



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN LUIS LONDOÑO DE LA CUESTA  
"ABRIENDO PUERTAS AL FUTURO"



# **PROGRAMA DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO DESDE EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**



Actualmente los hábitos y técnicas de estudio, se consideran una necesidad importante para los estudiantes y el sistema educativo del país, pues de ellos dependen la eficiencia y autonomía del estudiante en el proceso de enseñanza aprendizaje. Por tal motivo es de gran importancia para la educación en general, la institución y los estudiantes fortalecer de las técnicas y hábitos de estudio, basándose en la adquisición y fortalecimientos de los hábitos por parte de cada estudiante con la ayuda de los docentes y padres de familia, mediante la realización de actividades escolares y extraescolares y guías desde el aprendizaje significativo.

Este programa está constituido desde diferentes técnicas y actividades que pretenden orientar y fortalecer en los alumnos técnicas y hábitos de estudio para el desarrollo efectivo de tareas académicas, el cual supone una preparación metódica conceptual, procedimental y actitudinal de elementos básicos para la comprensión y procesamiento de la información desde el aprendizaje significativo, el conocimiento de técnicas, la adquisición de hábitos, la organización y planificación de las actividades eficaces y la motivación hacia el aprendizaje dirigido a estudiantes, docentes y padres de familia.

### **Objetivos del programa**

- Integrar herramientas metódicas que le permitan al estudiante identificar, adquirir y desarrollar estrategias cognitivas, meta-cognitivas, atencionales y actitudinales desde el aprendizaje significativo en el proceso académico que se lleva a cabo.
- Fortalecer en los hábitos y técnicas de estudio, mediante herramientas metódicas.
- Promover la importancia de los hábitos y técnicas de estudio en el proceso académico y formativo en los estudiantes y la institución.



- Vincular a los diferentes agentes educativos en el proceso y fortalecimiento de hábitos y técnicas de estudio desde su rol en la institución
- Entregar herramientas metodológicas a padres de familia, docentes y estudiantes aplicables en el contexto académico, familiar y pedagógico.

### **Metodología**

La población estudiantil será el actor principal y constructor de su aprendizaje, el docente será una guía cuya finalidad será promover la comunicación asertiva y la escucha activa y el padre de familia estará encargado de acompañar y velar por la práctica efectiva de las herramientas en casa.

### **Fases del programa**

1. **Sensibilización:** A partir de esta fase se busca incentivar en los estudiantes la posibilidad de pensar y reconstruir su historia de vida personal a fin de potenciar el autoconocimiento y evaluar los cambios por los cuales han tenido que atravesar a lo largo de su ciclo vital.
2. **Información:** Brindar a la comunidad educativa elementos relevantes para fortalecer los hábitos y técnicas de estudio desde el aprendizaje significativo y como estos ayudan y contribuyen al desempeño académico
3. **Ejercicios prácticos:** Estará comprendido en varias sesiones con diferentes actividades que les permitirá a los estudiantes conocer y aplicar diferentes métodos de estudio en el proceso académico.
4. **Seguimiento, supervisión y evaluación:** Se realizará evaluación y seguimiento cada periodo académico de la institución.





# FASES DEL PROGRAMA



<b>Fase 1: SENSIBILIZACIÓN</b>	
<b>ACTIVIDAD: ¿QUE SON HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO?</b>	
<b>Justificación</b>	
Esta fase pretende que los estudiantes de grado quinto de básica primaria reflexionen e identifiquen mediante la información presentada que son las técnicas y hábitos de estudio y como estas aportan positivamente a las tareas escolares.	
<b>Objetivo:</b>	
Sensibilizar a la población estudiantil para que reflexione sobre la importancia de fortalecer los hábitos y técnicas de estudio y como ayudan a fortalecer las capacidades, las habilidades y el desempeño académico en cada individuo.	
Recursos físicos	Recursos humanos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lugar amplio</li> <li>- El video</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos: estudiantes del grado quinto</li> <li>- Facilitador.</li> </ul>
Población diana: 100 personas aproximadamente.	Duración: 2 horas
<b>Metodología</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad rompe hielo, elegida previamente por el facilitador.</li> <li>2. Reproducción del video respecto a la importancia de los hábitos de estudio, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v0rlpParnkY">https://www.youtube.com/watch?v=v0rlpParnkY</a>.</li> <li>3. Dialogo entorno a inquietudes.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Cuál es la importancia de fortalecer los hábitos de estudio?</li> <li>b. ¿Qué beneficios otorga la adquisición de los hábitos de estudio?</li> <li>c. ¿Qué impide que estas herramientas no generen resultados positivos?</li> </ol> </li> <li>4. Socialización de las respuestas.</li> <li>5. Realización del paralelo entre las técnicas y hábitos con mayor o menor grado desarrollo. Ficha de trabajo # 1.</li> <li>6. Entregar a los estudiantes al inicio del programa la ficha de trabajo # 4, estrategias de motivación para ser diligenciada y tener en cuenta para el proceso académico de cada uno.</li> </ol>	
<b>Actividad para casa</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proponer estrategias para fortalecer los hábitos que están en menor grado de desarrollo. Ficha de trabajo # 2.</li> </ul>	



## Fase 2: INFORMACIÓN

### ACTIVIDAD: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EMPLEAR HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO?

