



Colegio Nuestra Señora del Huerto
Departamento de Orientación
Profesora: María Elena Millán

Hábitos de estudio

- Estudiar no consiste simplemente en almacenar datos, **hay que aprender a estudiar**; de aquí se desprende la enorme importancia de los buenos métodos de estudio o, en otras palabras, de aprender a estudiar **bien** desde un principio.



¿Qué es estudiar?...

Elija una de las siguientes definiciones del ***estudio*** con la que está más de acuerdo

Estudiar es:

1. Aprender de memoria uno o varios temas.
2. Prepararse para aprobar un examen.
3. Tratar de comprender algo de forma sistemática.
4. Llevar a cabo los deberes que señala el profesor.


3. Tratar de comprender algo de forma sistemática.

Esta es la mejor de las cuatro definiciones. Lo fundamental del estudio es la **comprensión**. Por ello es importante esforzarte por comprender todo lo que se estudia. No basta entender algunas cosas: hay que intentarlo con todo lo que se estudia, y siempre de forma sistemática.

ESTUDIAR NO ES SOLO COMPRENDER




Estudiar es situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para después poder expresarlos en una situación de evaluación o utilizarlos en la vida práctica.



Para que un alumno aprenda debe seguir un **método**, de esta manera notaremos cómo se **simplifica nuestra tarea** y cómo **aumenta el rendimiento**.

Una vez adquiridos, los buenos hábitos de estudio nos **sirven para toda la vida**.

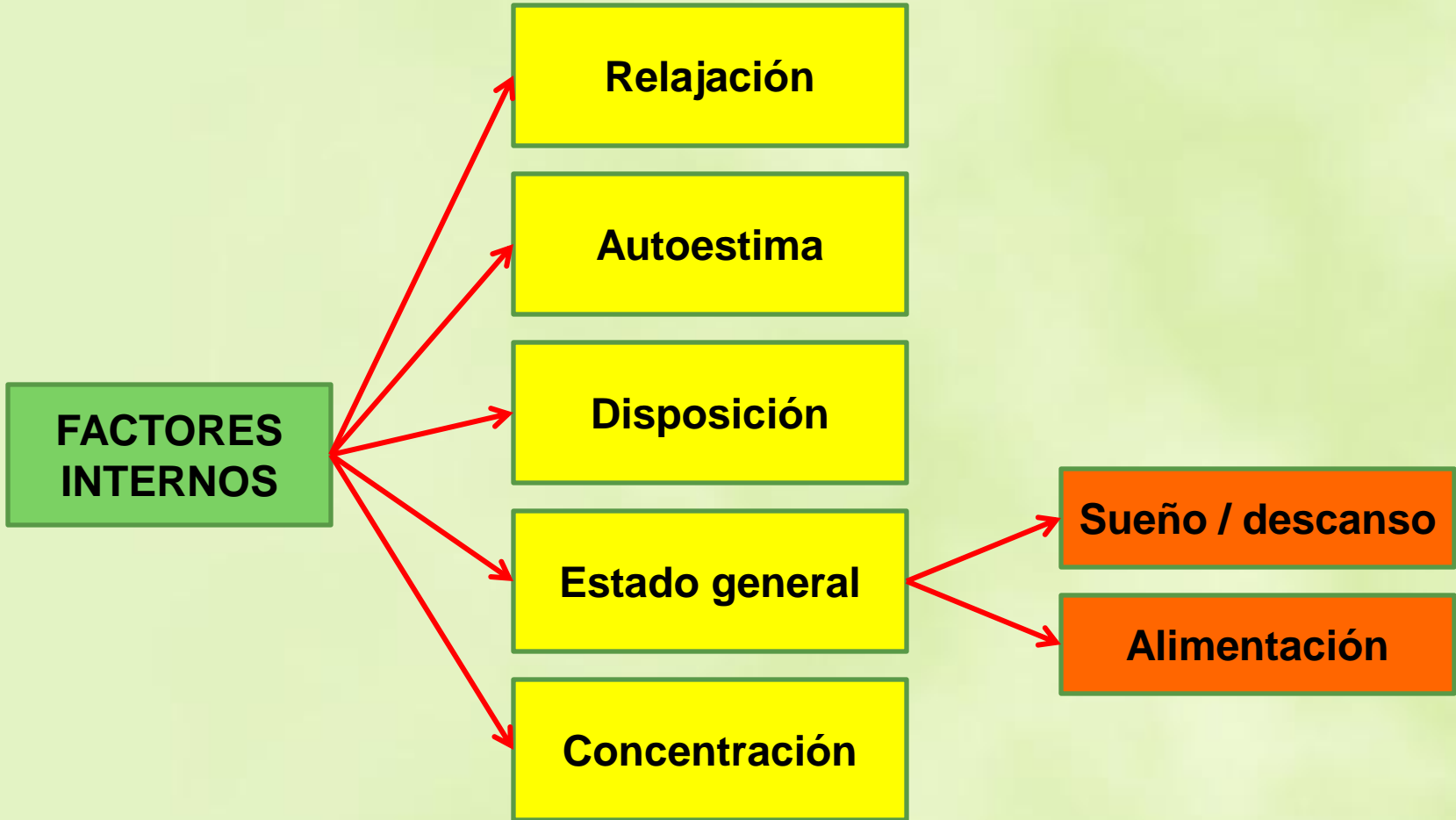


Cuatro pasos del aprendizaje rápido y eficaz:

- 1. Querer estudiar**
- 2. Prepararse**
- 3. Aprender las reglas (pocas y claras)**
- 4. Practicarlas hasta que se conviertan en hábito**

Condiciones generales que permiten aprovechar al máximo las técnicas de estudio.





HORARIO DE ESTUDIO

- a) Confeccionar un horario a partir de las **horas fijas**
- b) Destinar entre **una y dos horas de estudio privado diario**
- c) Dedicar a **cada asignatura un tiempo proporcional a su dificultad**
- d) Estudia **siempre a las mismas horas**

Un posible horario de estudio podría ser:

Tiempo	Actividad
20' - 30'	Estudio de una materia que le resulte agradable o fácil.
5' - 10'	Descanso
30' - 40'	Estudio de la materia más difícil.
10' - 15'	Descanso.
20' - 30'	Estudio de la materia más fácil: hacer ejercicios o tareas para clase; revisar los temas a estudiar el día siguiente, responder cuestionarios, etc.
_ - _	Fin de la sesión de estudio

Ejemplos de actividades:

- 1. Subrayar y destacar.**
- 2. Marcar o escribir en los márgenes.**
- 3. Resumir y organizar la estructura básica de los textos.**
- 4. Parafrasear en forma escrita u oral (repetir lo leído con otras palabras).**
- 5. Asociar los textos con imágenes, escenas, etc.**
- 6. Generar preguntas y contestarlas.**
- 7. Asumir el rol del maestro sobre la materia.**
- 8. Hacer Mapas Conceptuales.**
- 9. Enseñar a compañeros de estudio o dialogar con ellos sobre una materia.**