

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

HÁBITOS DE ESTUDIO

Existen algunas técnicas para organizar la información que pueden ser utilizadas en la mayoría de tus asignaturas de estudio. A continuación, te presentamos las más utilizadas, aplícalas y verás lo atractivo que puede ser tu estudio, y cómo serás capaz de aprender y mejorar tu capacidad para memorizar las materias. Aquí están:

- **AGENDA CON RUTINAS, HORARIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR:**

Realice una agenda diaria o semanal de manera visual para recordar las actividades a desarrollar.



Esta estrategia las puedes construir en familia, con dibujos o recortes de revistas, así mismo pueden crear un tablero con cartulina, cartón u hojas, lo pueden plastificar con contac o cinta transparente gruesa, con el fin de que puedan escribir sobre este y borrar sin problema.



Estipule los tiempos y las actividades a desarrollar en compañía del niño, niña, adolescente, con el fin de que sea conocedor de la planeación.

- **LUGAR O ESPACIO PARA LE DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

Skarleth Román Velandia.
Licenciada en Educación Especial.
Docente de Apoyo.

En la medida en que sea posible se debe asignar un lugar para la ejecución de las actividades académicas, con las siguientes características:

- Ojalá una mesa donde el estudiante logre apoyar el cuaderno o materiales.
- Lugar sin distractores, juegos o ruidos (apagar el televisor o radio en caso que se estén utilizando para ocio y tiempo libre).
- Iluminación, ya sea, luz natural o artificial.
- Lugar aseado.



• MATERIALES

Antes de comenzar a desarrollar la actividad, revise que requiere para la ejecución, luego identifique los materiales que necesita, haga una lista con el niño o niña de estos, busquen entre los dos dichos materiales.



• PAUSAS ACTIVAS.

Es importante que realice pausas durante la actividad, el tiempo de la pausa la pueden seleccionar en mutuo acuerdo, las actividades pueden ser: Ejercicios para descansar las articulaciones, estiramiento

- Ir al baño.
- Consumir algún alimento en otro lugar.
- Hacer estiramiento y ejercicios (manos, dedos, muñecas, cuello, entre otros.)

Ejemplos:

En forma de juego el niño, niña, adolescente o joven debe tirar un dado y realizar el ejercicio que caiga



- o Realizar tarjetas con actividades diferentes donde el niño al azar saque y ejecuta esa pausa activa:



TÉCNICAS DE ESTUDIO

- **Subrayado**

Esta técnica consiste en **exaltar** mediante un trazo, líneas, rayas o señales, las **frases principales y palabras claves de un texto**, tales como: conceptos técnicos o específicos del tema que estamos estudiando y/o algún dato relevante que permita una mejor comprensión, además de subrayar los verbos, sustantivos y adjetivos.

¿Por qué se debe subrayar?

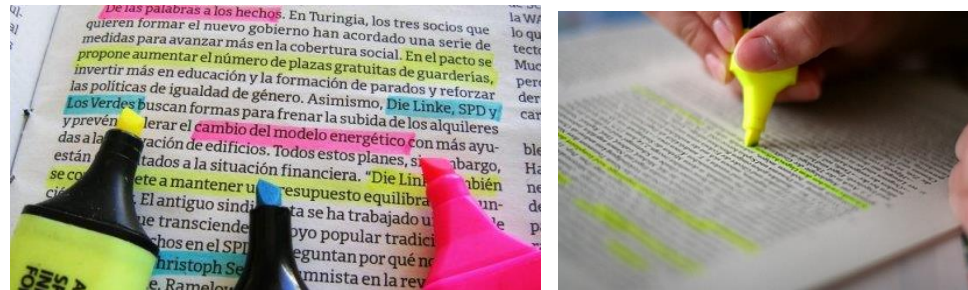
Ahorra mucho tiempo y evita distracciones.

Hace el estudio activo.

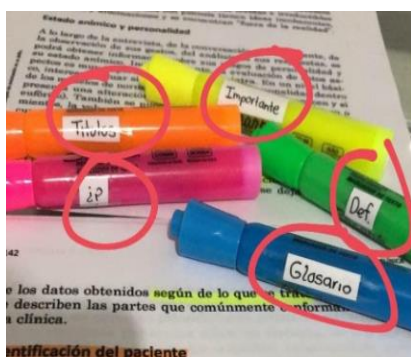
Facilita la comprensión.