#### Justificación

Esta fase pretende que los estudiantes de grado quinto de básica primaria, identifiquen mediante la información presentada las técnicas que implementan adecuadamente en la realización de los deberes escolares y cuáles son los resultados obtenidos con el desarrollo de estas.

#### Objetivo

Identificar diferentes técnicas de estudio y el grado de efectividad para el fortalecimiento de estas para un aprendizaje significativo.

Recursos físicos	Recursos humanos
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lugar amplio</li><li>- Lista de técnicas de estudio.</li><li>- Hoja de cuestionamientos.</li><li>- Libro estrategias para competencias lectoras.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Humanos: estudiantes de grado quinto.</li><li>- Facilitador.</li></ul>
Población diana: 40 personas aproximadamente.	Duración: 2 horas

#### Metodología

1. Presentación del video <https://www.youtube.com/watch?v=iwDlnR8UsKo>.
2. Entrega de la lista de técnicas Anexo 6.
3. Dialogo entorno al video y la lista de técnicas y se resuelven dudas o inquietudes.
4. Entrega de la Autoevaluación respecto a técnicas a cada estudiante Anexo 7.
5. Entregar a cada docente el anexo 4. Como información para tener en cuenta en el desarrollo de las clases.

#### Actividad para casa

- De acuerdo con la lista de técnicas identifique las que más utiliza al momento de realizar las actividades o tareas escolares.
- Diligencia el cronograma de actividades a desarrollar durante la semana y proponga una técnica diferente para el desarrollo de las tareas en casa. Ficha de trabajo # 3.
- Comprométase como estudiante a desarrollar diariamente 5 a 10 minutos de lectura en voz alta y mentalmente de un texto que le llame la atención.
- Indague en internet métodos para comprender lo que se lee y practíquelos.



### Fase 3: EJERCICIOS PRÁCTICOS

#### ACTIVIDAD: ¿COMO FORMAR Y FORTALECER MIS TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO?

##### Justificación

Esta fase pretende que los estudiantes de grado quinto de básica primaria, mediante la realización constante de diferentes actividades propuestas, fortalezca sus técnicas y hábitos de estudio con el fin de obtener resultados satisfactorios en su rendimiento académico.

##### Objetivo

Fomentar en el estudiante los hábitos y técnicas de estudio a través de la realización constante de diferentes métodos en la realización de las tareas o actividades.

##### Recursos físicos

- Materiales necesarios para la realización de las diferentes tareas.

##### Recursos humanos

- Humanos: estudiantes de grado quinto.  
Docente

Población diana: 40 personas aprox.

Duración: 1 hora

##### Metodología

1. Preparación y organización previa del contenido de la temática de la clase y didácticamente teniendo en cuenta una o dos técnicas de estudio aplicables al tema.
2. Resuelva las dudas o inquietudes que tengan los estudiantes respecto al empleo efectivo de cada técnica.
3. Presente las fichas de trabajo según el ejercicio a desarrollar.
4. Entregue la ficha de evaluación del ejercicio (Anexo 8) y de acuerdo a ella mejore los aspectos mencionados por los estudiantes, con el fin de mejorar continuamente y asegurar resultados significativos en las actividades.
- 5.

##### Actividad para casa

Se debe garantizar en casa la realización de las actividades, mediante la supervisión del padre de familia o acudiente y los registros diarios de las actividades. (Ficha de trabajo # 5)



## FASE 4: EVALUACIÓN Y SUPERVISIÓN

### Justificación

Esta fase pretende que los diferentes actores educativos de básica primaria, mediante la realización constante de diferentes actividades y guías, realicen un trabajo conjunto con el estudiante en el fortalecimiento de técnicas y hábitos de estudio con el fin de contribuir a su rendimiento académico.

### Objetivo:

Trabajar conjuntamente con el estudiante en hábitos y técnicas de estudio, a través de la realización constante de las tareas o actividades.

#### Recursos físicos

- Fichas de trabajo
- Guías.

#### Recursos humanos

- Humanos: estudiantes de grado quinto.  
Docente  
Padres de familia.

Población diana: estudiante y padre de familia.

Duración: 20 minutos diarios.

