

Técnicas y Hábitos de Estudios



**Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto Guayama**

**Title V: Tigers Online: Expanded Access and
Support**

G.A. #P031S190190

**Preparado por: Héctor M. Bermúdez Robles
Diseñador en Multimedia (Servicios
Estudiantiles en Línea)**



Instrucciones 1 de 2

- Agrandar el tamaño de la pantalla utilizando el ícono de personalización de tu navegador (parte superior derecha de tu pantalla).
- Navega a través del módulo con ***Prev/Next***, parte inferior derecha.
- Presiona  cuando te sea indicado.
- Los enlaces y las actividades de *assessment*, abrirán fuera del módulo; al terminar de verlos, cierra la pantalla y regresarás al módulo.

Instrucciones 2 de 2

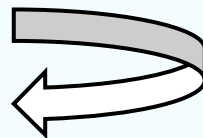
- Las preguntas de *assessment* están creadas en *Microsoft Form*. Deberás iniciar la sesión con tus credenciales de correo electrónico estudiantil.
- Para descargar la Plantilla del Plan de trabajo, presiona en la imagen.
- En la pestaña ***Resources***, verás las referencias utilizadas.

Antes de comenzar, ¿Te gustaría saber si posees algunos hábitos de estudios?



**Técnicas y
Hábitos de
Estudio:
*Assessment
final***

**Escanéa con tu celular, el código
de respuesta rápida QR**



**O, presiona sobre el
siguiente enlace:
[assessment](#)**

Introducción

Adaptarte a la nueva vida universitaria podría no ser tan fácil.

La universidad es muy distinta a la escuela superior.

Sin embargo, no tienes que haberte graduado con honores allá para ser exitoso acá.



La mayoría de los estudiantes exitosos alcanzan sus metas académicas, desarrollando y aplicando hábitos y técnicas de estudio, efectivas.

Al finalizar el estudio de este módulo, los estudiantes:

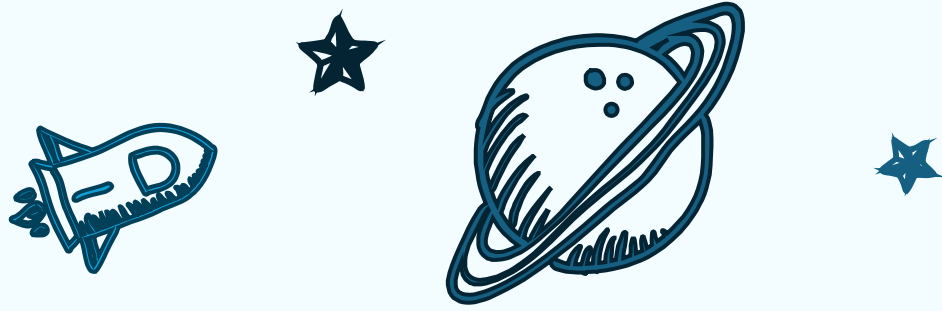
- reconocerán las técnicas y los hábitos de estudio efectivos
- desarrollarán los hábitos que les permitan estudiar efectivamente
- valorarán las técnicas y los hábitos de estudio como herramientas efectivas, a lo largo de sus estudios universitarios

Diferencia entre hábitos y técnicas de estudios

Los hábitos de estudio son conductas, buenas o malas, con iguales resultados, que los estudiantes practican regularmente, para incorporar conocimiento a su estructura cognitiva.



Las técnicas de estudio son el modo y los medios que empleamos para adquirir conocimientos: subrayar, hacer mapas conceptuales o preparar resúmenes, entre otros.



¿Cuáles son estas técnicas y hábitos?

Técnica: Repasa diariamente

Repasar a diario te ayudará a:

- ☐ Asentar tus ideas
- ☐ Organizar tus pensamientos
- ☐ Consolidar en tu mente los conocimientos adquiridos

La falta de buenos repasos:

- ☐ Causa una pobre ejecución en los exámenes
- ☐ Provoca lagunas mentales o confusiones de términos importantes



Hábito: Estudia siempre a la misma hora

¡Es importante que planifiques tu tiempo de estudiar!

Crea una rutina de estudio diaria y consistente.

Esto te permitirá estar mental y emocionalmente más preparado.

Lograrás que se convierta en una parte normal en tu vida diaria.



Hábito: Lee el Prontuario del Curso

El prontuario del curso es la guía que te darán los profesores al inicio de cada curso.

Este incluye los objetivos a alcanzar, los temas a cubrir y la forma en que serás evaluado.

