

Edición No. 6

Revista

# DOCENTES

2.0

Diciembre 2015



En Esta Edición: ESTRATEGIAS PARA ESTUDIAR



Suscríbete a Nuestra Edición Online



Esta revista tiene el objetivo de apoyar a los estudiantes, para que desarrollen su propio método de estudio y así logren explotar todo su potencial, obteniendo buenos resultados académicos y cursando con éxito su carrera.

El estudio seguro requiere ir más allá de la lectura; es necesario que el aprendiz procese o trabaje en profundidad los contenidos del material a estudiar, por lo que es necesario aprender distintas y variadas técnicas, para encontrar paulatinamente cuáles son más útiles para cada tipo de contenido.

No debe preocuparse, éstas técnicas deben ser aprendidas, ya que nadie las desarrolla por sí solo, ni siquiera los adultos. Percibirá que cuando se organice en función de la frecuencia, tiempo, y lugar de estudio, y además ponga en práctica las distintas técnicas que revisaremos a continuación, estudiar ya no será tedioso que se dejes de dormir, sino que con una hora que le dediques todos los días, podrás apreciar mejores resultados.

Para el logro de dicho objetivo, la presente revista “Docentes 2.0” propone una serie de apartados que deben analizarse antes de comenzar en el camino del Aprender a Aprender, para que este sea una experiencia grata y de satisfacción personal ¡Pronto te impartimos talleres que te pueden interesar!



MSc. Ruth Mujica

[Webmaster@aula.docentes20.com](mailto:Webmaster@aula.docentes20.com)

<http://www.ruthmujica.com/>

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.

Un hábito, según el Diccionario Real Academia Española (2014) es el “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.

Los hábitos estudio ofrecen la posibilidad al estudiante de obtener buenos resultados académicos ya que ayuda a dar solución a malos hábitos, como lo es uno de ellos:

- ❖ Las largas horas de estudio justo el día antes de las evaluaciones, se logra la retención de la información a corto plazo. Es decir, momentos antes del examen, lo que genera problemas a la hora de responder la evaluación, lo que trae como consecuencia bajas calificaciones, y por ende un bajo rendimiento académico.

Se puede afirmar, 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 de unas técnicas que precisan de organización, así como del conocimiento de unos procesos de aprendizaje.

Lo más difícil en el área del aprendizaje, no es reconocer la importancia y la necesidad de las técnicas de estudio, sino ponerlo en práctica día a día. Esencialmente se trata: no de saber lo que se debe hacer, sino de hacerlo.

Dentro de las aspiraciones de todo estudiante es aprobar las evaluaciones con el menor esfuerzo posible; pero como la experiencia lo indica no siempre aprueban los que más han estudiado, sino los que mejor lo han hecho.



# TEST HÁBITOS DE ESTUDIO

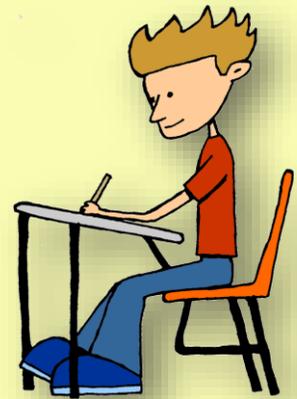
2.0

1. ¿Tienes un lugar permanente de estudio?
2. ¿Puedes eliminar fácilmente los ruidos molestos?
3. ¿Es tu lugar de estudios suficientemente amplio?
4. ¿Cuándo utilizas luz artificial, se compensa la localizada y el fondo?
5. La silla es de relativa dureza y con respaldo.
6. ¿Utilizas la luz diurna permanentemente?
7. ¿Haces una exploración general antes de concentrarte para estudiar?
8. ¿Comienzas con una lectura rápida de todo lo que tienes que estudiar cada vez?
9. ¿Sintetizas o resumes en orden a facilitarte los repasos?
10. ¿Destacas de alguna manera el contenido principal en lo que estudias?
11. ¿Llevas los apuntes al día y los completas si es preciso?
12. ¿Buscas los sitios donde oyes bien y tienes buena visibilidad?
13. ¿Dispones del material necesario complementario para estudiar?
14. ¿Acostumbras a tener un horario más o menos habitual de estudio?
15. ¿Te centras fácilmente en el estudio?
16. ¿Consigues resultados satisfactorios cuando te pones a estudiar?
17. ¿Piensas en las prioridades, en tu estudio y trabajos, en el tiempo que dedicas a estudiar?
18. ¿Distribuyes generalmente tu tiempo de estudio a lo largo de la semana?
19. ¿Te concentras con facilidad después de un corto período de adaptación?
20. Antes de terminar tu estudio, ¿Aprovecha el corto período de más rendimiento?
21. ¿Acostumbras a hacer pequeños descansos, cada vez más frecuentes, cuando aumenta el tiempo de tu dedicación?
22. ¿Te pones a estudiar con intención consciente de aprovechar el tiempo?
23. ¿Te mantienes al menos algún tiempo estudiando, aunque de momento no te concentres?

