TALLER:

HÁBITOS DE ESTUDIO

ELABORADO POR:

JAQUELINE ALEMÁN HERNÁNDEZ

SANDRA GUADALUPE TÉLLEZ ROSALES

FECHA: 02/DICIEMBRE/17

¿Qué es un hábito?

Los hábitos son **conductas** o comportamientos que son **repetidos** por las personas continuamente; sin embargo, **no son innatos**, es decir, no se nace con ellos, sino que se van formando y son resultado de un aprendizaje que se origina de la interacción con el entorno.

¿Qué es una técnica de estudio?

Son un conjunto de procedimientos que nos permiten mejorar la calidad de nuestros aprendizajes y estudios en un área determinada.

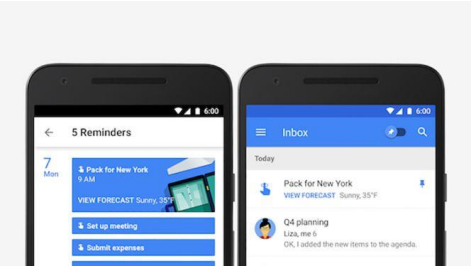
¿Qué es un hábito de estudio?

Son **estrategias, recursos, actitudes y actividades** que **permiten** desarrollar o **mejorar el rendimiento académico**. Se entiende además como una disposición adquirida por una repetición.

