

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Abril 27 de 2020

Técnicas y hábitos de estudio

Saber cómo se estudia es saber como: PENSAR, OBSERVAR, ANALIZAR, ORGANIZAR... ser más eficaz.

¿Qué es un hábito de estudio?

Un hábito de estudio es una forma de proceder en el estudio de un material que se ha adquirido mediante la repetición y que se manifiesta de manera continuada en el tiempo.



Eliminar elementos distractores:

- Móviles y aparatos electrónicos apagados.
- Mesa o escritorio despejado y sólo el material

que vas a necesitar.

- Realizar una **programación del tiempo** de estudio.
- **Establecer metas** de la sesión de estudio.
- Utilizar **técnicas de estudio**.
- Poner **limitaciones de tiempo** en las sesiones de estudio.
- Hacer **descansos programados**.

Técnica de estudio

Conjunto de procedimientos que permiten mejorar la calidad, eficacia y eficiencia del estudio y aprendizaje de un área determinada.

- **Estrategia de estudio:** plan de comportamiento para hacer frente al material que se va a estudiar.
- **Técnica de estudio:** es la herramienta para continuar con el plan.

- + Tomar **apuntes de calidad**.
- + Mantener el **material de estudio en buen estado**.
- + **Hacer preguntas** durante la clase cuando no se comprende.



Te recordamos el Departamento de Psicología esta a su servicio, agenda tu cita en los correos psicologiarmenia@fmsnor.org o psicologia2armenia@fmsnor.org

Dificultades más frecuentes en el estudio

Confundir "lo entiendo" con "ya me lo sé"

Se caracteriza por:

- ✓ Leer un tema y como se lo entiende, creer que ya se saben la lección y se deja de estudiar.
- ✓ Fallos en las operaciones.
- ✓ Debilidades en el proceso de comprensión de lectura.

Técnicas de estudio orientadas según las materias a estudiar

Datos razonables



Por la naturaleza de la información se debe emplear la lógica, el razonamiento y la solución de problemas para aprenderla.

Asignaturas: matemáticas, física, química.

Pasos:

1. Identificar y entender el problema que se plantea.
2. Identificar la información que se tiene y qué información es importante.
3. Identificar cual sería la solución o soluciones posibles al problema.
4. Explorar las alternativas y estrategias a seguir para llegar a esa solución o soluciones.
5. Trazar un plan. En este momento se puede dividir el problema en partes o sub-metas más pequeñas y atacarlas poco a poco.

Datos conectados o episódicos



Es información que está estructurada en forma de procesos, descripciones, narración de historias, eventos etc. y que se caracterizan por tener descripciones, un nexo en común, secuencias o episodios en la exposición de la información y patrones que se repiten.

Asignaturas: Sociales, español.

Técnicas:

- El uso de categorías y conceptos para establecer un orden y organización del material.
- Búsqueda de palabras clave.
- Elaboración de resúmenes
- Mapas conceptuales
- Mapas mentales
- El uso de la repetición (es adecuada **SÓLO** si existe el **trabajo previo de ordenar y organizar la información** y se ha utilizado técnicas de síntesis)

Datos en bruto o "porque sí"



Son ese tipo de datos que como dicen muchos de nuestros alumnos se los tienen que aprender "porque sí" o de pura **memoria**. Son datos que de alguna manera **son como una roca en bruto** y una vez pulidos se puede elaborar conocimiento con ellos.

Datos de este tipo son las capitales de países, datos geográficos, huesos del cuerpo, músculos, vocabulario de otros idiomas, nombres de personas y de elementos etc.

Las técnicas para aprender este tipo de información pueden ser:

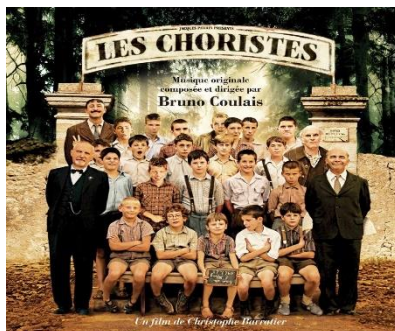
- La imaginación como instrumento de aprendizaje
- Palabras claves
- Asociaciones mentales



ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO

Entretenimiento en casa para adolescentes.

Para disfrutar y conocer, el departamento de psicología les invita a ver la siguiente película



y realizar un análisis desde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de modelo educativo puede verse en la película?
2. ¿Cuál es la idea de educación que tiene el director Rachin del colegio?
3. ¿Cuál es la idea de educación que tiene Clément Mathieu?
4. ¿Por qué cambian la actitud los estudiantes a la llegada de Clément Mathieu?
5. ¿Cuál es el aspecto más llamativo o impactante de la película para ti y por qué?

Enlace de la película:

<https://www.youtube.com/watch?v=csnYdaVzh5E>

Forma de presentación

Podrán participar los estudiantes de quinto a once. La forma de presentación será grabando un video con tu celular contestando las preguntas. El video puede estar entre 1 y 2 minutos como máximo.

Intenten pedir ayuda de sus padres para la grabación. ¡Esperamos puedan disfrutar la película!

Entretenimiento para los niños en casa.

Para disfrutar y aprender, el departamento de psicología les invita a ver el siguiente corto "El vendedor de humo".



Y realizar la siguiente actividad creativa:

Crear un dibujo de cualquiera de los personajes de cortometraje y escribir abajo lo que para cada uno de los niños significó el cortometraje. Es decir, escribir el significado o mensaje que les dejó.

Enlace del cortometraje:

<https://www.youtube.com/watch?v=5NH8C8mdzU&list=PLHr42J3X9GxzTFYFiMDvYpqoHaGMw13OS>

Forma de presentación

Podrán participar los niños de pre-escolar hasta cuarto de primaria. El dibujo puede ser creado con los materiales que deseen, ya sea con dibujo a mano alzada o una creación virtual en Paint u otro programa similar.

Intenten pedir ayuda de sus padres si desean hacerlo en formato virtual. Recuerden que pueden incluir sus propias ideas en el dibujo que hagan.

Premios:

Para la primera tarea propuesta sobre el análisis de la película, el video con mayor asertividad en las explicaciones ganará un libro "-----"

Para la segunda propuesta sobre el dibujo, se premiará a quién tenga mayor creatividad con el libro de "Cenicienta traducción Español-Ingles".

Cualquier inquietud, no duden en escribir a los correos:

psicologiaarmenia@fmsnor.org

psicologia2armenia@fmsnor.org