TECNOLÓGICA DEL ORIENTE
INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Técnicas y Hábitos de Estudio

Propósito del Taller

Este taller está diseñado para que los estudiantes de la **Corporación Tecnológica de Oriente**, que estudian en modalidad virtual, puedan desarrollar de manera **autónoma** habilidades prácticas para mejorar sus técnicas y hábitos de estudio. El objetivo es que los estudiantes optimicen su tiempo, potencien su aprendizaje y logren un mejor desempeño académico.

Material de lectura: Técnicas y hábitos de estudio, Para obtener buenos resultados académicos en la universidad.
https://www.uhipocrates.edu.mx/bibliotecavirtual/Tecnicas-habitos-estudio-universidad-.pdf

Estructura del Taller

El taller está dividido en **4 módulos**. Cada módulo incluye:
1. **Instrucciones claras** para realizar las actividades.
2. **Material teórico** basado en el texto proporcionado.
3. **Actividades prácticas** para aplicar lo aprendido.
4. **Autoevaluación** para reflexionar sobre los avances.

Módulos del Taller

Módulo 1: Creación de un Ambiente de Estudio Ideal

Objetivo: Diseñar un espacio de estudio que favorezca la concentración y el aprendizaje.

Instrucciones:
1. Lee las recomendaciones sobre el ambiente de estudio en el texto proporcionado.
2. Evalúa tu espacio actual de estudio y realiza los ajustes necesarios.

Actividad práctica:

1. **Checklist de tu espacio de estudio:**
- ¿Tu espacio es cómodo y bien iluminado?
- ¿Cuentas con una silla y mesa adecuadas?
- ¿El lugar está libre de distracciones?
- ¿Tienes todos los materiales necesarios a la mano?

2. **Optimiza tu espacio:**
- Si es posible, reorganiza tu lugar de estudio siguiendo las recomendaciones del texto.
- Toma una foto de tu espacio antes y después de los ajustes.

Autoevaluación:

Reflexiona:
- ¿Qué cambios realizaste en tu espacio de estudio?
- ¿Cómo te sientes al estudiar en este nuevo ambiente?

Módulo 2: Organización del Tiempo y Planificación

Objetivo: Aprender a gestionar el tiempo de manera eficiente para cumplir con las actividades académicas.

Instrucciones:

1. Revisa las secciones del texto sobre organización del tiempo y uso de horarios.
2. Descarga una plantilla de horario semanal o utiliza una herramienta digital como Google Calendar.

Actividad práctica:

1. **Crea tu horario semanal:**
   - Incluye bloques de tiempo para estudiar, descansar y realizar actividades personales.
   - Usa colores para diferenciar las actividades (por ejemplo, azul para estudio, verde para descanso).

2. **Planifica tus tareas:**
   - Haz una lista de las actividades académicas pendientes.
   - Clasifícalas según su prioridad utilizando la **Matriz de Eisenhower** (Plantillas de la matriz de Eisenhower | Smartsheet)
   - **Importante y urgente:** Hazlo ahora.
   - **Importante pero no urgente:** Planifícalo.
   - **No importante pero urgente:** Delégalo si es posible.
   - **No importante y no urgente:** Elimínalo.

Autoevaluación:

Reflexiona:

- ¿Lograste identificar tus prioridades?
- ¿Tu horario es realista y flexible?
- ¿Qué ajustes harías para mejorar tu planificación?

Módulo 3: Técnicas de Estudio Efectivas

Objetivo: Aplicar técnicas de estudio que faciliten la comprensión y retención de información.

Instrucciones:
1. Lee las secciones del texto sobre técnicas de estudio como el subrayado, los mapas conceptuales y el método Cornell.
2. Selecciona una técnica que quieras probar.

Actividad práctica:

1. **Elige un tema de estudio:**
   - Selecciona un tema de tus asignaturas actuales.
2. **Aplica una técnica de estudio:**
   - **Subrayado:** Realiza una primera lectura del texto y luego subraya las ideas principales y secundarias con diferentes colores.
   - **Mapa conceptual:** Organiza la información del tema en un mapa conceptual utilizando herramientas como Canva (Suite Visual de Canva para todo el mundo) o MindMeister (Crea tus Mapas Mentales en Línea y en Cualquier Dispositivo | MindMeister)
   - **Método Cornell:** Divide una hoja en tres secciones (notas, preguntas y resumen) y toma apuntes siguiendo este método. (Cornell notes template | TPT)

Autoevaluación:

Reflexiona:

- ¿Qué técnica te resultó más útil?
- ¿Qué dificultades encontraste al aplicarla?
- ¿Cómo podrías mejorar tu uso de esta técnica?

Módulo 4: Construcción de Hábitos Saludables

Objetivo: Incorporar hábitos que favorezcan el aprendizaje y el bienestar personal.

Instrucciones:

1. Lee las recomendaciones del texto sobre hábitos saludables y cómo combatir la procrastinación.
2. Identifica un hábito que quieras mejorar o incorporar.

Actividad práctica:

1. **Diseña tu rutina diaria:**
   - Incluye horarios específicos para estudiar, descansar, hacer ejercicio y relajarte.
   - Aplica la **Regla del 10 a 2**: Trabaja en una tarea difícil durante 10 minutos, descansa 2 minutos y repite el ciclo.
2. **Registra tu progreso:**
   - Durante una semana, lleva un registro diario de tus actividades y evalúa si cumpliste con tu rutina.

- **Autoevaluación:**

Reflexiona:

- ¿Qué hábito te resultó más difícil de implementar?
- ¿Qué cambios notaste en tu concentración o energía?
- ¿Qué ajustes harías para mantener este hábito a largo plazo?

Evaluación Final

Objetivo: Reflexionar sobre lo aprendido y establecer un compromiso personal.

Instrucciones:

1. Completa una autoevaluación general respondiendo:
   - ¿Qué módulo fue más útil para ti?
   - ¿Qué técnicas o hábitos implementarás en tu vida diaria?

2. Escribe un compromiso personal:

- Define una meta específica para el próximo mes (por ejemplo: "Estudiaré 2 horas al día utilizando el método Pomodoro"). https://iep.edu.es/que-es-el-metodo-pomodoro/

Resultados Esperados

1. Identificarás y optimizarás tu espacio de estudio.
2. Gestionarás tu tiempo de manera eficiente mediante la planificación.
3. Aplicarás técnicas de estudio efectivas en tus actividades académicas.
4. Incorporarás hábitos saludables que mejoren tu rendimiento y bienestar.
5. Reflexionarás sobre tu progreso y establecerás metas concretas para seguir mejorando.

Este taller práctico está diseñado para que lo desarrolles de manera autónoma, aplicando lo aprendido directamente en tu vida académica y personal. ¡Empieza ahora y mejora tu experiencia como estudiante.