PASOS PARA CREAR HÁBITOS

1. Poco a poco.

2. Fuera excusas, define un plan.



3. Crea recordatorios y avisos

4. Crea rituales

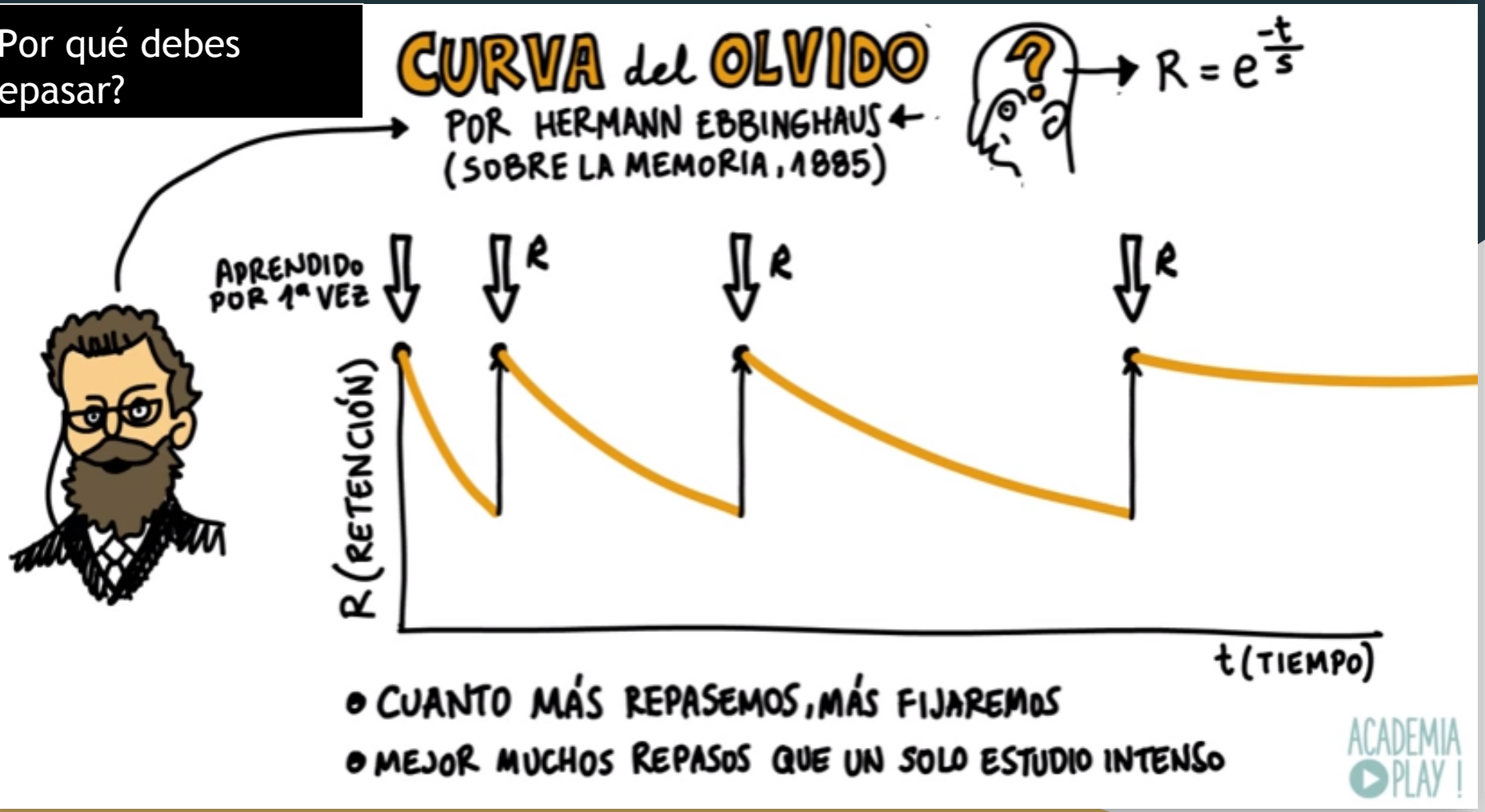
5. Controla el progreso

6. Celebra tus logros

PLAN DE ESTUDIO

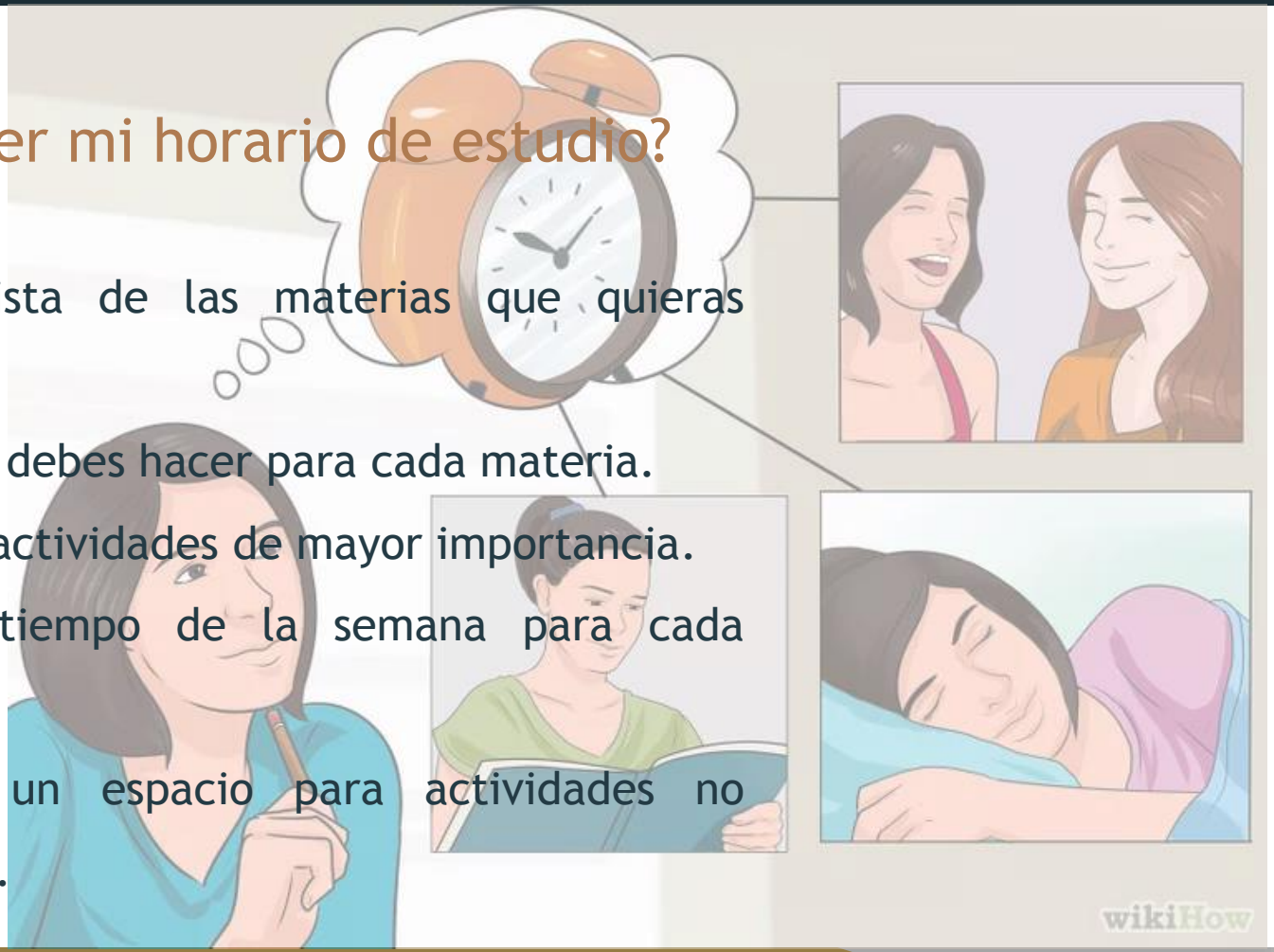
- Agenda: Destaca las fechas importantes y las cosas a realizar por día, semana y mes.
- Material de Trabajo: Identifica si tienes el material para estudiar.
- Nivel de realización de actividades: Jerarquía de prioridades.
- Repaso: Luego de una clase repasar 10 min el mismo día y retomar todos los dias esos 10 min de repaso.
- Espacios de descanso: Descansar entre 10 a 15 min, así no se perderá la idea.