### Metodología

1. Preparación de los materiales.
2. Entrega del anexo 5. Guía para padres de familia o cuidadores, el acudiente deberá leerla y de acuerdo a ella implementar las estrategias que considere necesarias para cada caso.
3. Desarrollo de las fichas según sea el caso.
4. Retroalimentación del trabajo desarrollado a los estudiantes por parte del docente y padres de familia. Esta se puede hacer en la entrega de notas cada periodo académico.
5. Propuesta de estrategias o métodos a mejorar. (ficha de trabajo #2)

### Actividad para casa

Diligenciar los cronogramas ficha de trabajo # 3 y la ficha # 5 revisión y supervisión de tareas.

Entregar a los estudiantes anexo 2.



# ANEXOS



## ANEXO 1. “LUGAR DE ESTUDIO Y TIEMPO DE ESTUDIO”

### RECUERDA Y APLICA

#### 1. EL LUGAR DE ESTUDIO

- Siempre el mismo.
- Organizado y limpio.
- Iluminado, para evitar el cansancio de los ojos.
- No deben haber objetos que te distraigan, sin que se vean desde el lugar donde se estudia.
- Con temperatura adecuada si es posible, amplio para colocar el material de estudio que debe estar al alcance de la mano así como consulta y diccionarios.
- Encima de la mesa de estudio, sólo debe estar lo necesario para el desarrollo del atareas.
- Si es posible evitar todo tipo de ruidos audiovisuales: radio, televisión, imágenes que distraigan, conversaciones de otros, etc.

#### 2. TIEMPO DE ESTUDIO.

##### Planificación:

Al principio de la participación en alguna actividad o para la realización de trabajos o tareas del colegio planifica con anterioridad un horario que al cumplirlo te dará tiempo de realizar las tareas con calidad y te ayudara a cumplir con los objetivos que te planteaste y para ello debes tener en cuenta lo siguiente:

1. Debes plantear loa objetivos concretos a largo plazo.

Ej: pasar todas las materias con un promedio sobresaliente.



2. Establece las prioridades que por ningún motivo puedes descartar aunque se te presente una urgencia.

Ej: estudiar para un examen, el cual debes haber planeado con anticipación.

3. Debes pensar en pasos o estrategias a cumplir cada semana para lograr los objetivos y prioridades planteadas.

Ej: dos días a la semana y a una hora específica realizar el paso o estrategias que planteaste y realizarlo en su totalidad.

4. Antes de empezar cada semana organiza tu horario y actividades para que tengas presente que debes hacer y cada semana adjunta cada actividad imprevista que resulte y también el tiempo que dedicarás a divertirte y descansar.

Nota:

- Estudia o realiza las actividades **SIEMPRE** a una misma hora todos los días. Con el fin de crear un hábito
- Entre el tiempo de trabajo estipula un tiempo de descanso, de acuerdo a la siguiente información:

Cada uno debe adaptarlos a sí mismo, conocerse y saber a qué hora y cuánto tiempo es capaz de estudiar concentrado.

<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	<b>TIEMPO DE DESCANSO</b>
1 hora de trabajo	5 minutos de descanso.
45 minutos de trabajo	10 minutos de descanso
Y así progresivamente de modo que el tiempo de trabajo sea más corto y el de descanso más largos.	



- Lo que te vaya surgiendo lo vas adaptando a las horas libres. Recuerda dejar siempre horas en blanco por si te surgen imprevistos.

- Identifica lo prioritario

Ej: “Repasar la lección de matemáticas porque estoy retraso de la clase anterior”.

### 3. CONCENTRACIÓN

Controla los factores externos: Lugar de estudio, tiempo de estudio, ruidos o molestias del exterior. Son más fáciles de controlar y si es posible los factores internos: Preocupaciones, falta de concreción en los objetivos, cansancio, nerviosismo, etc. difíciles de controlar, pero no imposible.

Al inicio y en algunos momentos va a dificultarse mantener la atención en la tarea que se está realizando y por ello puedes acudir a estos pasos y según el siguiente orden

- Ponte un poco más en serio y céntrate en la tarea

- Cambia frecuentemente la técnica de estudio probando que sea más activo al momento de hacer la tarea: de la lectura al subrayado, de un resumen a un mapa conceptual o mental, etc.

- Cuando veas que no hay otra solución de alguna actividad y hayas probado todo lo anterior, descansa y prosigue con ella después de unos minutos.