Siempre reléelo y anticipáte buscando información sobre los temas a trabajar.

Así, irás más confiado y preparado a tus clases ya que tendrás conocimiento previo sobre los temas a discutir.



Técnica: Crea un plan de trabajo (1)

- ☐ Una vez conozcas los temas a tratar en el prontuario, crea un plan de trabajo, que vaya a la par con el material y el tiempo necesario y disponible para estudiarlo.
- ☐ Anota en tu plan todas las fechas de vencimiento: de asignaciones, proyectos, exámenes y cualquier otro evento importante que tengas pendiente.
- ☐ Revisar tu plan todos los días.

Técnica: Crea un plan de trabajo (2)

- ☐ Verifica con tus profesores si puedes entregar tareas o proyectos por adelantado y de ser así, hazlo; esto te ayudará a estar más tranquilo y relajado
- ☐ Por último, según completes tus tareas diarias, táchalas y verás lo bien y motivado que esto te hará sentir.

Puedes descargar esta plantilla de **Plan de Trabajo en formato Word** y adaptarla a tu estilo de estudios.



Técnica: Rodéate de personas que dominen las materias en las que tengas más dificultad

Identifica o crea grupos de estudio o de apoyo.

Siempre hay personas que están dispuestas a enseñarte, explicarte o repasar conocimientos

Hábito: Trabaja en grupo

Trabajar en grupos puede ayudarte a entender mejores conceptos en los que tengas dudas.

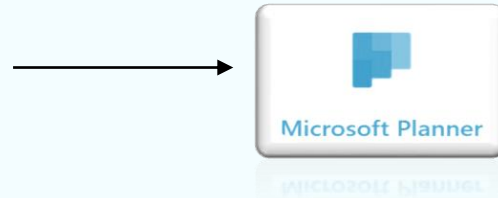
También te permitirá completar tareas más rápidamente.



Las técnicas de estudio son el modo y los medios que empleamos para adquirir conocimientos: subrayar, hacer mapas conceptuales o preparar resúmenes, entre otros.

Microsoft Planner

- ❑ Te recomendamos el uso de la aplicación *Planner* que tienes disponible en *Microsoft Office 365*.
- ❑ Con esta aplicación, puedes crear grupos de estudios, asignarles tareas a tus compañeros y ver el progreso trabajado en gráficos.
- ❑ El siguiente enlace te llevará a un video explicativo



Técnica: Motivación

Estar motivado y tener una actitud positiva son claves para alcanzar tu meta académica.

Así que:

- Piensa en ti, en tu futuro, en tus ideas, en tus ilusiones.
- No te dejes derrotar por situaciones adversas, ni por los comentarios negativos de algunas personas o de familiares.
- ¡Lucha, esfuérzate, sigue adelante!
- Busca consejo: de profesores, de consejeros, de tutores y de buenas amistades.



Hábito: Duerme bien

¡El cansancio es el principal enemigo
de la excelencia académica!

¡Dormir RELAJADAMENTE es importante!

Cuando descansas adecuadamente, tu cerebro retiene más los
conocimientos adquiridos.

Por lo tanto, cuanto mejor duermas, más podrías aprender



Técnica: Identifica los recursos disponibles en tu universidad



Servicios de
tutorías



Biblioteca



Laboratorios



Grupos de



estudio

Consejería Profesional



Servicios
Psicológicos

Identifica los
recursos disponibles
tan pronto comiences
a estudiar
para que puedas obtener mayor
provecho de ellos.



Hábito: Solicita ayuda



Una vez identifiques los recursos disponibles en tu universidad, solicítalos. NO TEMAS pedir ayuda.

Los recursos están allí para tí, para ayudarte a tener éxito académico y personal.

Solicita orientación en:



Decanato de estudiantes

Servicios que ofrecen:

- Consejería Profesional
- Servicios Psicológicos
- Departamento Atlético
- Inter Avance
- Centro de Primeros Auxilios
- Actividades Extracurriculares
- Programa de *Upward Bound* Ciencias y Matemáticas



Centro de Destrezas de Aprendizaje

Servicios de Tutoría en:

- Química
- Matemática
- Español
- Contabilidad
- Inglés
- Redes
- Electrónica



Centro de Acceso a la Información (CAI)

Servicios que ofrecen:

- Provee facilidades de estudios
- Dispone de recursos bibliográficos para toda la comunidad tanto local como cibernética.
- Apoyo en los recursos bibliográficos.