¿Por qué debes repasar?



¿Cómo hacer mi horario de estudio?

- Haz una lista de las materias que quieras estudiar.
- Escribe qué debes hacer para cada materia.
- Ordena las actividades de mayor importancia.
- Divide tu tiempo de la semana para cada materia.
- Determina un espacio para actividades no académicas.



“MI HORARIO DE ESTUDIO”

DÍA	HORA	LO QUE TENGO QUE HACER TODOS LOS DÍAS…
Lunes	5 a 6 de la tarde	- Revisar mis cuadernos y materias del día. - Comentar con alguien de la familia lo aprendido en el día. - Anotar las dudas o preguntas que me surjan respecto de las materias escritas para preguntarlas al otro día a mi profesor(a) o algún compañero. - Hacer las tareas que me dieron. - Dejar ordenada mi mochila con materiales y útiles para el día siguiente.
Martes	5 a 6 de la tarde	
Miércoles	6 a 7 de la tarde	
Jueves	5 a 6 de la tarde	
Viernes	4 a 5 de la tarde	
Sábado	LIBRE	
Domingo		

Beneficios de adoptar hábitos de estudio positivos

Impactan directamente en estas dimensiones personales:

COGNITIVA

ANÍMICA

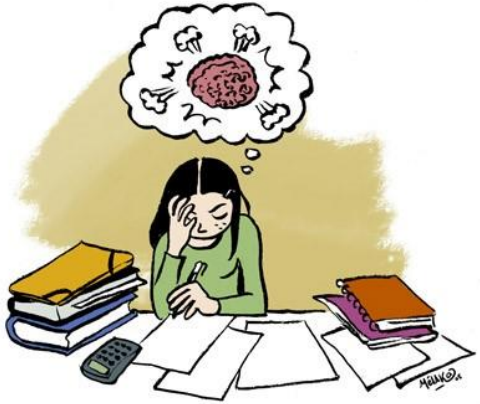
FÍSICA

PSICOLÓGICA

Tipos de estudio

Hábitos útiles: son los que acompañan el desempeño en la vida diaria.

Hábitos improvisados:son los que no están establecidos y requieren de una mejora constante.
Por lo que requieren de una buena planeación del tiempo y ser constantes para mejorar estos hábitos.



Hábitos dominantes: son exigentes e interfieren en la vida cotidiana, por lo que se vuelven compulsivos en la ejecución y no debe de ser así.

AMBIENTES PARA FORTALECER LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Para desarrollar hábitos de estudio positivos es necesario considerar una serie de factores que inciden en su adquisición y fortalecimiento

Estudiar solo o acompañado

tener buena ventilación

tener buena iluminación

Debe ser cómodo

Debe estar acorde a las necesidades

Evitar distracciones

se debe de tener todo al alcance

Es conveniente iniciar con las tareas de dificultad media, continuar con las que representan mayor grado de dificultad y dejar, para el final, las tareas más fáciles.