#### 4. ACTIVACIÓN PREVIA DE CONOCIMIENTOS

- Una lectura rápida de títulos y subtítulos imagina los temas y piensa en lo que conoces tú de esos temas.
  - Lectura como una de las herramienta clave del estudio, estas lecturas no deben llevarnos más de cinco o diez minutos máximo, para comprender lo esencial del texto mediante un ritmo acelerado en el que pasamos únicamente los ojos por todas las páginas para intentar captar lo básico del texto: temas, estructura básica, etc. para ello intentamos detectar palabras que tengan que ver con el tema que nos interesa en el texto y al encontrarlas nos detenemos con más atención en esos párrafos.
5. Plantee preguntas adecuadas de ayuda para entender los textos y guiarse a sí mismo en su conocimiento.



## ANEXO 2. HÁBITOS DE ESTUDIO

Según Chango, (2013) describe algunos hábitos de estudio que son buenos y los que son malos, los cuales te ayudaran a identificar en que estas fallando a la hora de estudiar y así poder mejorar.

<b>BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	<b>MALOS HÁBITOS DE ESTUDIO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lugar adecuado de estudio: espacio propio sin distracciones.</li><li>- Tiempo determinado: cumplir el horario previsto.</li><li>- Memoria evocativa activa: escribir todas las ideas.</li><li>- Lectura rápida del texto y de las imágenes: escribir lo relevante.</li><li>- Ser ordenado y tener siempre los materiales listos para la escuela y para el estudio.</li><li>- No deje las cosas, tareas para después, ayúdele a su hijo a tener un plan de actividades y que lo pueda guiar en su estudio.</li><li>- Estudio placentero, relajado y creativo: curiosidad por saber, motivarse.</li><li>- Nunca tenga miedo a preguntarlos docentes están para ayudarlo.</li><li>- Presta atención al maestro durante la clase y toma nota de lo más importante (ojo, no se trata de intentar copiar todo lo que diga).</li><li>- Organiza tu tiempo, elaborando un plan de actividades diarias.</li><li>- Estudia todos los días, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hacerlo en cualquier sitio y no en un lugar prefijado</li><li>- No fijar un horario.</li><li>- . Ser pesimista y no tener una motivación inicial</li><li>- Hacer una lectura lenta, pesada e improductiva de la lección.</li><li>- Ser desorganizado, caótico; estar desconectado, atomizado.</li><li>- Estar angustiado y tenso.</li><li>- Estar monótono y aburrido</li><li>- Estar pasivo y memorístico</li><li>- Ser poco práctico.</li><li>- Hacer del estudio algo aversivo, aborrecido y doloroso.</li><li>- Empezar a estudiar recién cuando se acerca la fecha del examen</li></ul>

Tomado de: Chango, (2013).



### ANEXO 3. GUÍA PARA PADRES DE FAMILIA

#### ¿COMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A FORTALECER LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO?

1. Diligencie con su hijo el cronograma de tareas y supervisión.
2. Ayudar al principio al niño a organizar las tareas o actividades para el día siguiente en las diferentes asignaturas, empezando por las tareas más difíciles y dejando lo menos complicando para el final
3. Pregúntale. ¿Cuánto tiempo cree que tardara realizando cada tarea?
4. Pídele que anote lo que va a realizar paso a paso, de tal modo que al final revise si lo ha cumplido. Después de un tiempo de práctica, deberá hacerlo él solo.
5. En cada tarea pídele que en voz alta lea lo que escribió y explique lo que entendió. Dejarle que lo realice solo, solamente al final interviene, revísalo con el niño para ver si es correcto.
6. En caso de que no lo sea correcto lo que ha realizado, guíale para que lo realice de manera correcta. nunca le des solución.
7. Permanecer retirado para fomentar el trabajo solo, si es posible fuera de la habitación.
8. Si, dice que tiene dudas, dile que lo intente hacer solo y apunte sus dudas para revisarlas al final.
9. Recuerda por cada ejercicio o tarea que haga solo, aunque se equivoque, refuérzale: "Lo has hecho tú solo, muy bien".
10. Responsabilizarle y supervisa al inicio y al final el cuidado, orden y el mantenimiento del material.
11. Cuando termine revise que efectivamente todas las tareas están hechas, recoja el material y deje preparada su mochila para el día siguiente.



## ANEXO 4. GUÍA DOCENTES DE TODAS LAS ÁREAS

Respetado Docente, con el fin de contribuir a la educación y proceso académico de los estudiantes y a mejora continua de los procesos queremos que usted tenga presente los siguientes aspectos a la hora de impartir clase a sus alumnos, los cuales le ayudaran a obtener resultados significativos en el proceso de cada estudiante y su rendimiento académico.

Castellanos, (2002) dentro de aprendizaje significativo describe dos condiciones en la pericia del docente

1. Elaborar el material necesario para ofrecer una correcta enseñanza y de esta manera obtener un aprendizaje significativo.
2. Estimular constantemente los conocimientos previos, para que lo anterior nos permita abordar un nuevo aprendizaje.