Solicita orientación en



Centro de Destrezas de Aprendizaje

Servicios de Tutoría en:

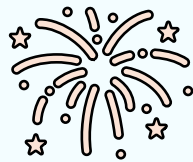
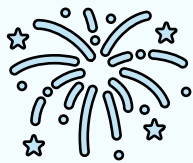
- Química
- Matemática
- Español
- Contabilidad
- Inglés
- Redes
- Electrónica



Centro de Acceso a la Información (CAI)

Servicios que ofrecen:

- Provee facilidades de estudios
- Dispone de recursos bibliográficos para toda la comunidad tanto local como cibernética.
- Apoyo en los recursos bibliográficos.



¡Tú quieres estudiar y superarte!
Te ofrecemos recomendaciones
para lograrlo...

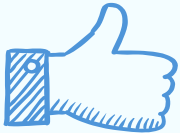


“Asiste” a tus clases

Si tus cursos son presenciales, no faltes.

¡Allí comienza todo!

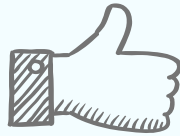
Si tus cursos son en línea, accédelos tan frecuentemente como te sea posible.



Cuando estés en las clases...

- ✓ Toma apuntes
- ✓ Subraya el contenido importante
- ✓ Aclara tus dudas

- ✓ Adopta actitudes positivas ante el profesor y tus compañeros



- ✓ Mantente pendiente a las claves que da el profesor sobre contenido que viene para el examen
- ✓ Entrega tus trabajos a tiempo

Luego de las clases...

- ✓ Prepara repasos del material discutido
- ✓ Si faltas a clase, procura el material cubierto
- ✓ Crea grupos de estudios



¡Éxitos en tus estudios!

Sabemos que este módulo ha sido de mucha ayuda al ofrecerte técnicas y hábitos de estudios, te será muy útil para alcanzar tu éxito estudiantil.



Recuerda:
lo importante es, que las pongas en práctica y la apliques a tu rutina diaria.

Referencias #1

Vivian. (2019, October 10). 5 Study Skills and Techniques for Students Who Want to Succeed in College for University of the People. Retrieved July 20, 2020, from <https://www.uopeople.edu/blog/5-study-skills-and-techniques-for-students-who-want-to-succeed-in-college/>

Santos, D. (2019, February 26). Cómo Mejorar el Aprendizaje: 13 Técnicas de Estudio por GOConqr. Retrieved from <https://www.goconqr.com/es/examtime/blog/tecnicas-de-estudio/>

University of North Carolina at Chapel Hill- The Learning Center- Studying with Classmates. (n.d.). Retrieved July 20, 2020, from <https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/study-partners/>

Concepto de técnica. (n.d.). Retrieved July 27, 2020, from <https://deconceptos.com/general/tecnica>

Referencias #2

10 Good Study Habits to Help Your Child Succeed in the New School Year by Sylvan Learning. (2019, August 2). Retrieved from <http://www.sylvanlearning.com/blog/index.php/10-good-study-habits-new-school-year/>

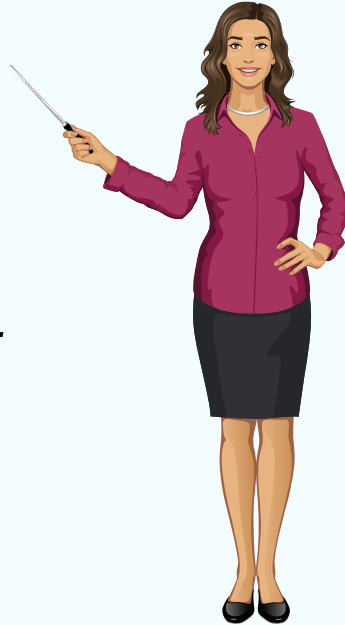
Azusa Pacific University- 6 Crucial Study Habits for College Students. (n.d.). Retrieved from <https://www.apu.edu/articles/6-crucial-study-habits-for-college-students/>

Santos, D. (2019, November 12). 15 Hábitos de Estudio usados por los Estudiantes más Exitosos. Retrieved from <https://www.goconqr.com/es/examtime/blog/habitos-de-estudio/>

Concepto de hábitos de estudio. (n.d.). Retrieved July 27, 2020, from <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/habitos-de-estudio>

Ahora, te invitamos a comprobar cuánto aprendiste con este módulo

Técnicas y
Hábitos de
Estudio:
Assessment
final



**Escanéa con tu
cellular, el código
de respuesta rápida
QR**



**O, presiona sobre el
siguiente enlace:
[assessment](#)**

