

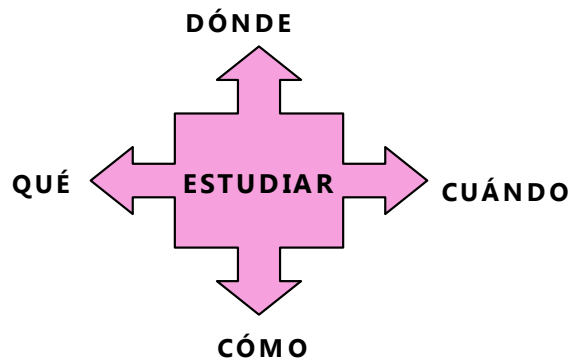


QUÉ ES EL ESTUDIO?

Es un proceso complejo, en el que se ejercitan todas las facultades cognitivas, afectivas y motoras para adquirir, comprender y organizar el conocimiento de forma sistemática.

Es una actividad muy personal, nadie puede estudiar y aprender por usted.

TENER EN CUENTA:



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO

Condiciones psicológicas:



- Metas y Objetivos claramente definidos.



- Voluntad y Disciplina.



DÓNDE ESTUDIAR?

NO en el desorden



NO en la cama.



SI En un ambiente iluminado, ordenado, ventilado y siempre en el mismo lugar.



CUÁNDO ESTUDIAR?

Siempre a la misma hora.



“El tiempo alcanza a quien lo administra inteligentemente, sólo le falta tiempo a quien no puede administrarlo”

1. Elabora un HORARIO de actividades diarias y distribuye el tiempo para cada actividad.
2. Planifica el Estudio:
 - Periodo inicial: 5 minutos para la preparación de material.
 - Cada periodo de estudio de 30-40'

- Intervalos de descanso: No más de 10' No dedicarse a actividades muy motivadoras.

Organización de las asignaturas:

- Inicio: Asignatura de dificultad media.
- Luego: Máxima dificultad
- Final: Asignaturas más fáciles

CÓMO ESTUDIAR?

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Preguntarse: Qué es, para qué sirve?



- Lectura general del tema, para saber de qué se trata.

Comprender cada párrafo perfectamente.



Asegúrese que entiende el **significado** de todas las palabras. Apóyese en un **diccionario**. Encuentre la **idea**

principal (oración corta, es categórica y universal).

Subrayar la idea principal y secundaria.

Destacar lo más importante de un escrito

Los apuntes en clase

Son necesarios por que nos mantienen activos, se escucha, se piensa y se escribe.



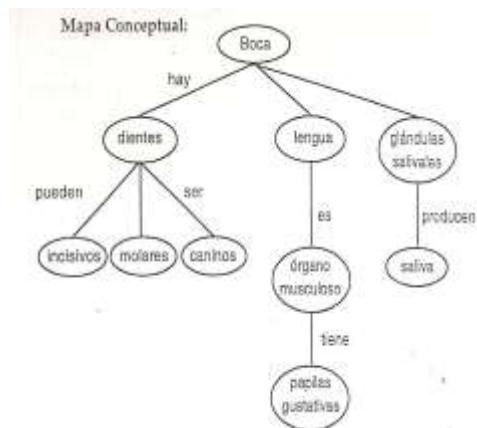
Resumen

Es un relato corto de las ideas básicas presentadas.

A la hora del repaso es necesario desarrollar el hábito de resumir.

ESQUEMAS Y MAPAS CONCEPTUALES

Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.



Estudiar es procesar la información, relacionarla, evaluarla, aplicarla y crear nueva información



NO se debe estudiar con un sistema mecánico y repetitivo



Revise, pregunte, lea, responda y repase.

RECOMENDACIONES

- Póngale gusto e interés a todo lo que estudia, la memoria tiene en cuenta los aspectos emocionales.
- Interésese por la información,
- Preste atención para recolectar la información
- Comprenda y tenga intención de recordar
- La mente necesita que se le de la información organizada de allí la importancia de los cuadros sinópticos y otras formas de esquema.
- Evitar el plagio. Es decir ser honestos con su aprendizaje y evitar el copia y pega.

Qué es el plagio?

Se incurre en **PLAGIO** cuando se usan ideas de otras personas y no se reconoce adecuadamente la fuente de la información.

RECUERDE: Ser universitario significa asumir con responsabilidad el auto aprendizaje para abrirse camino a la excelencia profesional.

Mg. Flor Pastor Gálvez
Asistente Social



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO

OF. GRAL. DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

OF. TÉCNICA DE SERVICIO SOCIAL

Gestión del Tiempo y

TÉCNICAS DE ESTUDIO

PROGRAMA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Trujillo - Perú