Es importante recomendar a los tutorados que durante sus descansos eviten mirar la televisión, procurando mejor respirar, moverse un poco, caminar, estirarse y/o hacer ejercicios de relajación.

Para la formación de hábitos es muy importante organizar las actividades cotidianas a la misma hora con base en la curva de aprovechamiento de cada estudiante, pues está científicamente comprobado que los hábitos se desarrollan en un lapso de 21 días.

Adquisición

Lectura exploratoria
Nota de clases
observación
consulta de fuentes

Analisis

lecturas analiticas
subrayando
notas al margen

sistematización

textuales:resúmenes,síntesis
Gráficas
textuales:diagramas,cuadros

¿Cómo realizar apuntes?

antes de iniciar la clase se debe de repasar los apuntes por si tienes alguna duda en ese momento puedes aclarar.

tener los materiales necesarios

si tienes lecturas de la clase leerlas con anticipación

poner atención al docente

¿cómo hago un resumen?

Hacer una lectura del tema que harás para el resumen

separar la lectura por párrafos

reconocer el tema y subtemas

subraya la información que no puede faltar.

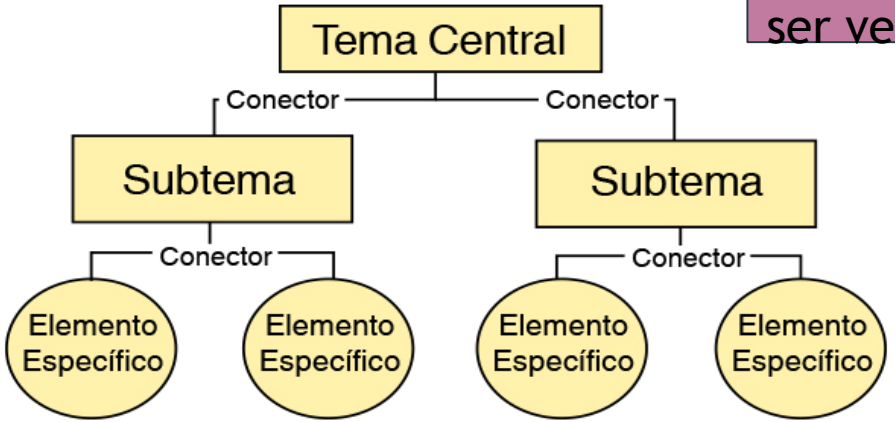
Organiza la información de la manera como mejor la recuerdes,por ejemplo puede ser un mapa

¿Cómo hago un mapa conceptual?

Identifica en la lectura las ideas y los conceptos principales.

Ordena los conceptos del más general al más específico

Recuerda utilizar líneas,figuras geométricas y conectores tales como:de,donde,el,para,entonces pueden ser verbos sustantivos



¿cómo subrayar?

1. No realizar subrayado en la primera lectura.

2. Fijar la atención y seleccionar las ideas principales del texto.

3. Subraya sólo lo esencial del tema (palabras clave, ideas principales o datos importantes:fechas nombres). 4. Destacar gráficamente las ideas secundarias principales.

5. Elabore, con las ideas principales, esquemas o mapas conceptuales.

6. Utilizar lápiz o lápices de colores.

7. Realizar líneas de distintos tipos.

Recomendaciones

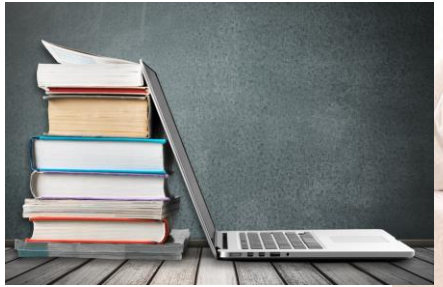
Agenda

el planeador(minimos y maximos)

descansos

sueños

alimentación



Referencias

AcademiaPlay. (9 de Junio de 2017). *YouTube*. Obtenido de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=hrGbwutALpA

Pública, S. d. (2014). Manual para impulsar mejores hábitos de estudio. *Secretaria de Educación Pública*, 52.

UMNG, F. d. (10 de Noviembre de 2016). *Youtube*. Obtenido de Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=Im5Aor7BMoA&t=485s