Este cuestionario pretende ser una herramienta diagnóstica de los posibles problemas en cuanto al rendimiento y las actitudes frente al estudio. (aprender a aprender)



**MSc. Ruth Mujica**

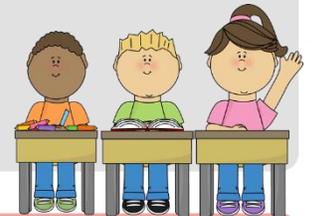


# ESTRATEGIAS PARA ESTUDIAR

2.0

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

1. Realizar 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 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 tema completamente.
8. Hacer hojas de resúmenes.



Para sacar buenos resultados en las evaluaciones, es necesario algo más que buena memoria.

Una buena planificación y una estrategia de estudio son fundamentales para alcanzar nuestros objetivos académicos.

Cuando hablamos de técnicas de estudio nos referimos al método que utilizamos para estudiar. Sin embargo, una estrategia de estudio va mucho más allá. Con estrategia de estudio nos referimos a la mentalidad con la que afrontamos nuestro aprendizaje, por lo que está orientada al largo plazo e involucra tanto nuestra planificación como nuestros objetivos de estudio.

Si usted es de las personas que se le complica el día a hora de estudiar. No se preocupe, de acuerdo a una gran cantidad de expertos, esto no sucedería si el método de estudio es continuo. Realmente, esto no se trata de ninguna medicina, sino simplemente de seguir un plan para un mejor método de estudio. Si usted tiene un plan, una estrategia, tiene la batalla ganada. A continuación, le proporcionamos algunos puntos a seguir:

1. **La agenda:** Es importante que antes de comenzar a estudiar, si no la tienes a la mano, encuentres de ellos, puede ayudarte mucho, si la llevas al día y apuntas en ella, todo lo que tienes que hacer. Será de mucha utilidad.
2. **La planificación:** 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:** Prepare 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 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. Concientízate que el día del examen será un día de liberación de conocimientos aprendidos.



5. **Las asignaturas:** Comience con las que tengan una dificultad media, después las más complicadas y por último las más fáciles. También se recomienda que las asignaturas medias y las más difíciles las estudie 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 cometes el error de dedicarles más horas, porque te gusten más y/o te resulten menos complejas.
6. **El tiempo:** En su planificación debe 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. **El descanso:** 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 es lo recomendable.
8. **La rutina:** Haz del estudio un obstáculo 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 horas de sueño, porque el cerebro descansa lo suficiente y asimila mejor los conocimientos diurnos.
10. **El entorno:** Procura que tu familia, amigos horarios, hazlos públicos.



Como prepararse para una evaluación:

1. Trabajar diariamente el contenido, para asegurarse de que se entienda la materia.
2. Preguntar en el aula de clase, cuando sea necesario.
3. Estudiar cada tema: subrayar, hacer esquemas, resúmenes...siguiendo el método apropiado.
4. Cuando un tema es bien aprendido, no se olvida fácilmente. Por lo tanto, se debe asegurar que sirva de repaso y consolidación para otros temas.
5. Cuando se aproxime una evaluación, se debe repasar el contenido para afianzar los conocimientos.
6. Cuando se ha trabajado contenido, al momento del examen, no debemos preocuparnos.

- + La preparación de un exámen se inicia a principio de curso.
- + Tener el programa de la asignatura, conocerlo, mentalizarse del programa y de su temario durante todo el año, asistir a las clases, libros, materiales de apoyo...
- + Piensa que cuanto mayor sea el tiempo invertido en esa asignatura, más probabilidad hay de que la superes de manera satisfactoria.
- + La evaluación sólo es la meta de una larga carrera.



