

Nombre de la materia:	TÉCNICAS DE ESTUDIO
Clave:	OC0100-T
No. De horas /semana :	2
Duración semanas:	16
Total de Horas :	32
No. De créditos :	4
Prerrequisitos :	NINGUNO
Conocimientos previos recomendados:	

Objetivo:

Iniciar a los estudiantes en el uso de procedimientos, metodologías y estrategias para que ellos mismos manejen su aprendizaje y hagan frente a las necesidades de adquisición de nuevos conocimientos en las diversas materias que abordarán en la carrera que inician. También se pretende que el alumno adquiera herramientas que le ayuden a afrontar y aprovechar de manera eficiente las enormes cantidades de información con que se enfrentará en los medios electrónicos actuales.

Políticas:

Leer el material antes de cada clase.

Discusión, análisis y conclusiones en clase.

Evaluación mediante resúmenes manuscritos de materiales de lectura.

Contenido

1. **La enseñanza y el aprendizaje en la universidad.** Introducción, el autoanálisis (3 horas, páginas 17-33).
2. **¿Cómo aprendemos? La atención y la concentración. Las distracciones y su manejo.** La motivación (2 horas, páginas 51-58): tipos de motivación, regulación de la motivación, regulación de la conducta; la concentración (2 horas, páginas 88-108): mejorar la concentración, evitar el aburrimiento, obstáculos para la concentración y ejercicios para mejorar la concentración.
3. **Estrategias de organización del espacio y el tiempo para estudiar.** la planificación (3 horas páginas 34-50): beneficios de una buena planificación, condiciones para una buena planificación, programación del tiempo, horarios, otros aspectos importantes, cómo estudiar, orden de las asignaturas y programación semanal.
4. **La experiencia en clases. Toma de apuntes.** la escritura (páginas 122-137): el proceso de escribir bien, tipos de escritos, la composición de los escritos, la descripción; los apuntes (páginas 138-150): recomendaciones, la composición de los apuntes, los apuntes de las asignaturas de ciencias, la calidad de los apuntes, abreviaturas, aspectos importantes en la toma de apuntes, resúmenes de los apuntes, ejemplos. Total de 2 horas.
5. **Estrategias de Lectura. Velocidad de lectura. Comprensión de la lectura. Lectura activa. La generación de preguntas.** La lectura (4 horas, páginas 109-121): tipos de lectura, defectos de algunos estudiantes en la lectura, la velocidad y la comprensión lectora, ejercicios de comprensión lectora.
6. **Las anotaciones, el subrayado, los esquemas.** El subrayado (páginas 182-204): qué tenemos que tener en cuenta a la hora de subrayar, ventajas del subrayado, tipos de

subrayado, cualidades y defectos del subrayado, ejemplos; los esquemas (páginas 223-233): memorizar un esquema, ventajas que tiene la realización de esquemas, ejemplo de esquema de llaves, ejemplo de esquema de llaves a partir de un texto, ejemplo de esquema de guión. Total de 3 horas.

7. **Estrategias de elaboración de resúmenes.** Los resúmenes (páginas 105-210): consejos para su aplicación, ventajas que tiene realizar un resumen, ejemplo: las síntesis (páginas. 213-222): ventajas que tiene realizar una síntesis y ejemplo. Total de 4 hrs.
8. **Como preparar y presentar un examen.** La evaluación (páginas 251-271): el proceso de aprendizaje, la preevaluación, la evaluación, la postevaluación; un descanso merecido (páginas 272-278): relajación progresiva o diferencial, la respiración. Total de 4 horas.
9. **La memoria y las reglas nemotécnicas.** La memoria (3 horas, páginas 59-87): tipos de memoria, memoria de corto plazo, memoria de largo plazo, sus aplicaciones en los exámenes, reglas memotécnicas, la organización de la memoria, la selección de la memoria, la construcción del conocimiento, ejercicios para mejorar la memoria y la potencialización de los sentidos.
10. **Las fuentes de información. La biblioteca.** Las fuentes electrónicas de información. Total de 2 horas.

Nota: Las referencias a páginas se refieren a [1] en todos los casos.

Bibliografía principal:

[1] Técnicas de Estudio. Claves para mejorar el rendimiento intelectual. Ebee León Gross. Editorial Diana. 2004.

Bibliografía de consulta:

[2] Las mejores técnicas de estudio, "Saber leer, tomar apuntes y preparar exámenes". Bernabé Tierno Jiménez. Editorial Temas de Hoy.

[3] Método Práctico de técnicas de estudio. Material para el alumno. José Jiménez Ortega. Editorial Libros Visor.

[4] Técnicas de aprendizaje y estudio. Aprender en la escuela. Artur Noguero Rorigo. Editorial Grao/colofón

[5] Técnicas de estudio e inteligencia emocional. Federico Gan. Editorial Apóstrofe/colofón.

[6] Técnicas de estudio y examen. E. Clought. Editorial Patria.

[7] Aprendizaje dinámico con PNL. Robert Dilts. Editorial Urano.

[8] Aprendizaje escola y construcción del conocimiento. César Coll. Editorial Paidós.

[9] Aprendizaje y Cognición. Thomas H. Leahey, Richard J. Harris. Editorial Prentice Hall.

[10] Como aprender mejores técnicas para mejorar tu aprendizaje. Lair Riveiro. Editorial Urano.

[11] El aprendizaje y las tecnologías de la información. Angela Mc Farlane. Editorial Santillana.

[12] Técnicas de estudio. Aprendiendo a aprender. Julieta Acosta Lara. (libro electrónico: <http://www.urulink.com/estudio>)

[13] <http://www.ua.es/centros/derecho/tecnicasestudio.htm>

[14] <http://personal.redestb.es/vyt/tecnicas1.htm>

[15] El placer de Aprender a Aprender, superaprendizaje para todos. Jazmín Zambrano. Editorial Alfaomega. 2002.

Material en el CD: Este programa, las referencias [1], [13] y [15].

Metodología de enseñanza-aprendizaje:

Revisión de conceptos y análisis de textos en clase:	(X)
Lectura de material dentro y fuera de clase:	(X)
Discusión de lecturas en clase	(X)
Ejercicios fuera de clase (tareas):	(X)
Investigación documental:	(X)
Elaboración de reportes técnicos o proyectos:	(X)
Elaboración de resúmenes, fichas bibliográficas, cuestionarios	(X)
Prácticas de laboratorio en una materia asociada:	()
Visitas a la industria:	()

Metodología de evaluación:

Asistencia y participación en clase:	(X)
Tareas:	(X)
Elaboración de reportes técnicos o proyectos:	(X)
Exámenes de Academia o Departamentales	(X)

Programa propuesto por:

Ana María Maldonado

Leopoldo Chassin

Enrique Baéz

Leonardo Romero