

# Hábitos de estudio y manejo de tiempo.

Mentoras Proyecto CAE-T5

Maria F. Santiago  
Gabriela Vázquez Morales

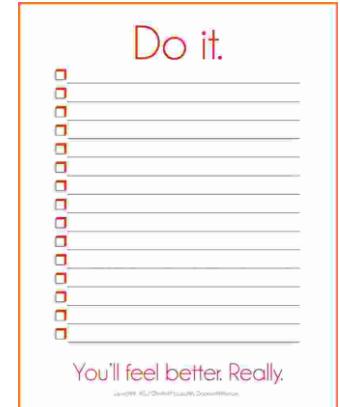




# Objetivos

Al finalizar este taller podrás :

- Identificar los diferentes hábitos de estudio de un estudiante exitoso.
- Identificar posibles distracciones a la hora de estudiar.
- Practicar distintas dinámicas para poder administrar bien tu tiempo
- y prioridades.



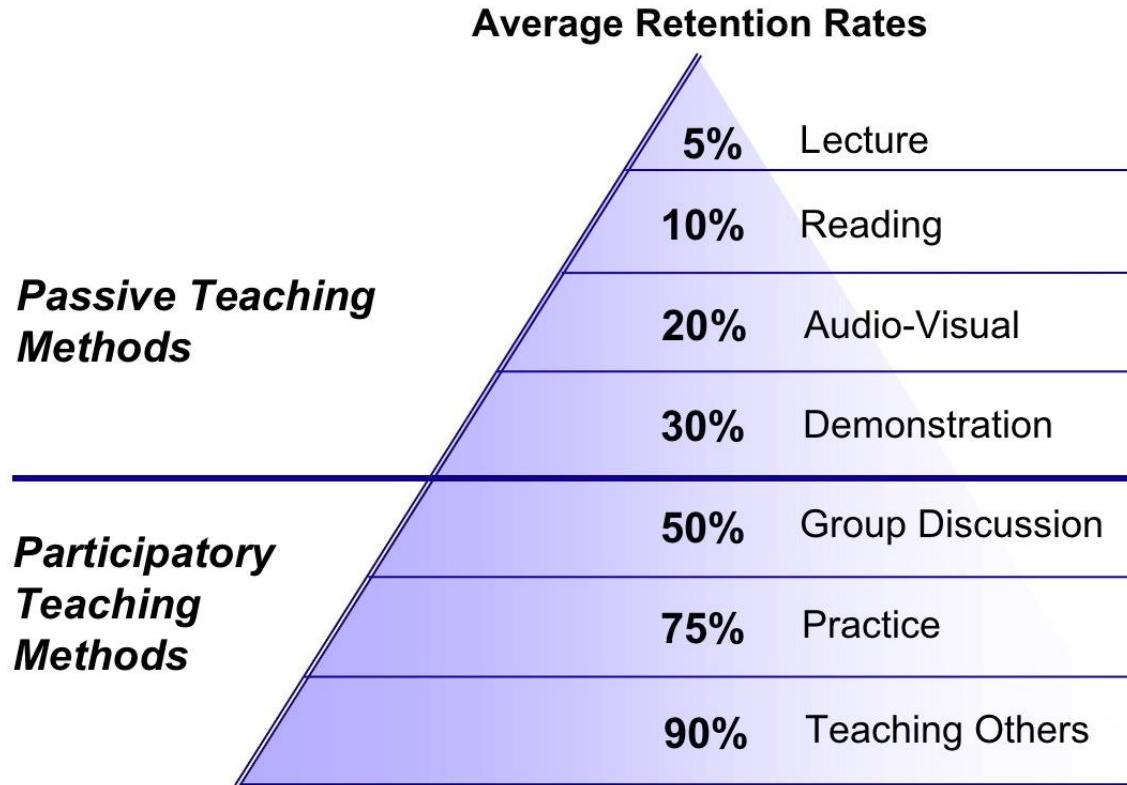


# Dinámica

- 1) Nombre y *¿* qué estudias?
- 2) ¿Conoces lo que son los hábitos de estudios, utilizas alguno?
- 3) ¿Tienes un plan de calendario o agenda?



# Pirámide de aprendizaje



\*Adapted from National Training Laboratories. Bethel, Maine



# Hábitos de estudio.

- Es el conjunto de buenas prácticas o conductas que un estudiante practica constantemente para añadirle saberes a ese campo de conocimientos permitiendo el éxito en los estudios.
- Se van formando en forma progresiva.
- La ayuda del profesor y la familia es fundamental para el estudiante.
- Lo que hace que un estudiante exitoso se distinga de los demás.

me

- Suelen tener resultados positivos, ya que se incorporan con la práctica continua, y luego se vuelven naturales. Nos ayudan a recordar la información rápido y de manera clara.
- Ventajas: La información se almacena en la memoria de largo plazo. Disminuye el estrés y aumenta la organización. También nos ayuda a tener más tiempo libre.