Al referirse el autor a un aprendizaje significativo y contenidos temáticos o información, resalta la relación coherente existente entre estos aspectos se tienen como docentes adecuar los contenidos didácticos para una acertada asimilación de la enseñanza por parte de los alumnos, siendo lo anterior fundamental para concretar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### TIPS

1. Prepare el contenido de la clase de acuerdo con:

- a. La elaboración o utilización de material didáctico y tecnológico, le ayudará a crear un ambiente interesante para los alumnos en la clase y ayuda alumno a encontrarle significado al conocimiento adquirido.
- b. Articule el contenido del tema de la clase en términos de relaciones conceptuales en cada área.
- c. Jerarquiza la información a enseñar en cuanto a hechos y datos, le será más fácil asociar el contenido a los estudiantes
- d. Articule los contenidos temáticos a la información previa del estudiante en las diferentes áreas para que les sea posible integrar el saber.
- e. Cada tema nuevo que integre a la asignatura o clase prepárelo de tal forma que tenga relación con el saber previo del alumno de tal manera que pueda aprender efectivamente una técnica de estudio en cada clase.

Nota: “Como hacer una clase exitosa”

- Identifique los estilos de aprendizaje de sus alumnos de tal forma que pueda
- Emplee técnicas de motivación
- Mantenga un ambiente de disciplina, sin pasar a los extremos y ambiente grato.
- Importante la curva de atención de los alumnos (35 a 45 minutos) según esta información prepare la temática de la clase para este tiempo.



## ANEXO 5. GUÍA PARA PADRES DE FAMILIA O ACUDIENTES



Padre de familia tenga presente los siguientes aspectos pues estos contribuirá a la formación de su hijo y a la adquisición de hábitos y técnicas de estudio que se reflejaran en el rendimiento académico si se realizan adecuadamente y con constancia.

- Fortalecer y adoptar buenos hábitos y técnicas de estudio determina en gran medida el éxito académico de los niños. Como cualquier hábito, éste requiere tiempo, esfuerzo y práctica.
- Padres, madres y otros educadores podemos enseñar a los niños este hábito desde pequeños: creando rutinas de trabajo y estudio, enseñándoles a planificar, motivándoles y reconociendo su esfuerzo.
- La educación y formación de sus hijos no solo depende del cuerpo docente y administrativos de la institución educativa, también depende del padre de familia, como primer formador

### Recomendación

- a. Organizar y establecer lo que se va a realizar con el estudiante paso a paso.
- b. Explicar la importancia del esfuerzo.
- c. Motivarlo.

Entregar folleto: guía metodológica para padres de familia.



## ANEXO 6. TÉCNICAS DE ESTUDIO DESDE EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Algunas de las técnicas para el aprendizaje significativo propuestas por Quesada, (2007) son:

<b>RESUMEN</b>	Síntesis y abstracción de la información relevante de un discurso oral o escrito. Enfatiza conceptos clave, principios, términos y argumento central de lo que se entiende del contenido previamente leído.
<b>VIDEOS</b>	El uso del video, desarrolla muchos aspectos creativos, puede ser utilizado en diferentes momentos de la clase (presentación de los nuevos contenidos, ejercitación, consolidación, aplicación y evaluación de los conocimientos). En el proceso de enseñanza aprendizaje el uso de video está cercana a las condiciones de lectura de un texto: la grabación se puede congelar o detener con la ayuda de la pausa, repetir la presentación de un fragmento determinado o de la cinta completa (ir y volver), hacer una pausa en la presentación para realizar algún ejercicio o aclaración complementaria o simplemente tomar notas en la libreta.
<b>IMÁGENES MENTALES</b>	Es una herramienta creativa, pero ante todo divertida, pues despliega la capacidad de dar forma, color y sustancia a nuestros pensamientos. Un buen mapa mental, siempre va acompañado de imágenes y colorido, implica tanto las asociaciones lógicas como las emociones que despiertan en el autor los objetos. Instrucciones para elaborar un mapa mental <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar el menor número de palabras posible. Colocar la idea principal en el centro de la hoja y desarrollar hacia fuera</li> <li>2. La idea central debe estar sintetizada con una imagen llamativa que sintetice el tema general</li> <li>3. Ubicar por medio de lluvia de ideas, las ideas relacionadas.</li> <li>4. Por medio de ramas, enlazar la idea central con las ideas secundarias</li> <li>5. Acomodar de manera equilibrada las ideas o subtemas</li> <li>6. Subrayar las palabras claves o encerrarlas en un círculo para resaltar.</li> <li>7. Utilizar color para diferenciar temas, asociaciones o resaltar cosas importantes.</li> <li>8. Utilizar flechas, iconos o cualquier elemento visual que permita diferenciar y hacer más clara la relación entre ideas.</li> <li>9. Utilizar al máximo la creatividad 3.14. Divertirse.</li> </ol>



