



# DESTREZAS BÁSICAS PARA UN ESTUDIO EFICAZ

## HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

**Queridos estudiantes,** en estas circunstancias en que debemos trabajar desde el hogar con el fin de resguardar nuestra salud, es necesario que conozcamos recursos que nos ayudarán a sacar mejor provecho a nuestras horas de estudio, y para eso conoceremos los **HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO**.

- Se entiende por **Hábitos de Estudio** a aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva. Se incorporan con la práctica continua, y luego se vuelven naturales. Se utilizan **con el fin de optimizar y potenciar su desarrollo académico**. Los hábitos de estudio que conoceremos aquí son:
  - Actitud positiva
  - Horario.
  - Planificación de trabajo.
  - Condiciones de mi lugar de estudio.

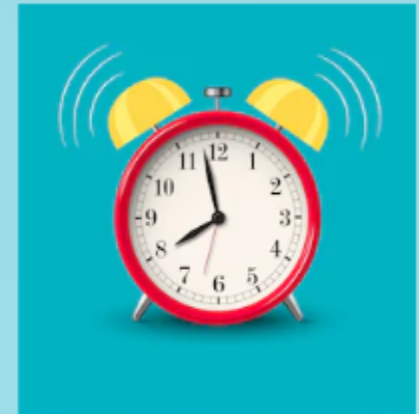
- Por otro lado, tenemos las **Técnicas de estudio** que se entienden como aquellas herramientas que puede utilizar un estudiante para facilitar el aprendizaje en la comprensión de un texto o proyecto. Estas técnicas son herramientas pedagógicas que facilitan el aprendizaje. Aquí conoceremos las siguientes Técnicas de Estudio:

- Notas al Margen.
- Subrayado.
- Esquemas.
- Mapa conceptual.
- Mapa mental.
- Resumen.



# HÁBITO DE ESTUDIO

Costumbre de estudiar, en un mismo sitio, a una misma hora.



1

Horario organizado con una frecuencia de horas de estudio que respetes.

2

Jornadas de estudio entre 30 y 45 minutos con pausas de 5- 10 minutos.

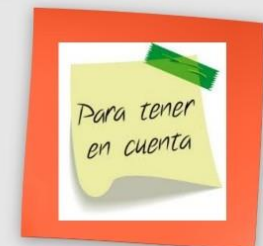
3

Debes planificar el horario de cada semana y de cada día, intentando con fuerza cumplir el plan que te haz trazado.





**ESTAR MOTIVADOS,  
PLANIFICADOS Y CON GANAS  
DE APRENDER...**





## LUGAR DE ESTUDIO CON LAS CONDICIONES ÓPTIMAS:

- Iluminado
- Ordenado
- Cómodo
- Limpio
- Silencio
- Materiales de trabajo a mano.
- Mesa y Silla cómoda pero no demasiado  
(o nos dormiremos).





## PARA TU ESTUDIO

Cosas a tener en cuenta...

- EVITA INTERRUPCIONES.
- NADA A LA VISTA QUE NOS DISTRAIGA.
- (TV, COMPUTADOR, RADIO, CELULAR...)
- DEBES HABER DESCANSADO Y TENER TODAS LAS GANAS...
- 