# Área de estudio





# Distracciones

- Video juegos
- Programas televisivos, series (netflix,Hulu)
- Lugares desordenados
- Teléfono, mensajes (Whatsapp)
- Redes sociales “Facebook”, “snapchat”, etcétera.





# Estrategias para ser exitoso

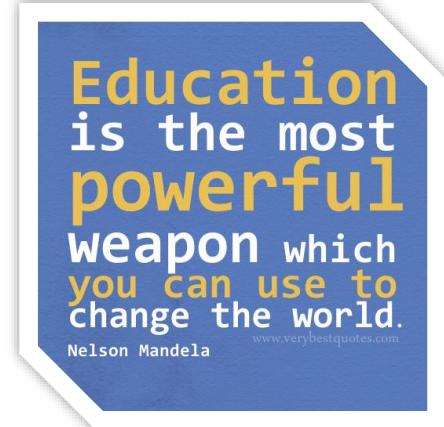
- Repasa el material todos los días, aunque no haya asignaciones o exámenes.
- Establece un horario y una rutina consistente.
- Crea un espacio adecuado para el estudio, lejos de distracciones, con buena luz, preferiblemente natural. Al estudiar organiza el escritorio únicamente con el material necesario.
- Si tienes problemas para concentrarte, establece un periodo de tiempo determinado para terminar la tarea. Auto-motívate y rétate para cumplir con el mismo.
- No dejes las asignaciones como última actividad del día, pues la energía y la motivación pueden ser escasas.





## A la hora de enfrentar un examen.

- Recuerda que el que saca las mejores calificaciones **NO** es el más inteligente, sino el mejor preparado.
- Para que tu mente pueda rendir al máximo, duerme bien la noche anterior al examen. (mínimo de 8 horas)
- Levántate temprano y llega puntual.
- No creas que la memoria funciona al 100 %, si se te olvida algo no te desesperes, relájate y sigue con la próxima pregunta.





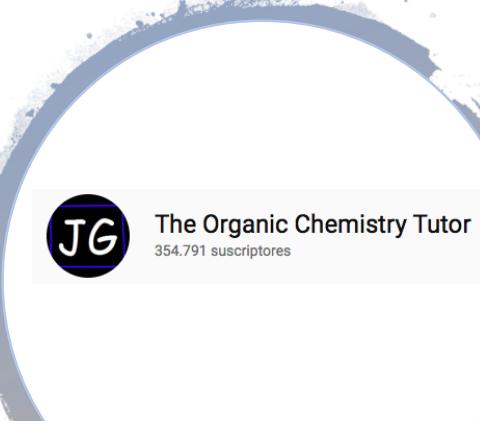
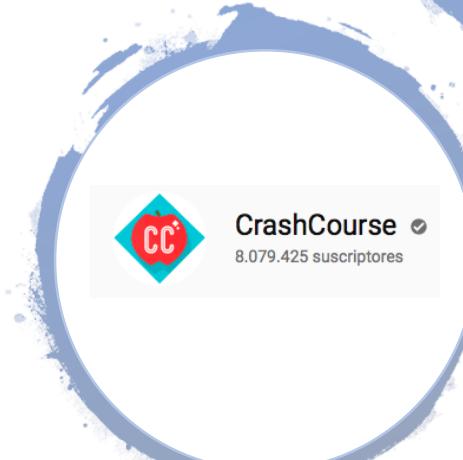
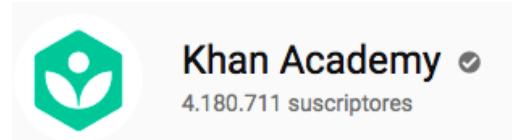
# Principales formas de desarrollar hábitos de estudio.

1. Eliminar distracciones.
2. Asistencia a clases.
3. Tomar notas y preguntar en clase.
4. Repasar el material frecuentemente.
5. Practicar bajo condiciones de exámen.
6. Aplicar material a la vida diaria.
7. Disciplina
8. Descansar
9. Buena alimentación
10. Establecer metas
11. Crear plan de estudio
12. Buen manejo de tiempo



