

## HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO



Orientación Escolar  
**CORAZONISTA**  
NIVELES 4° A 7°

[orientaprimaria@corazonistabogota.edu.co](mailto:orientaprimaria@corazonistabogota.edu.co)

6 de Mayo 2020

### ¿QUÉ SON LOS HABITOS DE ESTUDIO?

Es la repetición del acto de estudiar, en donde nos desenvolvemos para la realización de nuestros quehaceres académicos bajo condiciones temporales, espaciales y características individuales.

### ¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO?

Son herramientas que ayudan a un aprendizaje más óptimo y de fácil recuerdo, por ejemplo, hacer resúmenes, toma de apuntes importantes, entre otros.

### TEMAS A TRATAR:

#### ACTITUD ANTE EL ESTUDIO.

- Identifica las razones y la importancia de estudiar.
- Toma apuntes de las explicaciones de los docentes y nota aspectos que no comprendiste para luego consultarlos
- Si faltas a clase, procura averiguar lo que se realizó.
- Motívate constantemente y reconoce tus fortalezas.
- Si tienes un bajón de notas, procura reponerte de manera rápida e indaga en que fallaste para poder mejorar.
- Participa activamente en clase y asegúrate de dar tu 100%

### LUGAR DE ESTUDIO.

- Ten un lugar fijo de estudio, un escritorio y una silla adecuada a tu estatura, evita lugares como la cama o el sofá, ya que invitan a descansar y dormir.
- Procura estar en un lugar tranquilo con buena iluminación y ventilación, alejado de ruidos y distracciones como televisor, música, etc.
- Recuerda tener todos los materiales organizados y a la mano a la hora de estudiar (diccionarios, libros, lápices, etc.)

### TÉCNICAS DE ESTUDIO.

- Analiza el número de tareas que tienes en el día para distribuir el trabajo.
- Dedicar a cada asignatura el tiempo necesario para obtener buenos resultados. Ayúdate haciendo un plan de estudios semanal y mensual.
- Procura comprender lo que estudias antes de memorizarlo.
- Realiza fichas de estudio que te ayuden a recordar lo aprendido: resúmenes, mapas mentales, subrayados, dibujos, etc.
- Mira el índice y los apartados más importantes del tema.
- Evita interrumpir las sesiones de estudio.



## ESTADO FÍSICO.

- Duerme 8 horas diarias, para que tu cerebro descansa y tus niveles de atención no disminuyan.
- Combina el tiempo de estudio con lapsos de descanso.
- Ten una alimentación saludable y practica ejercicio.
- Entre terminar tus tareas y acostarte a dormir, toma 30 minutos de descanso para dispersar tu mente.
- Si identificas mucho cansancio, sueño, poco apetito y nervios, avísale a tus padres para visitar al médico.

## EXÁMENES Y EJERCICIOS.

- En los exámenes, lee con detenimiento los enunciados y las preguntas.
- Comienza con las preguntas que estas seguro de la respuesta, recuerda, antes de escribir la respuesta, piensa que vas a responder.
- Procura que tu escritura sea clara, ordenada y comprensiva.
- Si te sobra tiempo, revisa nuevamente tus respuestas.
- Prepara los exámenes con anticipación y no dejes todo para el día anterior.
- Dedicar un tiempo diario para tareas, trabajos y repasos.
- Lleva una agenda o cuaderno donde apuntes las actividades pendientes.
- Recuerda tener presente las fechas en las que dejan los trabajos y las de entrega.

6 Mayo 2020

## TRABAJOS Y TAREAS

- Antes de empezar a hacer un trabajo o tarea, realiza un esquema de los aspectos a trabajar.
- Investiga información de lo que requieras en libros, enciclopedias, bases de datos, etc.
- Trata de escribir con tus palabras, sin copiar y pegar de internet.
- Revisa que el trabajo este con buena redacción y presentación.
- Haz las tareas de forma consciente, evita copiarle al compañero.
- Recuerda hacer bibliografía, indicando los nombres de todo lo que usaste (libros, links de web, base de datos, enciclopedias, etc.)



Elaborado por:

Ps. Dánae Zapata, Ps. Daniela Gómez

Tomado de:

Zapata, D. (2013). Estrategias de fortalecimiento de hábitos, técnicas de estudio, atención y ansiedad.

Cartilla Colegio Corazonista.



- ¿En casa tienes un lugar fijo de estudio?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Consultas aquellas cosas que no comprendes?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Duermes 8 horas diarias?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Haces un plan de estudio?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Llevas una agenda o escribes lo que está pendiente?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Haces las tareas de manera consciente y dedicada?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Lees todas las preguntas antes de contestar el examen?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Eres ordenado con tus actividades?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Preguntas cuando tienes dudas?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ¿Dedicas el 100% a tus deberes académicos?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_

### Resultados:

- Si la mayoría de respuesta son **SÍ**, vas por buen camino construyendo hábitos y técnicas de estudio eficaces.
- Si la mayoría de respuestas son **NO**, prende señales de alarma.