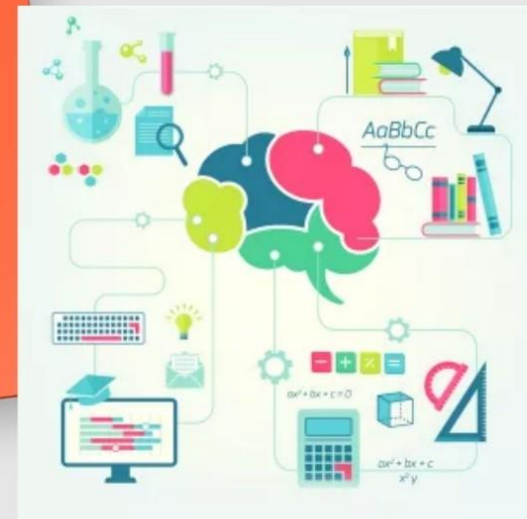


# TÉCNICAS DE ESTUDIO

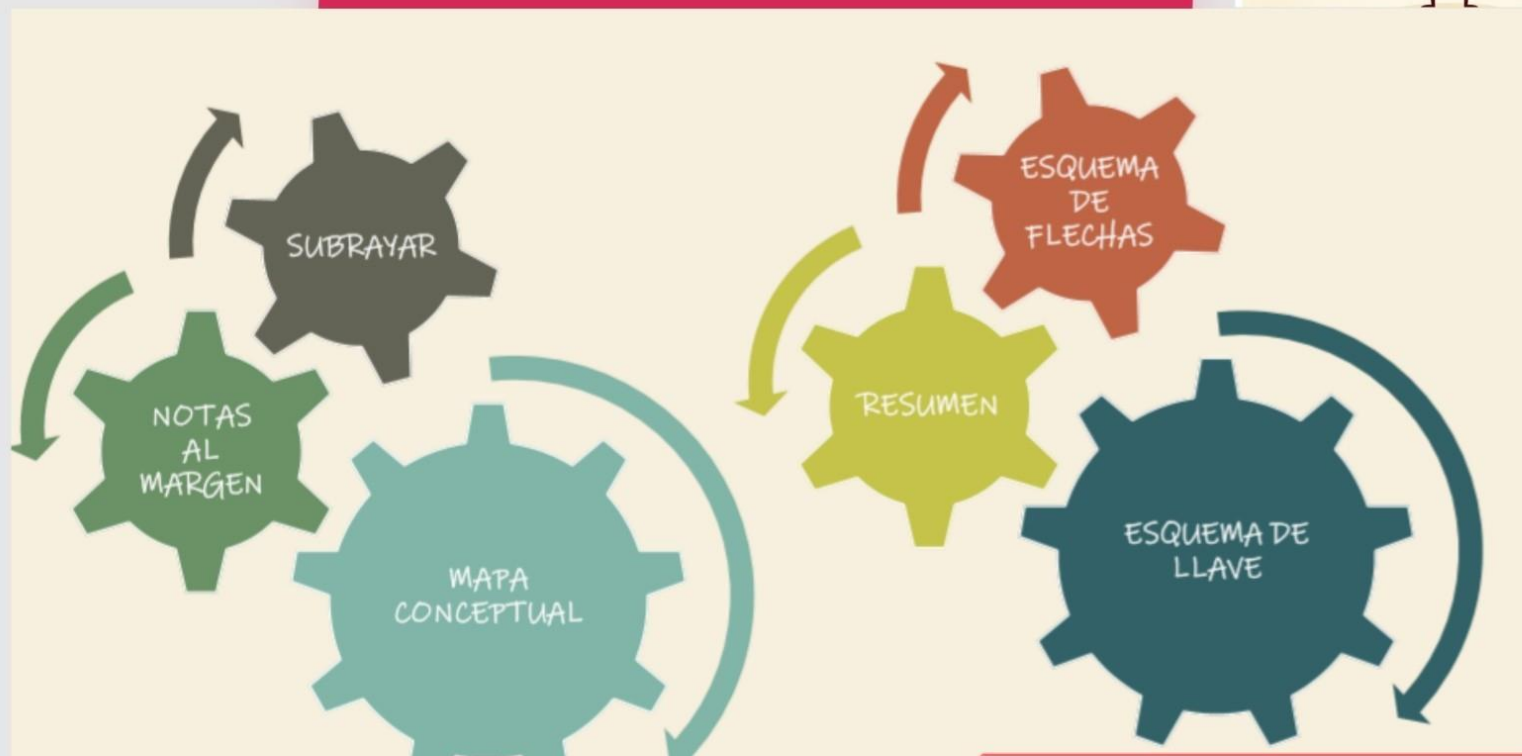
Son las estrategias de estudio que se ponen en marcha para favorecer el aprendizaje. Éste es un proceso de adquisición de habilidades y conocimientos, que se produce a traves de la enseñanza, la experiencia o del estudio.



