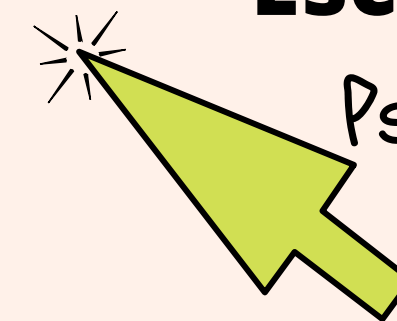




**Juan Diego  
Escobar Salazar**  
Psicoorientador



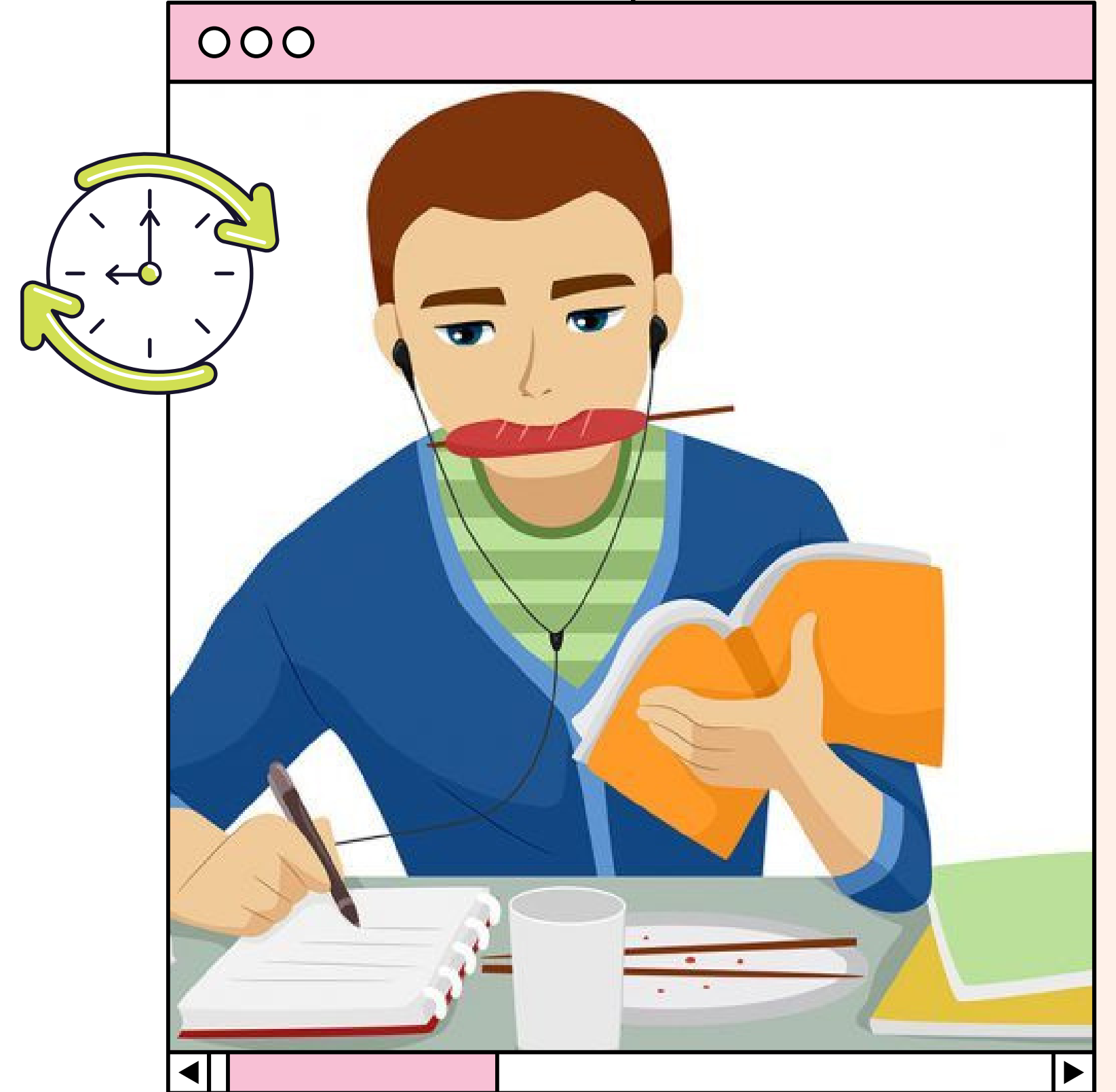
1803

**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

**Dirección de Bienestar Universitario**

## REFLEXIÓN INDIVIDUAL

- Qué es un hábito de estudio y cuáles he utilizado en mi vida académica
- Qué factores internos y externos favorecen y/o desfavorecen mi aprendizaje en el estudio