*Skarleth Román Velandía.
Licenciada en Educación Especial.
Docente de Apoyo.*

Ayuda al esquema porque permite sintetizar muy bien



Esta técnica ayuda a fijar la atención en lo principal, a ocupar menos tiempo en el repaso de las materias y favorece el estudio activo. Para eso, te sugerimos utilizar colores o resaltadores de distinto color para diferenciar las ideas principales de las secundarias. Esto debes hacerlo después de haber leído el texto dos veces.



Se utiliza un color uno para cada tipo de idea.

- Títulos e ideas generales.
- ideas principales.
- ideas secundarias.

No emplear muchos colores:

- Hace más lento el subrayado.
- Puede confusión (¿por qué se utilizó cada color?).

Importante:

“Evita subrayar en la primera lectura porque todo te parecerá importante”.

“Ten a mano un diccionario de significados, para así buscar aquellas palabras que no conoces y entender mejor lo que lees”.

- **Esquemas**

Este ordenador gráfico te **permite ordenar**, en niveles de importancia o niveles jerárquicos, los contenidos de un tema, mostrando, además, el desglose de ideas secundarias a partir de una idea principal.

Existen los esquemas tipo: llave, ramificado, numérico, con letras y mixtos (números y letras).

¿Por qué es importante hacer esquemas?

Facilita la comprensión del texto.

Obliga a estudiar activamente.

Exponer de manera sencilla.

Ayuda a la memoria visual.

Ayuda a repasar.

Nos proporciona síntesis y análisis de los contenidos

Skarleth Román Velandía.

Licenciada en Educación Especial.

Docente de Apoyo.

Ejemplos:



• **Cuadros comparativos:**

Este tipo de organizador gráfico es un excelente medio para resumir bastante información sobre distintos temas en un espacio reducido y claro, siempre que las situaciones, elementos o conceptos a organizar sean comparables entre sí en varios aspectos.

A continuación se presenta un cuadro comparativo como ejemplo a considerar:

	PINTURA ROMÁNICA	PINTURA GÓTICA	ESCULTURA ROMÁNICA	ESCULTURA GÓTICA
ÉPOCA	siglos XI-XII	siglos XIII-XV	siglos XI-XII	siglos XIII-XV
MATERIAL	fresco	fresco y óleo	piedra y madera policromada	piedra
SOPORTE	muro, tabla y libro	tabla y libro	edificio y exenta	edificio y exenta
UBICACIÓN	muro y ábside	ábside	portada y capiteles	portada
FUNCIÓN	didáctica y decorativa	decorativa	didáctica y decorativa	decorativa

CUADRO COMPARATIVO			
	AZTECAS	MAYAS	INCAS
Arquitectura	Emplearon como material la piedra labrada y el adobe.	En la estructura exterior predomina el estilo piramidal.	Construyeron templos, calzadas, caminos, puentes, acueductos, canales entre otras obras.
Escultura	Se expresa en sus dos modalidades clásicas: en bulto redondo y en relieve.	Tiene diversas modalidades: escultura en bulto, estelas y relieves	Se limita a algunas representaciones en bulto.
Pintura	Emplearon colores brillantes en sus pinturas al fresco.	Emplearon un rico colorido. Destacan los tonos claros.	Las plasmaban en sus piezas de cerámica y en un tipo de pintura mural lograda a través de moldes.

Fuente de energía	EÓLICA	GEOTÉRMICA	MINIHIDRÁULICA	SOLAR
VENTAJAS	1. Gratuita 2. Limpia 3. Inagotable	1. Ahorro de las energías fósiles, allí donde exista 2. Inagotable 3. Menor impacto que las energías fósiles	1. Suministra energía cuando hace falta (horas punta, olas de frío o calor) 2. Inagotable 3. Limpia	1. Gratuita (solo paga la instalación) 2. Inagotable 3. Limpia 4. Elevada calidad energética
INCONVENIENTES	1. Dispersión 2. Aleatoria 3. Difícil almacenar 4. Aerogeneradores grandes y caros	1. Aplicación local 2. No puede transmitirse a grandes distancias 3. La elevada humedad provoca corrosión en las instalaciones	1. Aleatoria (depende del año hidrológico) 2. Es cara: inversiones en centrales, transporte a través de red a larga distancia.	1. Llega a la tierra de modo disperso y aleatorio (calidad de la atmósfera) 2. No se puede almacenar ni usar directamente.
IMPACTO AMBIENTAL	1. Ruido giro rotor 2. Impacto visual 3. Interfiere transmisiones TV y radio	1. Requiere mucho terreno 2. Erosión en el suelo, hundimientos e inducción a la actividad sísmica 3. Ruido/gases/Agua	1. Cambios en ecosistemas 2. Pérdida de suelos 3. Variación del caudal río abajo 4. Alteración clima local	1. Uso de grandes extensiones de terreno, que son recuperables 2. Impacto visual (subjetivo)