<b>Ilustraciones</b>	Representación visual de los conceptos, objetos o situaciones de una teoría o tema específico: fotografías, dibujos, esquemas, gráficas, dramatizaciones.
<b>Preguntas intercaladas</b>	Preguntas insertadas en la situación de enseñanza o en un texto. Mantienen la atención y favorecen la práctica, la retención y la obtención de información relevante.
<b>Tomar nota o apuntes</b>	Tomar nota de lo que oyes te permite estar atento a la información o actividad que se esté desarrollando, disminuye las distracciones, para ello debes: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Discutir internamente</li> <li>2. Ejercita la escucha atenta mediante una conferencia, un programa de televisión o donde este como oyente</li> </ol>
<b>Trabajos grupales</b>	Los trabajos grupales, le permiten conocer con opiniones personales y del conjunto, la discusión de ideas, argumentar, inferir y relacionar la información previa del estudiante en el tema y modificarla con la nueva.
<b>Cuadros comparativos</b>	Cuadros comparativos son también una gran ayuda para entender los temas a tratar y relacionarlos con otros, en sus similitudes y diferencias.



<b>Analogías</b>	<p>Una analogía es una proposición que indica que una cosa o evento es semejante a otro, cuando dos o más cosas son similares en algún aspecto suponiendo que hay factores comunes. Una analogía se compone de cuatro elementos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El tópico o contenido que el alumno debe aprender, por lo complejo.</li> <li>2. El hilo conductor que es el contenido familiar y concreto para el alumno con el que establecerá la analogía.</li> <li>3. El conectivo que une al tópico: "es similar a...", "se parece a...", Comparado con...</li> <li>4. La explicación de la relación analógica aclarando los límites.</li> </ol>
<b>Elaboración de auto pruebas objetivas</b>	<p>Las auto pruebas objetivas incluyendo verdadero y falso, con justificación, pueden ayudar a la reflexión crítica, lo mismo que un texto que contenga errores que los alumnos deben descubrir.</p>
<b>Lectura comprensiva de cada párrafo</b>	<p>Examinar: lograr rápidamente una visión general de conjunto, buscando los planteamientos e ideas generales.</p> <p>Preguntar: saber qué es lo que se espera del texto. Las preguntas favorecen el aprendizaje, ya que convierten lo que leemos en algo con un significado especial para nosotros.</p> <p>Leer: de forma activa, facilitando de esta manera tanto la comprensión del tema como el recuerdo. Esto significa fijarse en los términos importantes, en los términos nuevos, en lo subrayado, etc. Es necesario leer todo: texto, citas, recuadros, gráficos, ilustraciones, etc.</p> <p>Repetir: con las propias palabras el material leído ayuda a la retención.</p> <p>Repasar: hay que comprobar que se ha entendido y asimilado todo el material que interesa. Es necesario releer y aprovechar las notas, esquemas o resúmenes que se tengan.</p>

Tomada de: Quesada (2007).



## ANEXO 7. AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Qué técnicas de estudio aprendí esta semana?:

\_\_\_\_\_ seleccione la opción más adecuada:

Siendo 1:(Mal) y 2 (Bien) ¿cómo desarrollo la técnica? \_\_\_\_\_

2. ¿Me es fácil analizar información previa con nuevas temáticas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Qué aspectos debo mejorar para fomentar y desarrollar adecuadamente hábitos y técnicas de estudio?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Seleccione la opción que mejor describa su situación

4. Realizo semanalmente los ejercicios prácticos del programa para fomentar mis hábitos y mejorar mis técnicas.

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

5. ¿Qué técnica desarrollo su profesor esta semana? \_\_\_\_\_

6. ¿Comprendió fácilmente la utilización de la técnica?: SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

7. ¿Sus padres o cuidador superviso el trabajo realizado esta semana? SI \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_



## ANEXO 8. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

Docente: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Técnica desarrollada: \_\_\_\_\_

El presente instrumento pretende recoger la información que permita valorar los logros y deficiencias, producto de la ejecución de las actividades educativas. La información que usted brinde será estrictamente confidencial y sólo servirá para tomar decisiones que propendan al mejoramiento de las actividades educativas que desarrolla la Institución.

Muchas gracias.

**Instrucciones:** A continuación aparecen una serie de preguntas relacionadas con la planificación, organización y ejecución de la actividad educativa en que usted ha participado. Marque con una (X) la casilla que usted considere correcta.