TÉCNICAS



# ALGUNAS TÉCNICAS QUE PODEMOS UTILIZAR...





# TÉCNICAS DE ESTUDIO

**NOTAS AL MARGEN**



**¿QUÉ SON?**

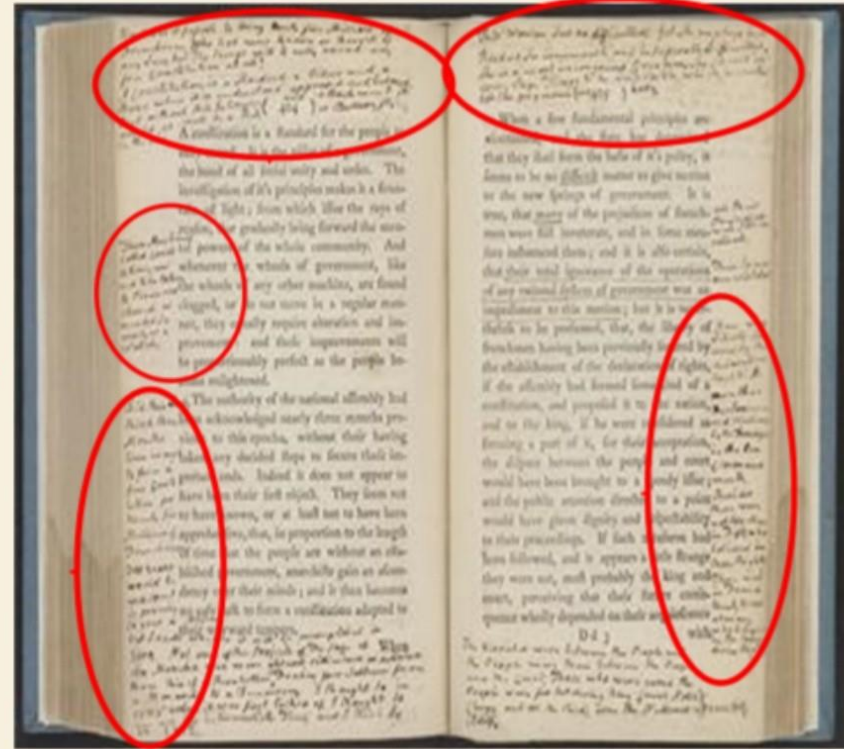


Se trata de escribir  
pequeños resúmenes  
a un costado de cada  
párrafo que vayamos  
leyendo.

Así después  
podemos centrarnos  
en las ideas  
principales de cada  
trozo que leemos.



ALGO COMO  
ESTO:



# SUBRAYADO

¿Te has dado cuenta que a veces intentamos subrayar lo más importante y terminamos subrayando casi todo el texto?



Tranquilo/a, es más común de lo que crees.

Ahora te daremos algunos consejos para que subrayes bien



# CONSEJOS PARA SUBRAYAR

ES IMPORTANTE QUE  
**ANTES** DE SUBRAYAR,  
**PRIMERO LEAS**  
POR LO MENOS **DOS VECES**  
LA PÁGINA O TEXTO QUE  
DESTACARÁS.

## OBJETIVO DE SUBRAYAR:

Ayuda a fijar  
la  
**ATENCIÓN**

Encontrar  
**IDEAS**  
**CLAVE** para  
entender el  
texto

Posterior al  
subrayado, la  
información  
sirve para hacer  
**RESÚMENES Y**  
**ESQUEMAS**

Podemos  
**ESTUDIAR**  
más **RÁPIDO**





## ¿QUÉ DEBEMOS SUBRAYAR?

Las ideas principales.  
No necesariamente están al comienzo.  
Lee y búscalas.

Datos relevantes que aporten a las ideas principales (palabras técnicas o específicas del tema)

Para comprobar que han subrayado bien, hacerse preguntas del texto, si lo subrayado da respuesta a esas preguntas, lo han hecho ¡EXCELENTE!





# ESQUEMAS



## ¿CÓMO PUEDO LOGRAR HACER UN ESQUEMA?

**1 PASO:** Leer el texto, subrayar las ideas más importantes, para ordenarlas en el esquema en ideas principales a secundarias.

**2 PASO:** Usa palabras o frasesas claves, fáciles de recordar que se relacionen con la lectura.

**3. PASO:** Usar un lenguaje propio. Importante recordar tema central del cual se irán escribiendo ideas secundarias.

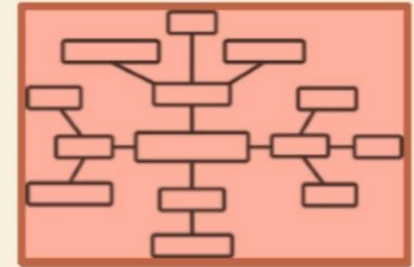
**4 PASO:** Elegir el tipo de esquema que vas a utilizar. Los más utilizados son: el mapa conceptual, esquema de llaves, esquema de flechas.

Mapa conceptual



# MAPA CONCEPTUAL

¿QUE SÓN LOS MAPAS CONCEPTUALES?



Son **organizadores gráficos** de la **información**, nos ayudan a **ordenar y memorizar** de mejor forma conceptos a estudiar.



Puedes hacerlos con **colores** para que sea más atractivo, no olvides que **deben ser breves**.