# MEJORAR EL HABITO DE ESTUDIO

2.0

1. Se debe aprender a controlar los nervios ante el examen: "los nervios no permiten la concentración"
2. Práctica las técnicas de relajación. "Respire"
3. No se debe estudiar inmediatamente antes del examen. "Con tiempo"
4. Se recomienda que no repasar con los compañeros antes de realizar una evaluación, te sentirá que no recuerdas nada y aumentará el nerviosismo.
5. No intente comprobar si recuerdas todos los temas estudiados antes del examen, la mente entrara en tensión.
6. Debes dormir y descansar lo suficiente antes del examen. Así el cerebro estará relajado.
7. No dejes todo para el último momento, la memoria necesita reposo y el recuerdo será más fácil si existe orden.



- + Debe leerlas todas.
- + Si alguna pregunta no está clara, pregunta al docente para poder comprenderla.
- + Antes de contestar cada pregunta, léela varias veces, hasta que te asegures de su comprensión.
- + Busca palabras claves, que indican que debe hacer.
- + Después de contestar, debe leer nuevamente para valorar su respuesta.

- + Antes de entregar el examen, debe revisar.
- + Debe asegurarse de que todas las preguntas estén resueltas.
- + La presentación, la letra clara y legible, las líneas rectas.
- + Procure dejar un espacio en blanco, por sí al repasar surgen ideas nuevas.



# EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA MEMORIA

2.0

1. Selecciona una imagen.
2. Observa la imagen por 30 segundos y trata de ver todos sus detalles.
3. Luego retire la imagen y responde a las siguientes preguntas:
4. Primero, qué es lo que has visto en general.
5. Menciona los colores que has observado.
6. Trata de recordar todos los objetos que se pueden ver en la imagen.
7. Intenta escribir una historia breve sobre la imagen.
8. Luego vuelva a ver la imagen y lo comparas con lo que ha escrito, entonces podrás ver los errores y aciertos. Esto le ayudará, a estimular su imaginación.
9. Puede realizar varias veces este ejercicio para la memoria visual con otras imágenes que puedes obtener de una revista, internet o una pintura.
10. Recuerde que siempre puede emplear este tipo de ejercicios para la memoria. Se recomienda no abusar de estos ejercicios para la memoria, si está usted cansado.
11. Practique 3 o 4 ejercicios, 3 veces a la semana.



1. Leer.
2. Realizar resúmenes y esquemas.
3. Estudiar acompañado y sólo, de acuerdo a su ritmo y método de estudio.
4. Grabar lecciones y escucharlas.
5. Realizar ejercicios, para aplicar la teoría.
6. Practique los intervalos de tiempo, en los que puedas hacer otra actividad.
7. Mantener un estudio frecuente durante el semestre, para luego enfocarse durante 15 días en el estudio específico.
8. Mantener la atención y la concentración y cuando la pierdas, deja para otro momento el estudio.
9. No te canses, estudia hasta que te rinda y deja para otro momento la siguiente etapa.



# Conclusión

**A** la vista de la información, es posible destacar, como síntesis, una serie de afirmaciones relevantes:

Es pertinente recordar, que el éxito académico depende principalmente de cuatro aspectos:

- + Aptitudes intelectuales.
- + Conocimientos previos.
- + Motivación.
- + Técnicas y hábitos de estudio.

Además, debes conocer que solo una lectura de un libro de técnicas de estudio o la asistencia a un curso sobre las mismas, no garantiza los resultados. Para poderle sacar provecho a las técnicas de estudio no basta con leerlas o conocerlas, deben ser aplicadas.

Así mismo, debemos recordar que los factores inciden directamente sobre el rendimiento psicofísico, al actuar sobre tu concentración y relajación y crear un ambiente adecuado o inadecuado para la tarea de estudiar. Como, los factores internos fundamentales para el éxito en el estudio, incluso a por encima de las aptitudes intelectuales.

En síntesis, Una adecuada planificación del estudio posee las siguientes ventajas:

- + Ahorra tiempo y energías.
- + Crea en ti un hábito.
- + Racionaliza la cantidad de tiempo que dedicas al estudio y al esparcimiento personal.
- + Controla tu rendimiento y puedes modificar tu esfuerzo para adecuarlo a las necesidades del momento.
- + Evita avivar las evaluaciones del día anterior.