DESCRIPCIÓN	CRITERIOS				
	Excelente	Muy Buena	Bueno (a)	Regular	Malo
<b>1. Planificación</b>					
1.1 Los Objetivos se alcanzaron en forma:					
1.2 La forma en que se ejecutó la actividad educativa fue:					
1.3 La relación de los temas con los objetivos fue:					
1.4 La secuencia entre los contenidos fue:					
<b>2. Organización y Metodología</b>					
2.1 La estructuración de la actividad educativa fue:					
2.2 La relación entre la metodología y los objetivos fue:					
2.3 El trabajo práctico durante la actividad educativa fue:					
2.4 Los recursos audiovisuales (diapositivas, transparencias, etc.) y el material impreso permitió la comprensión de las temas en forma:					
2.5 El horario asignado para la eficiencia de la actividad permitió que ésta se realizara en forma:					
<b>3. Recursos Físicos</b>					
3.1 Las condiciones físicas donde se realizó la actividad fueron:					
3.2 El mobiliario utilizado durante esta actividad fue:					

Recomendaciones y sugerencias: \_\_\_\_\_



## ANEXO 9. FOLLETO PARA PADRES DE FAMILIA

Hora de estudio recomendadas para:

⇒ Estudiantes de preescolar, primero y segundo:

Entre 30 minutos y 1 hora.

⇒ Estudiante de Tercero, Cuarto y Quinto:

Entre 1 hora y 1 hora y 30 minutos.

⇒ Estudiantes de secundaria: Entre 1 y 2 Horas .  
(Recuerde dejar 5 minutos de descanso por cada hora.)

• Distribuya el tiempo entre actividades académicas y de ocio.

• Cuelgue el horario en un lugar visible.

4. Ayúdele a organizarse y planificarse.

• Establezca la agenda de exámenes, trabajos y fecha de entrega.

• Resalte la importancia de aprovechar adecuadamente el tiempo de estudio.

• Distribuya el tiempo de estudio para abarcar las diferentes asignaturas .

• Asegúrense de contar con lo materiales y recursos necesarios para la actividades.

• Fijen objetivos (semanales, mensuales o anuales) .

5. Potencie la responsabilidad y autonomía de sus hijos en relación a sus deberes académicos.

6. Supervise y genere un ambiente de colaboración con sus hijos.

7. Supervise que sus hijos duerman y se alimenten adecuadamente.



De 8 a 10 horas de sueño para estudiantes de primaria.

De 7 a 9 hora de sueño para estudiantes de secundaria.

8. Desarrolle y refuerce los procesos de aprendizaje.

• Elogie los logros y contribuya a entender las causas de los fracasos o dificultades.

9. Establezca una comunicación directa, abierta y respetuosa con sus hijos.

10. Manténgase en contacto con la institución educativa para conocer el proceso de su hijo.

### EVITE

1. Comparar a sus hijos con otras personas.
2. Hacer los deberes de sus hijos o darle la repuesta a los problemas.
3. Irrespetar su tiempo libre.
4. Sobrecargar a sus hijos de actividades.
5. Hablar mal del colegio y de los deberes .
6. Presionar a sus hijos sin respetar sus ritmos de aprendizaje.
7. Reforzar los logros con premios materiales.
8. Centrarse en lo fracasos y pasar de alto los logros.



## GUÍA METODOLÓGICA PARA PADRES DE FAMILIA



Alguna vez se a preguntado:

- ¿Que funciones desempeña usted en el proceso educativo de su hijo?
- ¿Qué le hace falta a su hijo para tener éxito en los estudios?
- ¿Cómo puede ayudar a su hijo en los estudios?



Emilee Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, NIH, DHHS, (2004). La Lectura Es Lo Primero: Como Ayudar A Su Hijo A Aprender A Leer: Una Guía Para Padres De Familia: Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

### FUNCIONES DE LO PADRES

- Brindar acompañamiento a sus hijos en la realización de labores escolares.
- Realizar seguimiento a los procesos de desarrollo de sus hijos .
- Adoptar una actitud colaborativa.
- Propiciar ambientes familiares agradables.
- Trabajar en conjunto con los diferentes agentes educativo para mejorar la calidad de lo proceso de enseñanza—aprendizaje.



### ÉXITO ESCOLAR

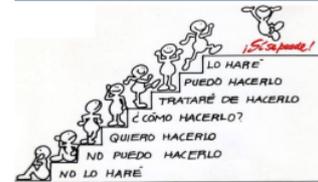
Basado en tres aspectos:

1. **PODER:** tener la aptitudes, capacidades y habilidades necesarias para desarrollar nuestro potencial y superar dificultades.
2. **QUERER:** adoptar un actitud positiva y tener la motivación suficiente para estudiar.
3. **SABER:** Conocer como estudiar de forma más eficaz.