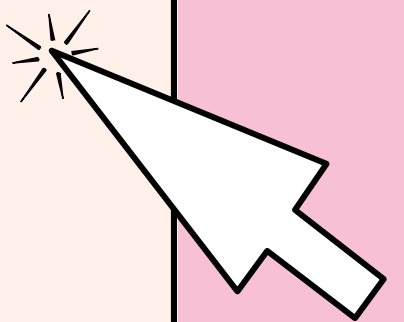
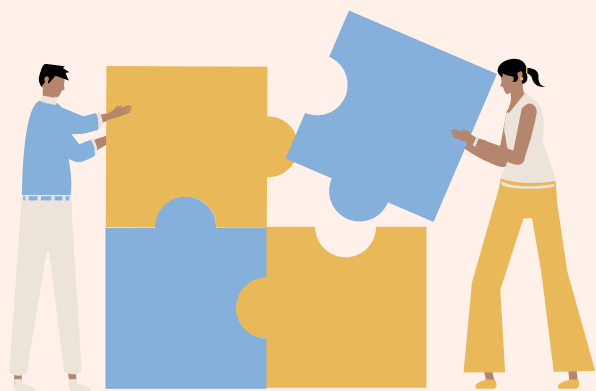
## Trabajo grupal!

Nos dividimos en equipos de máximo 5 integrantes

Nombramos un relator al interior del grupo

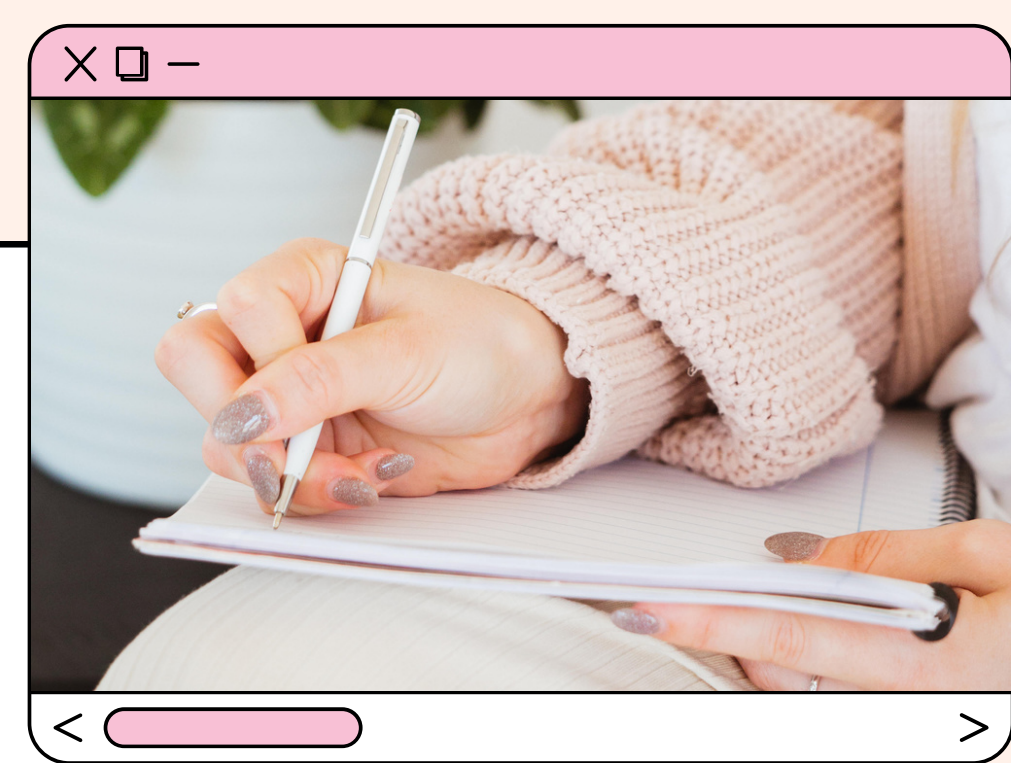
Cada grupo expone su producción, incluyendo:

