



PROGRAMA  
ORIENTACIÓN  
Y PROYECTO DE VIDA

# TÉCNICAS y HÁBITOS DE ESTUDIO

Esta guía para estudiantes contiene recursos, testimonios, consejos e ideas para que puedan obtener los mejores resultados en sus estudios.



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

**Nos encontramos en el punto de partida de una nueva etapa con nuevos desafíos. Para ello necesitamos recuperar todas aquellas herramientas que utilizamos durante los años anteriores, recordarlas, mejorarlas y porque no incorporar nuevas y todo lo que sea conveniente para este nuevo comienzo**

### ÍNDICE

---

1. Ambiente de Estudio
2. Organización del tiempo de estudio
3. Hábitos de estudios
4. Como tomar notas de clase
5. Comprensión lectora
6. Técnicas de Estudio



PROGRAMA  
ORIENTACIÓN  
Y PROYECTO DE VIDA

1.

# AMBIENTE DE ESTUDIO



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

**Es muy importante considerar el:**

### **1-Lugar para estudiar**

**Asegúrate de que siempre sea el mismo sitio para asociarlo con tu necesidad de estudio y generar un hábito.**

**a. Tu habitación: Un espacio personal conocido favorece la relajación. Procura contar con una ventilación apropiada que pueda renovar el aire.**

**b. Biblioteca: En caso que vivas con personas cuyas actividades interfieran con tu concentración, puedes buscar una biblioteca en la Universidad o cerca de tu casa que sea silenciosa y adóptala como centro recurrente.**



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

### 2. Iluminación del lugar y postura

**Elige la luz natural y si es necesario, poténciala con una lámpara portátil de 60 W o superior direccionalizada hacia lo que estás leyendo.**

#### **Postura**

**Una buena postura, además de ayudar a oxigenar bien nuestro cerebro y las distintas partes del cuerpo, nos predisponde mejor para estudiar.**

**Lo ideal es contar con una mesa con una superficie amplia para colocar todos los materiales que vas a utilizar sin abandonar tu posición.**

**•Espalda recta.**

**•Cabeza y parte superior del tronco levemente inclinados hacia adelante. •Pies apoyados en el suelo. •Antebrazos sobre la superficie de la mesa.**



PROGRAMA  
ORIENTACIÓN  
Y PROYECTO DE VIDA

2.

# ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

### a. Horarios

**Elabora una tabla de horarios que contemple todas tus actividades semanales fijas en distintos colores para determinar cuántas horas podrías dedicarle al estudio.**

### b. Organización de tareas

**Antes de empezar a estudiar realizar una guía de estudio que enumere los temas, esta guía servirá de referencia. Empieza por las asignaturas con una dificultad media y continúa por las más difíciles durante la mañana. Deja para el final aquellas simples que puedes repasar en la tardecita cuando tu concentración disminuye.**

### c. Cómo distribuir el tiempo de descanso

**Los tiempos de descanso son fundamentales para evitar la fatiga mental que produce interferencia en el material almacenado dentro de la memoria a largo plazo.**



PROGRAMA  
ORIENTACIÓN  
Y PROYECTO DE VIDA

# 3. HÁBITOS DE ESTUDIO



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

- **Evitar la procrastinación (dejar las cosas para después)**  
Procrastinar es postergar voluntariamente las tareas asignadas para finalmente realizarlas en un horario fecha casi límite respecto al plazo fijado para cumplirlas.
- **¿Cómo combatir la procrastinación? Primero lo importante:** Determina qué asignaturas o temas son los más importantes para empezar por allí. Estudia hasta tres puntos importantes por día y deja los más simples para cuando tu cansancio sea mayor.
- **Regla del 10 a 2:** Focalízate en la tarea indeseable por 10 minutos, ya sea la elaboración de un esquema, una lectura difícil o un tema poco interesante. Descansa 2 minutos haciendo algo que te entusiasme y continúa en la tarea que estabas aplazando.
- **Fusiona el estudio con tus intereses:** Si te gusta pasar tiempo con compañeros, forma un grupo de estudio. Incorpora lectura diaria que disfrutas o crea un espacio de estudio ameno.
- **Evita las redes sociales a la mañana**