**¿CÓMO HAGO UNO?**

# ¿CÓMO HAGO UN MAPA CONCEPTUAL?



1 Leer texto, anotando o subrayando ideas y conceptos principales que se quieran aprender.

2

Agrupar y ordenar conceptos relacionándolos entre sí, ordenados **JERARQUICAMENTE**

3

Representar la información a través de óvalos unidos por **Enlaces**



**EJEMPLO**

# EJEMPLO: "LEO TEXTO DE ANIMALES"

## UTILIZAMOS

1- Conceptos o palabras claves

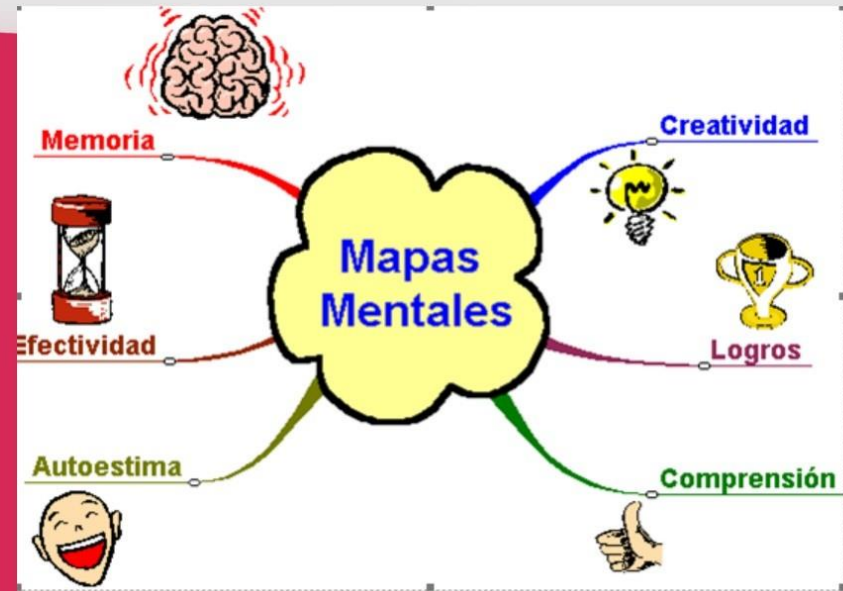
2 - Usamos LINEAS O FLECHAS

3 - Usamos palabras enlace o conectores



# MAPAS MENTALES

Consiste en la representación gráfica de conceptos organizados en un todo, formado por *imágenes, líneas, palabras, símbolos, colores*, que permiten comprender y memorizar la información que representan.



PASOS



## PASOS PARA ELABORAR UN MAPA MENTAL:



- Utiliza hoja blanca en sentido horizontal y ubica en el centro el tema o concepto que quieres desarrollar.
- En torno al centro se despliegan en ramas el resto de los conceptos que dependen de la idea central o se relacionan con ella (ideas secundarias)
- El mapa se comienza a elaborar en el sentido de las agujas del reloj.
- Usar símbolos, imágenes que representen visualmente la idea. Las palabras que sean mínimas, sólo sustantivos, adjetivos o verbos y se escriben sobre las líneas. Se usa letra clara en diferentes formas y tamaños.

# RESUMEN

**RESUMIR ES**

**Reducir** la información a lo esencial de algún texto.

**UN BUEN RESUMEN ES**

- Breve
- Claro
- Jerárquico



Para elaborar un resumen debemos tener en cuenta lo siguiente:

Debe ser construido con **tus palabras**, como si tuvieras que explicarle a otra persona el tema central de una película.

El resumen **no es copiar** trocitos del texto, sino trasladar a tu lenguaje lo esencial que dice el texto.



**¿CÓMO SE**

# ¿CÓMO SE HACE?



¿Cómo se hace?

## PASOS

Puedes comenzar tu resumen, utilizando estas palabras:

Este artículo explica...

Este capítulo realiza una crítica sobre...

1. Realizar una **primera lectura** detallada del texto, para tener una visión general del tema central

3. **Releer** lo subrayado, para ver si lograste sintetizar las ideas principales y así puedas organizar tu resumen.

2. **Subrayar** la información más **significativa**. Debes centrarte en los conceptos y en lo que se dice sobre ellos.

4. **Redactar (escribir)** tu resumen considerando los conceptos subrayados, cuyas definiciones pueden ser explicadas por tus propias palabras.

# ORGANICEMOS LA HORA DE ESTUDIO...

- Una vez que tengas tu espacio de estudio perfecto para tu sesión de trabajo, escoge la técnica de estudio que sea más adecuada para tí e intenta trabajar por períodos de 30 a 60 min y con descansos de 10 minutos aproximadamente... Recuerda evitar el uso de celular por este período.