### ¿QUE PUEDO HACER COMO PADRE DE FAMILIA PARA FORTALECER LOS PROCESOS LECTO-ESCRITOS?

1. **Converse con su hijo durante las comidas y en otros ratos que estén juntos:** Los niños aprenden palabras más fácilmente cuando los escuchan frecuentemente. Aproveche toda oportunidad para presentarle palabras nuevas e interesantes.
2. **Lean juntos todos los días.** Dedique tiempo para contar cuentos, hablar de fotografías y aprender palabras.
3. **Sea el mejor defensor de su hijo.** Manténgase informado sobre el progreso de su hijo en la lectura. Pregúntele al maestro en qué forma puede usted ayudar a su hijo.
4. **Conviértase en lector y escritor.** Los niños aprenden las costumbres de las personas que los rodean.
5. **Vaya a la biblioteca con frecuencia.** La biblioteca tiene actividades para toda la familia, como por ejemplo, lectura de cuentos, servicio de computadoras, ayuda con las tareas y otros eventos para el disfrute de toda la familia.
6. **Sírvele de ejemplo.** Si quieres que lea, procura que tu hijo te vea leer. Ten siempre libros y textos escritos a su alcance.
7. **Léele en voz alta.** Es una forma de hacerle comprender lo que los escritos nos transmiten, de este modo le inculcas el gusto por la lectura y te involucras con él en el proceso.
8. **Ten paciencia.** cuando escriba o lea si se equivoca, no le hagas traumática la situación de aprendizaje. No le dejes que abandone pero emplea la paciencia y la comprensión.
8. **Retroalimenta** su proceso lector al finalizar .

### ¿En que escalón estas colocado hoy?



### ¿COMO PUEDE AYUDAR A SUS HIJOS?

1. Asuma una actitud interesada y llamativa hacia el colegio, el profesorado y lo deberes de sus hijos promoviendo en estos interés hacia el aprendizaje.
- Aunque llegue cansado del trabajo o no este de acuerdo con lo que el colegio asigne deberes, tenga paciencia, reconozca el valor de lo deberes y resalte la importancia de realizarlos cada día.
2. Propicie a sus hijos un espacio de estudio fijo, cómodo, agradable, ventilado, iluminado, silencioso y donde no existan demasiadas distracciones.
3. Potencie en sus hijos hábitos de estudio y lectura diaria. (empieza con 10 min e ir aumentando progresivamente).





# FICHAS DE TRABAJO





**FICHA DE TRABAJO # 2. ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MIS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO?**

1. Proponga 5 formas que usted considere necesarias para mejorar los hábitos y técnicas de estudio que emplea inadecuadamente a la hora de realizar sus tareas o trabajos en las diferentes asignaturas.

<b>MIS TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>		<b>MIS HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	



### FICHA DE TRABAJO # 3. “CRONOGRAMA DE TÉCNICAS EMPLEADAS SEMANALMENTE”

1. Comprenda las diferentes técnicas y su forma de emplea en la comprensión de los temas
2. Diligencia el siguiente cronograma de acuerdo a las actividades y técnicas que emplee en cada una de las tareas que realiza diariamente.

FECHA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLE S	JUEVES	VIERNES
TÉCNICA						
	ACTIVIDA					
	TÉCNICA					
	ACTIVI					
	TÉCNICA					
	ACTIVI					
	TÉCNICA					



## FICHA DE TRABAJO # 4 “ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN”

1. conóctete como estudiante.

Realiza el siguiente ejercicio.

<b>NO SOY CAPAZ</b>	<b>SE ME DIFICULTA</b>
<b>SOY CAPAZ</b>	<b>ME RESULTA FÁCIL O ME GUSTA</b>

De acuerdo con la tabla anterior realiza y responde:



a. ¿Cómo puedes cambiar los aspectos negativos que mencionaste?

b. Ahora las frases negativas, cámbialas por SOY CAPAZ.

Ej.: ~~se me dificulta o no soy capaz de concentrarme~~ - Soy capaz de concentrarme bien.

c. Busca un lugar visible de tu lugar de estudio y repítelas en voz alta de vez en cuando.



Nota: para tener en cuenta

“Motívate” (depende de ti mismo)”

“ La responsabilidad del estudio siempre es tuya, por muy complicado que te pueda resultar alguna materia, las explicaciones del profesor, etc.)”

“Siempre puedes superar las dificultades, cuanto mejor te planifiques, te conozcas y motives como estudiante.”



## FICHA DE TRABAJO # 5. REVISIÓN Y SUPERVISIÓN DE LAS TAREAS

1. Diligencíala semanalmente con tus padres de acuerdo con lo que observaron de tus hábitos y técnicas.

Tarea	Técnicas empleadas adecuadamente	Técnica o hábito empleado inadecuadamente	Estrategias que proponen para mejorarlos



Firma acudiente o supervisor del estudiante \_\_\_\_\_

Estudiante: \_\_\_\_\_