- Factores favorecedores de tipo subjetivo o interno.
- Factores desfavorecedores de tipo subjetivo o interno
  - Factores favorecedores externos
  - Factores desfavorecedores externos



## Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son comportamientos repetitivos que facilitan el uso adecuado y eficiente del tiempo de estudio y de aprendizaje



## Técnicas de estudio

Las técnicas de estudio pueden definirse como el conjunto de procedimientos y recursos que posibilitan aprender

# HÁBITOS DE ESTUDIO

## Relacionados con el contexto ambiental

Lugar, implementos y material: mesa, silla, equipo...

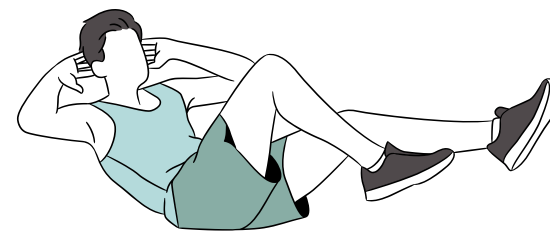
Lugar:

- Aireado, iluminado
- Sin distractores
- Evitar ruido
- Cómodo



## Relacionados con el contexto biológico

- Actividad física-deporte
- Chequeo médico cada año
- Nutrición: de acuerdo a edad, condiciones físicas y gasto energético
- Dormir lo suficiente



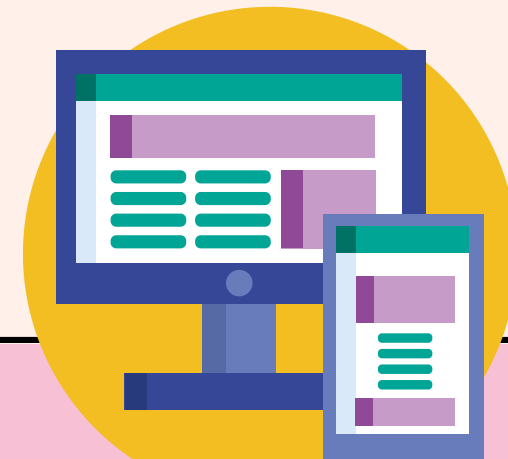
## Relacionados con el contexto mental

- Manejar el estrés y la ansiedad
- Ambiente emocional para el estudio
- Relaciones interpersonales (familia, docentes, compañeros)
- Concepto de sí mismo
- Motivación y voluntad



## Contexto educativo

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



# TÉNICAS DE ESTUDIO

Preleer  
Releer  
Expresar  
Escribir  
Repetir

Observar  
Ordenar  
Analizar  
Representar  
Relacionar

Clasificar  
Memorizar  
Evaluar

## TOMAR NOTAS

Exige atención a lo importante  
Reduce dispersión y divagación  
Se usan notas, esquema, cuadros, flechas, etc.

## SUBRAYAR

Lo fundamental para seguir con atención el texto, leer comprensivamente, evaluar lo que el autor quiere decir y resaltar lo más importante del texto

## ELABORAR ESQUEMAS CONTENIDO

Presentación breve y dinámica, temas centrales y argumentos ordenar ideas y su relación

## SINTETIZAR

Lo relevante de manera breve y clara. Notas con palabras propias  
Lo textual con comillas, autor y página

