos:** son acciones específicas presentes en el texto. Debemos cuidar que sea un verbo relevante y no uno que podamos confundir.

¿Cómo subrayamos?

Nos puede ayudar a elegir las palabras a subrayar la siguiente pregunta: si tuviese que contar a un amigo, que no tiene idea de qué se trata el texto, con una palabra por párrafo;

- ¿Qué palabra elegiría?
- Y si pudiese elegir a lo máximo tres por cada párrafo, ¿Cuáles elegiría?

¿CÓMO ME ACERCO AL CONTENIDO?

Resumen

Consiste en reducir un texto a las ideas principales, utilizando las propias palabras.

Debe tener una extensión de máximo un cuarto del texto original. De lo más general a lo más específico.

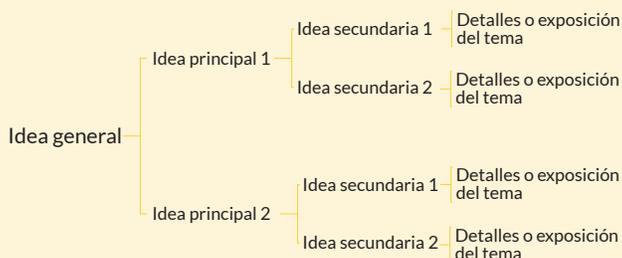
Esquema

Es una representación gráfica y jerarquizada de un concepto atendiendo a sus características más significativas. Facilita la memoria visual y ordena ideas.

¿Cómo realizar un esquema?

Un esquema se realiza luego de haber leído comprensivamente y haber realizado correctamente el subrayado para jerarquizar bien los conceptos.

- Emplea palabras claves o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve.
- Usa tu propio lenguaje, expresiones, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto.
- El encabezado del esquema debe expresar de forma clara la idea principal y debe permitirte ir descendiendo a detalles que enriquezcan esa idea.



REPASO FINAL

Consiste en volver a recordar la información adquirida anteriormente.

Se repasan los apuntes, resúmenes y esquemas, no los libros ni los textos.

Preguntas clave

Son aquellas preguntas indispensables para recuperar toda la información estudiada.

Son muy útiles para el repaso de la materia.

¿Quién?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Cuánto?,
¿Qué?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Cuál?

A modo de síntesis:

1		Revisión general y panorámica del material a estudiar con el objetivo de hacernos una idea acerca de la estructura y secuencia de los contenidos.
2		Lectura activa y comprensiva de los contenidos, acompañada de técnicas como el subrayado de las palabras y conceptos claves, notas al margen, entre otros.
3		Comentar en voz alta a uno mismo o a otros los contenidos recién leídos, de forma de poder evaluar la propia comprensión.
4		Representación gráfica, organizada y sintetizada de los contenidos principales. Esto favorece la capacidad de retención de la memoria a través de técnicas como los mapas conceptuales, cuadros comparativos, etc.
5		Comúnmente llamado repaso, es decir, la relectura de los subrayados en los textos, la revisión de los esquemas ya realizados, y la ejercitación o resolución de guías de aplicación. En este paso es importante considerar la frecuencia ya que, a mayor periodicidad, menor olvido.

Más información en:
www.cada.udd.cl