PROGRAMA  
ORIENTACIÓN  
Y PROYECTO DE VIDA

4.  
CÓMO  
TOMAR  
NOTAS EN  
CLASE



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

### TOMAR DE NOTAS EN CLASE

**Tomar apuntes en clase mejora nuestra capacidad de atención y nos ayuda a comprender los conceptos principales. Requiere de varias destrezas de pensamiento como decidir qué escribir y pensar en cómo escribirlo.**

#### **Consejos para tomar apuntes en clase**

- Redacta a lápiz para borrar y lograr un material limpio sin tachones.
- Enunciados cortos, claros y precisos.
- Deja una línea en blanco entre enunciados para que sean legibles.
- Crea abreviaturas y símbolos que repetirás en todas las notas.
- Escribe como si le explicaras el tema a otra persona.
- Si pierdes el hilo, pon un gran signo de interrogación y continua con los siguientes puntos.
- Señala de dudas para despejarlas con el docente.

**La toma de apuntes va a depender directamente del tipo de materia y de la forma con que se desarrolle la clase, por tanto se tomarán apuntes de forma diferente en función de las distintas materias. La toma de buenos apuntes no es una tarea fácil, sino que puede resultar más difícil de lo que parece, por eso además de conocer los aspectos más relevantes en la toma de apuntes, es fundamental tener práctica.**



PROGRAMA  
ORIENTACIÓN  
Y PROYECTO DE VIDA

5.

# COMPRENSIÓN LECTORA



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

### COMPRENSIÓN LECTORA : LECTURA EFICIENTE

- **Prelectura:** se refiere al primer acercamiento que tienes con el texto para captar la idea general. Lleva pocos minutos y se realiza escaneando el texto con la vista para determinar qué aspectos son importantes. Detente en: Títulos y subtítulos. **Fotografías, gráficos, ilustraciones, cuadros sinópticos, Negritas, cursivas y subrayados.** examina el texto de forma rápida sin detenerte en los detalles.
- **Lectura comprensiva:** para comprender el texto es conveniente: Elaborar preguntas para responder durante una segunda lectura. Leer involucrándote con el texto, fijando los significados relevantes para responder las preguntas que elaboraste anteriormente. Retener el material pronunciándolo en voz alta Repasa el texto intentando relacionarlo con las notas, esquemas, resúmenes y otros materiales que tengas. Explica los temas con tus propias palabras.



PROGRAMA  
ORIENTACIÓN  
Y PROYECTO DE VIDA

# 6. TÉCNICAS DE ESTUDIO



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

**Conocer como aprendemos es fundamental, ya que nos permite seleccionar las técnicas de estudio que mejor se ajusten a nosotros.**

**Usualmente los temas más complejos requieren de la combinación de distintas técnicas para abordarlo desde varios ángulos.**

**Podemos realizar aprendizajes de memoria o por comprensión Aprendizaje de memoria**

**Funciona mediante la repetición, es mecánico y no requiere gran conocimiento sobre un tema. Ejemplo: alfabeto.**

**Aprendizaje por comprensión**

**Consiste en vincular ideas. Precisa de cierta abstracción y es un proceso más complejo que la memorización.**

**Ejemplo: sucesión de hechos de la Primera Guerra Mundial.**



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

### 1 – TECNICAS PARA RECORDAR

**Visualizar:** crea imágenes mentales para cada tema que necesites recordar. Tómate unos segundos para fijar la imagen mental .**Vincular las ideas y la información:** si relacionas los datos entre sí construirás una cadena de recuerdos que configurará un archivo fácil de revisar más tarde.

**Repetir hasta el sobre aprendizaje:** utiliza tus propias palabras para explicar las cosas que necesitas recordar, para lograr el sobre aprendizaje o automatización.

### 2. – TECNICAS PARA MEMORIZAR

- a. Historia o refrán** Te ayudarán a recordar información de manera creativa.
- b. Juegos con el lenguaje:** Emplear abreviaturas, acrónimos, imágenes o números que se vinculen con los conceptos.

### 3. – TECNICAS PARA ESTUDIAR

- a. Subrayado** es útil para destacar las ideas principales y los detalles de apoyo que aportan al concepto. Permite un estudio activo y atento, facilitando la revisión y retención de información para estudiarla posteriormente.