## RESUMIR

Identificar, resaltar y reescribir notas de lo fundamental de los párrafos

## NOTAS MARGINALES

Palabras claves, preguntas, ideas, referencias a partes del texto

# TECNICAS DE ESTUDIO

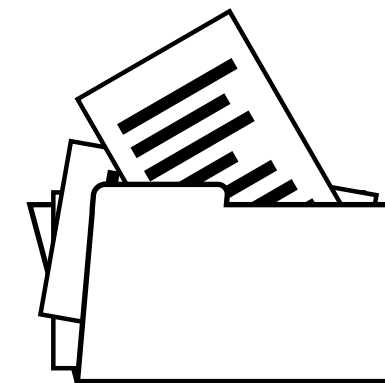
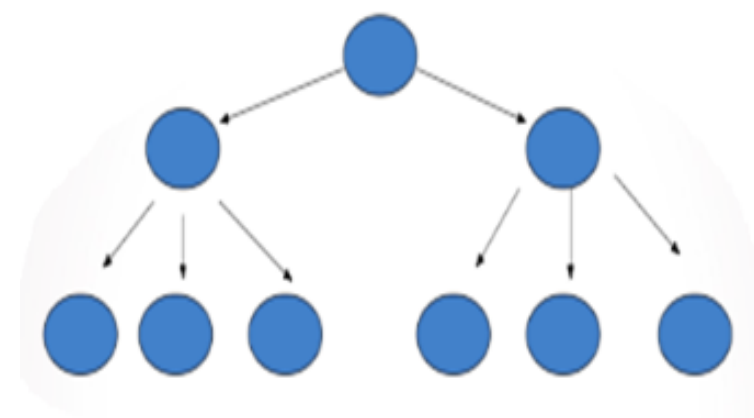
- Check list
- Cuestionarios



Mapas conceptuales  
Para visualizar ideas,  
imágenes o conceptos y  
las relaciones jerárquicas  
entre ellos

fichas  
Recolectar y almacenar  
información  
Datos de textos  
consultados

- Trabajo en equipo
- Tutorías



- Representación gráfica



# UdeA

DISTRIBUCIÓN  
DEL TIEMPO  
1 día : 24 horas



× □ —			
8 horas	dormir		
8 horas	estudiar en la U		
4 horas	hábitos diarios		
2 horas	estudio		
1 hora	Vida social		
1 hora	Hobby		
<			>

## DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO



Estudio

Pausas activas

● 30 (o 25 ) minutos

5 minutos

● 40 minutos

8-10 minutos

● 50 minutos

10 - 15 minutos

Intensidad diaria: "Mucho no es mejor"      Mínimo 1 hora,  
máximo 4

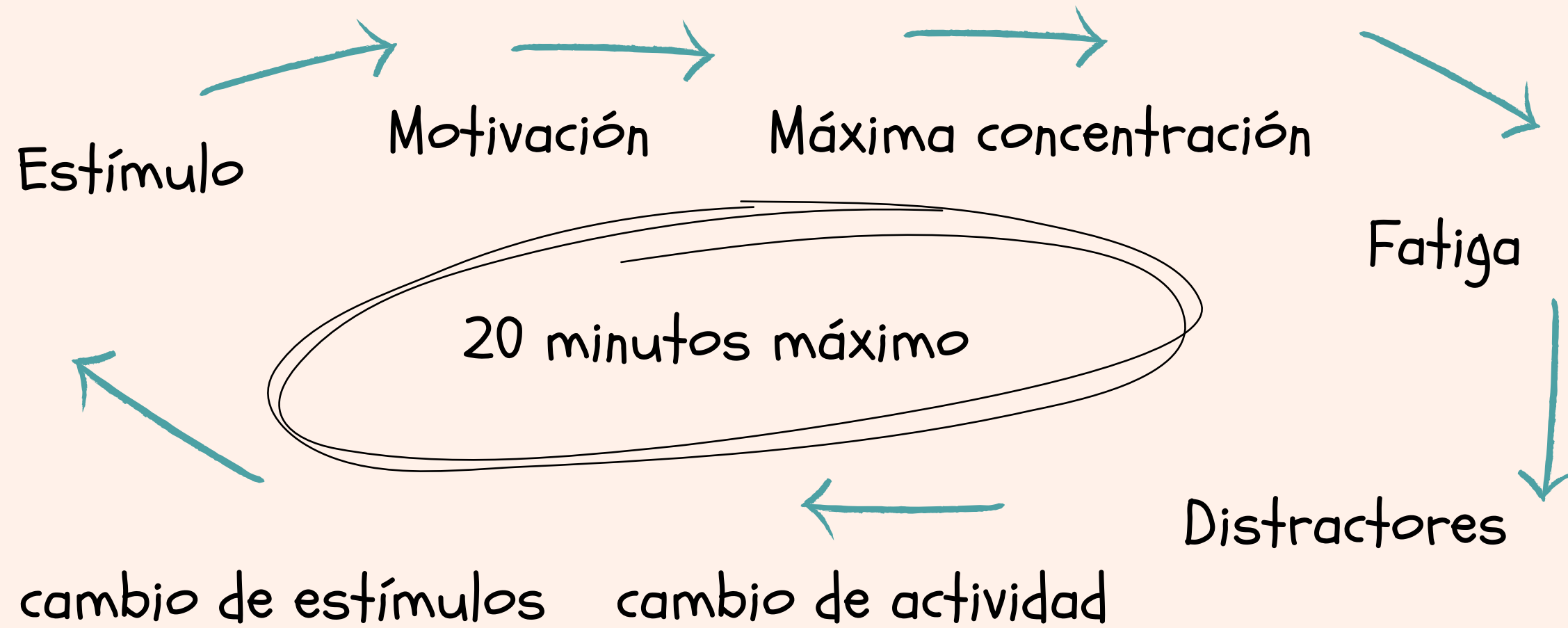
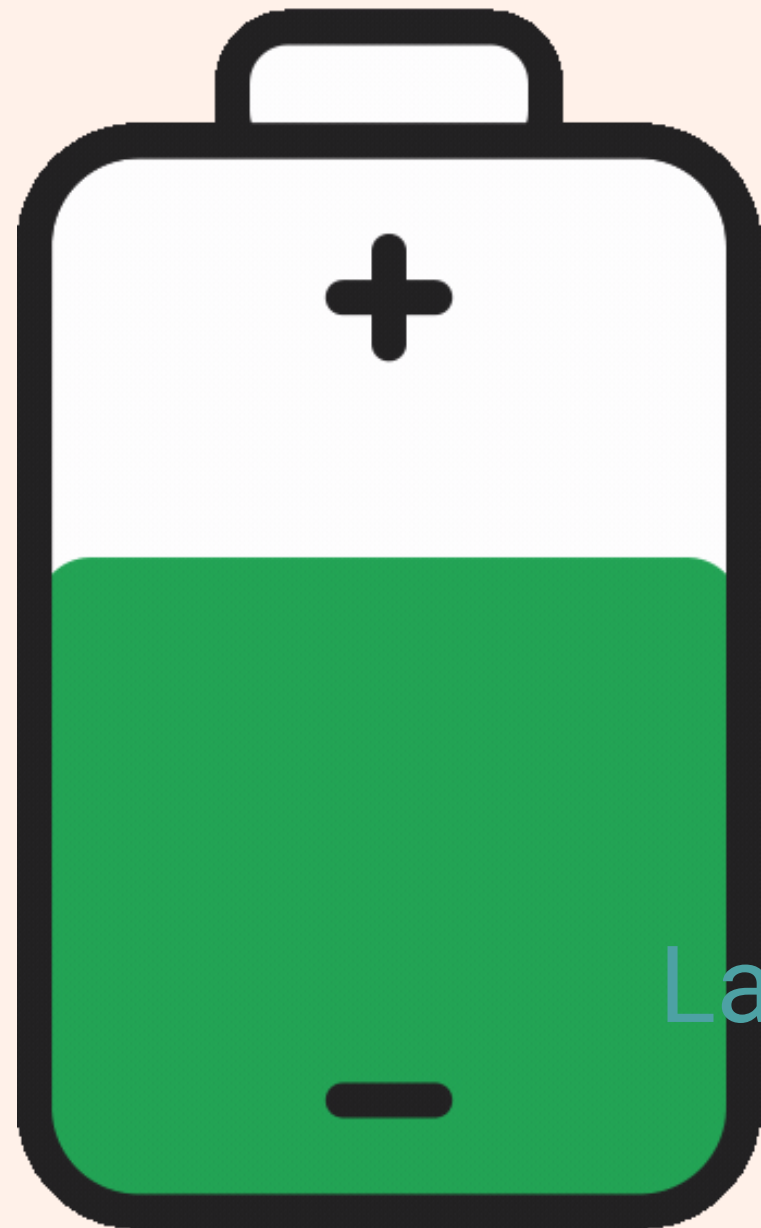
Cuál es el mejor horario?