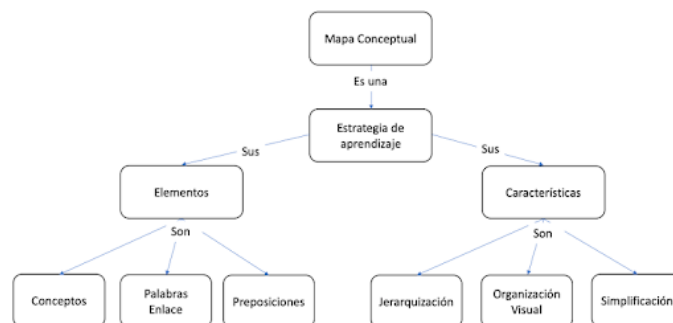
Skarleth Román Velandía.
Licenciada en Educación Especial.
Docente de Apoyo.

- **Mapas conceptuales**

- Es una técnica que tiene por objeto representar relaciones significativas entre dos o más conceptos o términos unidos por palabras para formar una unidad semántica.

Características ventajosas de los mapas:

- Dirigen la atención sobre un número de ideas importantes en las que debe concentrarse el aprendizaje.
- Pueden hacer las veces de “mapa de carreteras” donde se muestran algunos de los caminos que se pueden seguir para conectar los significados de los conceptos.
- Proporcionan un resumen esquemático y ordenado de todo lo aprendido, facilitando la comprensión, el aprendizaje y el recuerdo.
- Son jerárquicos, es decir, los conceptos más generales van situados en la parte superior del mapa y los conceptos progresivamente más específicos, en la inferior.



- **Mapas mentales:**

Los mapas mentales son gráficos que de manera esquemática representan un concepto central y su correlación jerárquica con otras ideas complementarias. Esta manera organizada de asociar ideas se representa mediante palabras clave, imágenes, dibujos o colores que relacionan los distintos elementos partiendo de una idea principal.

También podemos decir que un mapa mental es un diagrama que de una forma visual ayuda a simplificar el aprendizaje de una asociación de ideas.

Puedes elaborarlo tú mismo a mano o utilizar herramientas digitales como Mindmanager, XMind, Coggle, Freemind, Goconqr, entre otros.

EJEMPLO:



Skarleth Román Velandía.
 Licenciada en Educación Especial.
 Docente de Apoyo.

Recuerda:

MÉTODO	TECNICAS AUXILIARES
1. Reunir y ordenar todo el material disponible: apuntes, guías, textos, presentaciones (Power Point)	Lectura comprensiva , subrayando las ideas más importantes del texto.
2. Tener plena claridad de los objetivos de la unidad de aprendizaje en estudio.	Elaborar una síntesis de los apuntes y material complementario de apoyo bibliográfico.
3. Revisar los apuntes tomados durante la clase.	Elaborar ordenadores gráficos:
4. Contrastar y complementar los apuntes con el material de apoyo con que dispone el alumno(a).	<ul style="list-style-type: none">- Mapas conceptuales- Cuadros comparativos- Uso de imágenes fijas y animadas, en la elaboración de diapositivas
5. Anotar dudas para ser consultadas al Profesor respectivo.	Elaborar un glosario de todos los términos desconocidos que aparecen en los textos de estudio.
6. Repaso frecuente de la materia	Elaborar preguntas , para comprender mejor el texto leído. Su ejercicio llega a desarrollar una actitud crítica muy útil, junto con la capacidad de inferir, de gran importancia en el conocimiento científico.