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

### a.1) Primera lectura

**Comprensión global del texto durante la cual no subrayarás.**

### a.2) Lectura por párrafo

**Lee el párrafo completo antes de marcarlo. Luego subraya las ideas que expresan los aspectos medulares del párrafo y aquellas secundarias que ejemplifican, respaldan, explican o extienden el concepto principal. Utilizarás dos colores para diferenciarlas.**

#### **Sugerencias**

**Evita sobrecargar el texto con señales. Cuando debas marcar varios enunciados seguidos, utiliza paréntesis en vez de subrayar todo.**



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

**Esquema** Es la representación jerárquica, gráfica y concreta de un texto a partir del subrayado. Se capta con un simple vistazo porque su estructura lógica responde a la subordinación de ideas, desde la principal a la menos importante. Su visualización permite reconocer los vínculos que hay entre las ideas de un mismo tema.

### **Características:**

- Se realiza a partir del subrayado de un texto.
- Aplica flechas, puntos, recuadros, llaves, dibujos alegóricos, palabras claves.
- Brevedad.
- Ventaja: desarrolla la habilidad de sintetizar y analizar, propiciando un estudio profundo de los tópicos
- Desventaja: implica mucho tiempo.



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

### Mapas conceptuales

Representan relaciones significativas entre conceptos e ideas que nos permiten formar proposiciones con significado. Es una herramienta gráfica que organiza la información jerárquicamente.

**Concepto:** se distinguen las ideas generales más importantes y las que se desprenden de ellas.

**Palabras de enlace:** palabras que ayudan a unir dos o más conceptos con el fin de formar proposiciones. Unen conceptos mediante líneas que indican la relación entre ellos.

**Proposiciones:** frases logradas a partir de la relación de conceptos y palabras de enlace.

**Gráficos:** elipses u óvalos (dentro se escriben los conceptos) y líneas (junto a las palabras enlace).

**Jerarquía:** cuanto más arriba se posicione un concepto más general será.

**Relaciones:** serán significativas y estarán marcadas por líneas que unan conceptos, de forma vertical que va de lo general a lo específico o de manera horizontal, que son conceptos ubicados en niveles diferentes.



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

**Diagrama de llaves** ayuda a representar visualmente el conjunto de ideas que giran en torno a un tema, pero de forma sintética.

**Estructura Idea principal {Idea secundaria {detalle {subdetalle.**

**Elabora una lista con las palabras y conceptos más importantes del tema.**

- **Utiliza llaves más grandes para las ideas con mayor importancia.**
- **Utiliza varios tipos de letra, tamaños o colores.**
- **Establece las relaciones entre conceptos, uniéndolos por medio de flechas.**



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

### El Resumen

**Es la realización de un nuevo texto compuesto por las ideas principales y secundarias de otro material.**

**Es la abreviación de un texto que condensa lo más importante del mismo y tiene como función principal facilitar su posterior estudio.**

- **Debe ser Corto, Conciso y Claro.**
- **Debe seguir el orden del texto original.**
- **Deben solo estar las ideas principales y conceptos centrales.**
- **Utilizar las mismas palabras que utilizan los autores.**
- **Si es un concepto muy importante que después vas a querer repasar del texto original, coloca entre paréntesis la página del texto.**
- **No escribas en el resumen palabras o conceptos que no entiendas.**
- **¡Ponele tu propio estilo! El resumen puede tener colores, flechas stickers, memes y todo aquello que pueda servirte para el posterior estudio.**
- **La cantidad de hojas de resumen no puede ser superior a la cantidad de páginas del texto original.**



## PROGRAMA ORIENTACIÓN Y PROYECTO DE VIDA

# Recomendaciones para cada área de estudio:

### Para matemáticas

Abordar este campo con la mente despejada al inicio de la jornada de estudio. Basar aprendizaje en ejercicios prácticos.

### Para ciencias sociales

Utilizar esquemas y resúmenes para detallar ideas centrales e interconectarlas. Requieren observación, reflexión y memoria.

### Para ciencias naturales

Emplear recursos gráficos, esquemas y mapas conceptuales, que ayudan a asociar los conceptos básicos y facilitan la memorización comprensiva. Apela a la intuición, observación, análisis y lógica. Apóyate en la realización de experimentos y actividades compartidas.

## TÉCNICAS DE ESTUDIOS

etc

### Para idiomas

Ejercicios prácticos continuos. Inclusión de materiales audiovisuales.

### Para lengua y literatura

Gramática, sintaxis y otros contenidos del área práctica deben estudiarse con ejercicios. Literatura y otros contenidos del área teórica exigen trabajo memorístico. En ambos casos sirve la lectura y la escritura frecuente.