Mañana: se aprende más  
Noche: repasar

Evita estudiar 3 horas antes de ir  
a dormir,  
puedes presentar insomnio!

# LA CONCENTRACIÓN

La concentración es como una pila: se carga y descarga en función de la fatiga



La atención es mayor cuando intervienen muchos sentidos

Aceptar el estudio de manera voluntaria ayuda a la atención y concentración

UdeA

# REPASAR

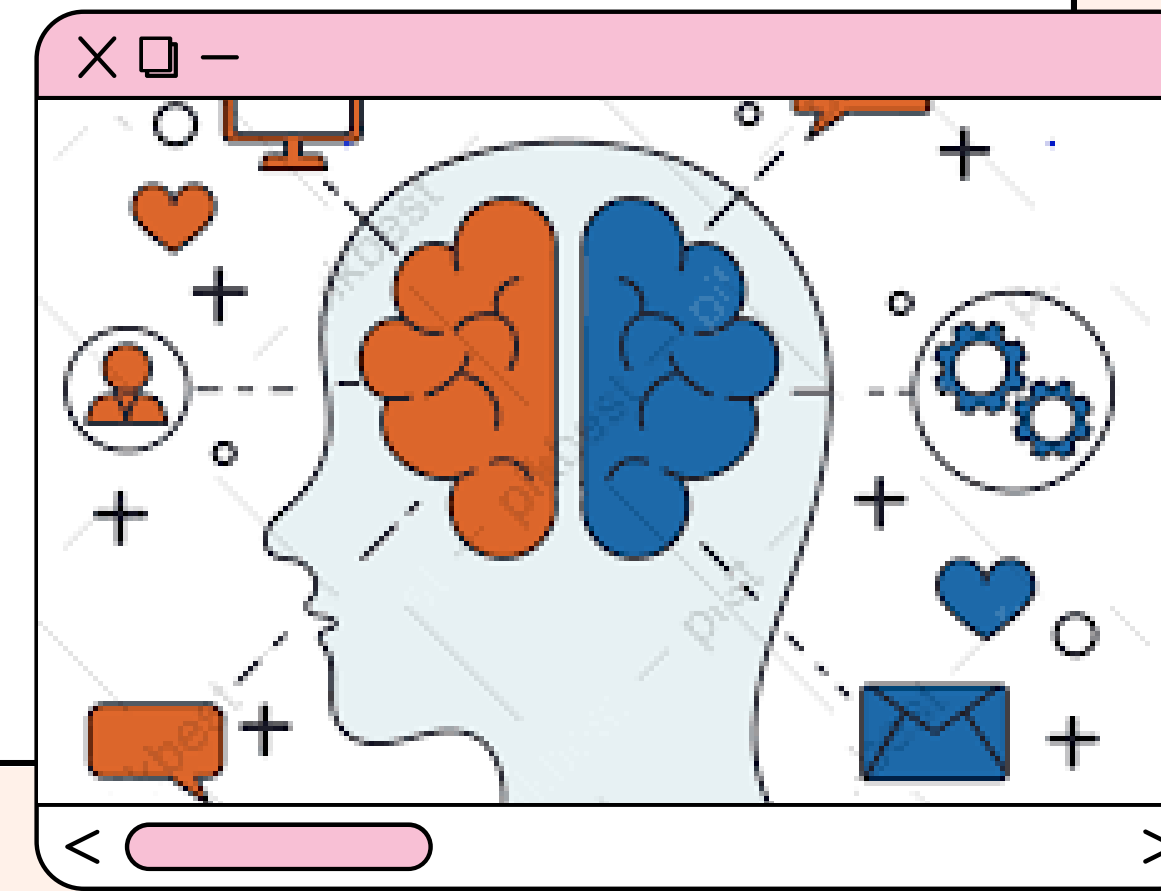
Estudio inicial sin repaso: se retiene 80%,

Memoria

A las 8 horas se recuerda 20%

Al mes no se recuerda nada

Para recordar y memorizar se requiere repasar!





UdeA

¡Muchas gracias!

