

Taller de Hábitos y Técnicas de estudio

Departamento de Apoyo al Aprendizaje

ORGANIZA TU ESPACIO DE ESTUDIO

- Mantén ordenado y limpio.
- Ten a mano todo lo que necesitas para estudiar.
- Organiza el material que vas a estudiar.
- Evita estudiar en un lugar con mucho ruido, tráfico de personas o distracciones.



TIPS DE USO DE CUADERNO DE ESTUDIO

Fecha y título: Inicia cada sesión de estudio con la fecha y título que indique el tema que abordarás.



Subrayado y destacado: Utiliza colores diferentes para subrayar conceptos importantes, datos clave o términos relevantes.



Organización de la información: Utiliza esquemas, listas o tablas para organizar la información de manera clara y estructurada.



TÉCNICA DE ESTUDIO POMODORO

1. Se decide la tarea que se va a realizar.
2. Se divide la tarea en diferentes partes.
3. Se programa el pomodoro (Un reloj con alarma) a un lapso de 15 a 25 min.
4. Se trabaja de forma concentrada e intensiva hasta que suene la alarma.
5. Se descansa durante 5 minutos.
6. Se inicia de nuevo el proceso de ser necesario.



MAPAS MENTALES

1. Empieza con una idea central.
2. Identifica las palabras claves.
3. Dibuja ramas principales de los subtemas.
4. Añade detalles en subramas.
5. Conecta conceptos con línea o flechas.
6. Recuerda que puedes utilizar elementos visuales (dibujos).