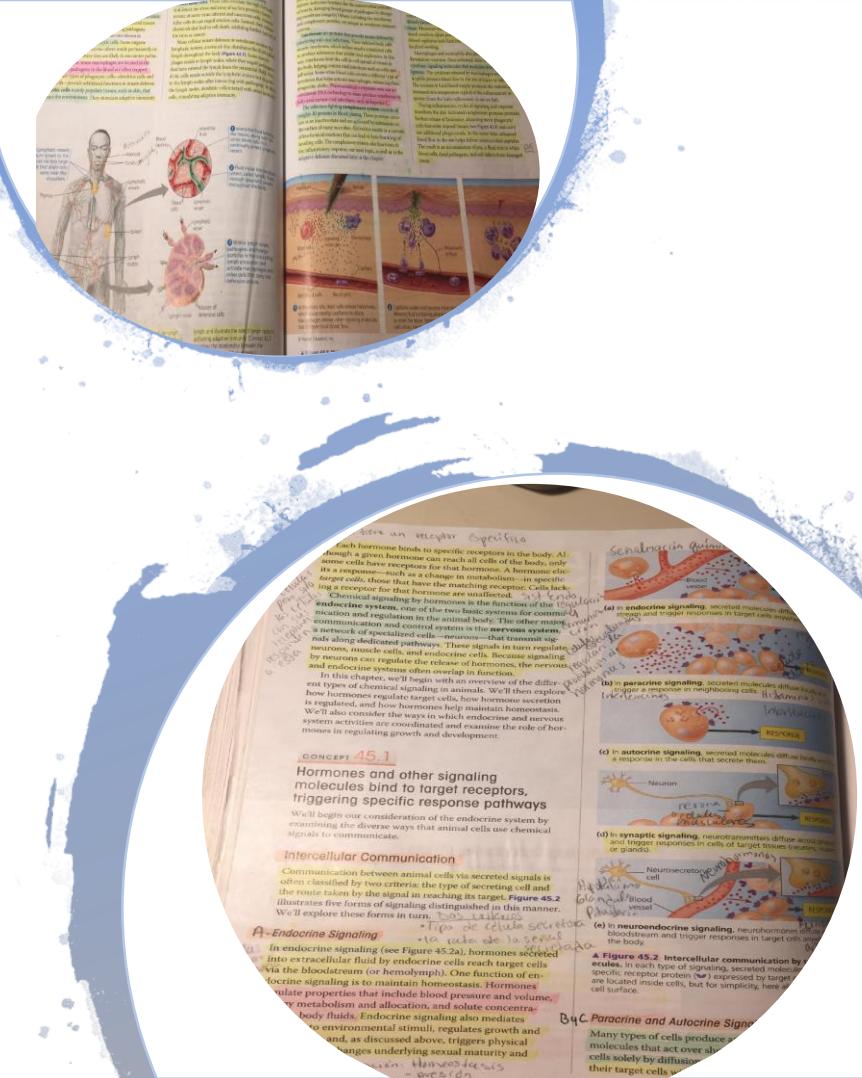
# Uso de plataformas de internet

- Ver videos de YouTube relacionados al tema
- Utilizar programas como “Quizlet” para definiciones
- Utilizar programas para acceder a exámenes de práctica.



# Lectura

- Creación de una leyenda





# Retos en el manejo del tiempo

Buen manejo del tiempo = Éxito

Esto ayuda:

- a) Mejorar tus notas
- b) Tener menos estrés
- c) Mantenerse competente en tu carrera

profesional aún después de terminar la universidad





# Lista de prioridades

- Enfoca tu tiempo en las tareas que tienen mayor impacto, te ayudará a alcanzar tus objetivos.





# Usa agendas o calendarios

- Mantenlas siempre a la vista y tomate tu tiempo para apuntar los compromisos en el momento. Revisarlas regularmente. Puede ser un calendario electrónico o impreso.





# Dedícate unos minutos y descansa.

- Intercala los periodos de trabajo con momentos de ocio, como por ejemplo: salir a tomar un café, dar un paseo, escuchar música, estirar las piernas ,etc.
- También debes alimentarte correctamente lo más recomendable son 3 comidas, 3 meriendas y aproximadamente 8 vasos de agua.
- Dormir un mínimo de 8 horas al día.





# Resumen

- Mejorar tus hábitos de estudio es aprender a organizarte, hacer buen uso de tu tiempo libre, analizar términos, ideas y conceptos.
- Trata de evitar las distracciones.
- Los periodos de estudio deben ser de 1 hora como máximo de duración. Los intervalos de descanso deben ser de 10 minutos.
- Asignar menos horas a las asignaturas fáciles o más sencillas y usar más tiempo en la de mayor dificultad.
- Identifica tus mejores horas para estudiar.
- Deja saber a tus familiares y amigos tus horas de estudio.
- Apaga o aléjate de celulares o televisores.



# Conclusión

Los hábitos de estudio son la vía correcta sobre cómo el estudiante aprende. Estos se afectan o cambian a través del tiempo y el ambiente en el que ese estudiante esté enfrentado. Tener buenos hábitos de estudio le garantiza al estudiante ganar más éxito en su vida académica y profesional. Se debe tener en cuenta que no necesariamente triunfa la persona más inteligente o la que memoriza todo, sino la que tiene buenos hábitos de estudio.



# Contáctanos!!!

María F. Santiago Martínez

celular: 939-639-6114

email: [maria.santiago38@upr.edu](mailto:maria.santiago38@upr.edu)

Horas de trabajo:

Martes: 1:00 pm a 4:00pm

Miércoles y Jueves- 12:00pm a 2:00pm

Lugar: CAE Título 5

Gabriela N. Vázquez Morales

celular: 787-632-4560

email: [gabriela.vazquez11@upr.edu](mailto:gabriela.vazquez11@upr.edu)

Horas de trabajo:

Lunes: 4:00pm-6:00pm

Martes y Jueves: 12:30pm-2:00pm

Miércoles: 8:00am-10:00am





**Dudas y  
Preguntas**