

### B. Lectura

1. Lee pensando en lo que ya sabes del capítulo.
2. Formula preguntas sugeridas por los temas principales para que te sea fácil encontrar las ideas básicas.
3. Lee todo el material sin entrar en detalles.
4. Al encontrar las respuestas a las preguntas, repítelas oral o mentalmente como forma de probar cuánto vas entendiendo.
5. Vuelve a leer si necesitas clarificar ideas.

### C. Tomar notas

1. Escoger las palabras claves y las frases que te dan una idea.
2. Tomar notas en forma breve y legible. Usar tus propias palabras.
3. No tomes notas en papeles sueltos.
4. Trata de determinar qué tipo de organización sigue el profesor y así estarás mejor preparado para organizar sus conferencias.
5. Subraya los conceptos básicos.
6. Dedicar tiempo a repasar y organizar las notas después de clase.

### ¿Qué importancia tienen las notas tomadas en clase?

1. Facilitan el estudio para los exámenes.
2. Ayudan a entender las ideas que expresa el profesor sobre el tema.
3. Permiten que estés al día en el trabajo diario.
4. Te mantienen activo e interesado en la clase.

### D. Recordar

1. Tratar de lograr un entendimiento claro del material.
2. Estudiar detenidamente las ideas principales antes de entrar en detalles.
3. Repite oral o mentalmente los conceptos básicos según vas leyendo.
4. Bosqueja el material para mayor organización y más facilidad al recordar.



**Dirección Física:**  
Universidad de Puerto Rico  
Recinto de Río Piedras  
Facultad de Ciencias Naturales  
Fase I, CN-135

**Dirección Postal:**  
PO Box 70377  
San Juan, PR 00936-8377

**Correo Electrónico:**  
picn.uprrp@gmail.com

**Teléfono:** (787) 764-0000 ext. 87901  
**Fax:** (787) 772-1483

Preparado por: Carmen L. Pérez Vergara Directora  
octubre 1997

Revisado: junio/2018

Universidad de Puerto Rico  
Recinto de Río Piedras  
Programa Interdisciplinario  
Facultad de Ciencias Naturales



*El desarrollo de buenas  
destrezas de estudios  
para tener una mejor  
calidad de vida*

**T**e invito a reflexionar en que cada uno de nosotros es un ser humano único, con virtudes y defectos, pero con un gran potencial para tener éxito.

El decidir realizar unos estudios para obtener una profesión debe estar en armonía con la satisfacción que te produce esa selección vocacional, la alegría y felicidad que te brinda el visualizarte en un futuro practicando la misma.

Basándome en la experiencia de años de trabajo con estudiantes universitarios le voy a hacer algunas recomendaciones que pueda utilizar de acuerdo a su necesidad individual.

Procura ser tú el que determine lo que quieres ser y hacer para que tu selección este a tono con tus aptitudes y puedas realizar un trabajo que te satisfaga y te haga sentir bien contigo mismo y con los demás.

Educándote adquieres unas destrezas básicas que te permiten llevar un vida mas efectiva. La educación a nivel universitario representa uno de los escalones en ese ascender hacia el desarrollo de destrezas que luego te permitan enfrentarte a la vida adulta con responsabilidad.

Estudiar es un trabajo individual. Aún cuando estudies en compañía de otras personas, te envuelves en un proceso único entre tú y el material a estudiarse. Este proceso hace que percibas, reacciones y aprendas del mismo material cosas diferentes a las que puedan aprender los otros miembros del grupo.

El aprender a estudiar con efectividad y a planificar el mejor uso del tiempo disponible son destrezas básicas cuyo desarrollo es primordial para el éxito académico.

#### **¿Cómo se puede mejorar la capacidad para aprender?**

1. Cuida de tu salud. Sin salud física y mental no puedes lograr tus metas.
2. Practica buenos hábitos de estudios que te permitan disfrutar del aprendizaje, el descanso y la recreación.
3. No titubees en buscar ayuda para un problema que te perturbe.
4. Haz una decisión vocacional a tono con tus intereses y capacidades lo más pronto posible.

#### **¿Cuáles son algunas ventajas de utilizar métodos efectivos de estudios?**

1. Disfrutas más de tu trabajo. Por lo general gozamos más de lo que podemos hacer bien.
2. Eliminas preocupaciones. Según te vas convirtiendo en un estudiante mas eficiente y con mayor dominio de tu trabajo irás eliminando ciertas preocupaciones por exámenes, informes, etc.
3. Tienes más tiempo libre. Al organizar tu trabajo dispondrás de más tiempo para otras actividades.
4. Aprendes más fácilmente y recuerdas por más tiempo.
5. Desarrollas mayor confianza en tus potencialidades y mejorar la calidad de tu trabajo.

#### **¿Cuáles son las mejores condiciones para estudiar?**

1. Sea en el hogar o en la biblioteca, escoge un rincón alejado del bullicio, el ruido y la conversación.
2. Trata de evitar las distracciones mentales en el momento de estudiar. Si tienes problemas personales o preocupaciones, habla de ellos con un familiar o profesional que pueda ayudarte.
3. Escoge un lugar de estudio cuyas condiciones físicas sean las más deseables:
  - a. Temperatura adecuada
  - b. Asiento cómodo
  - c. Un escritorio o mesa de tamaño adecuado, libre de objetos innecesarios.
  - d. Luz indirecta de adecuada intensidad.
  - e. El área frente a la mesa o escritorio debe estar libre de cuadros o decoraciones llamativa.
  - f. Todo material de estudio debe estar a la mano.

#### **¿Cuál es la técnica más apropiada al estudiar y preparar asignaciones?**

##### **A. Ojeada preliminar**

1. Observa la tabla de contenido del libro. Esto te dará idea de la relación entre el tema asignado y el resto del libro.
2. Preparar un bosquejo preliminar a base de los subtítulos del capítulo.
3. Lee el primero y último párrafo del capítulo. Esto te dará la introducción y el resumen del tema tratado.
4. Observa las ilustraciones.
5. Pregúntate cuánto sabes ya del capítulo.