



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...**
-

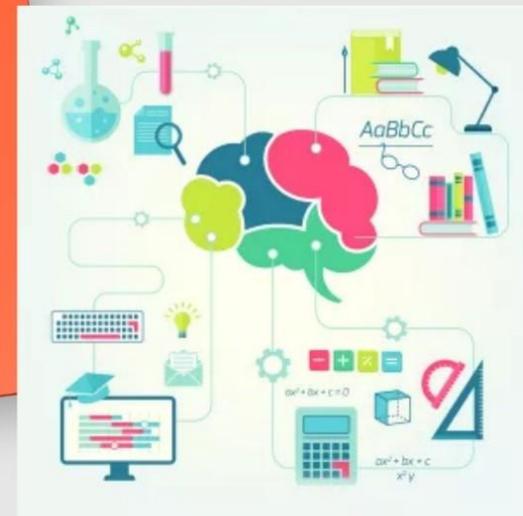


TÉCNICAS DE ESTUDIO

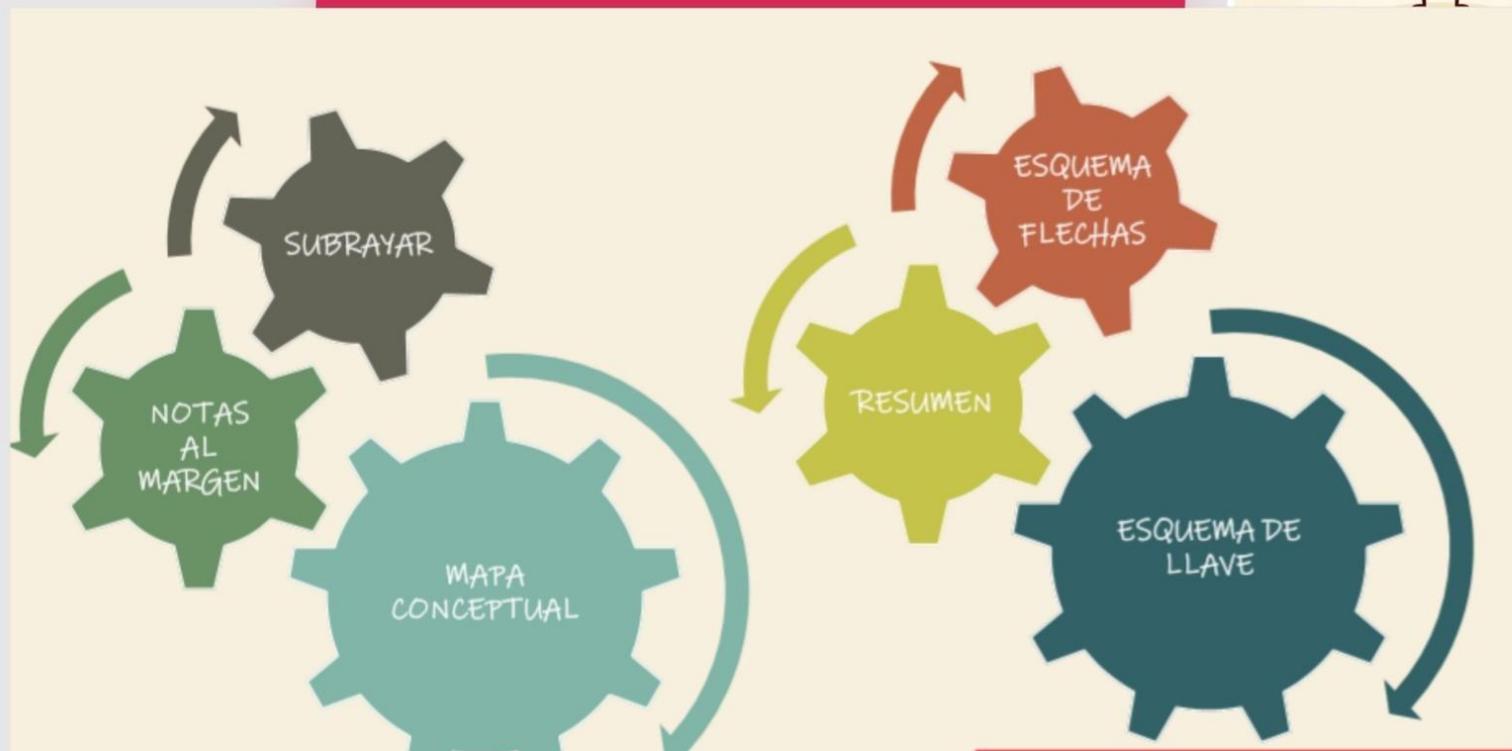
Son las estrategias de estudio que se ponen en marcha para favorecer el aprendizaje. Éste es un proceso de adquisición de habilidades y conocimientos, que se produce a traves de la enseñanza, la experiencia o del estudio.



TÉCNICAS



ALGUNAS TÉCNICAS QUE PODEMOS UTILIZAR...



TÉCNICAS DE ESTUDIO

NOTAS AL MARGEN



¿QUÉ SON?

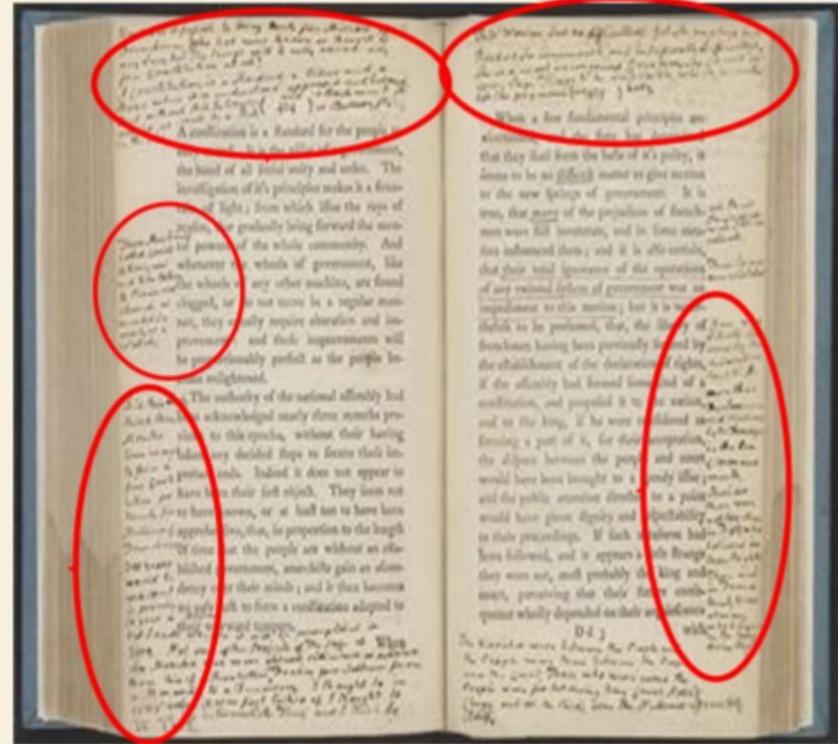


Se trata de escribir
pequeños resúmenes
a un costado de cada
párrafo que vayamos
leyendo.

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.

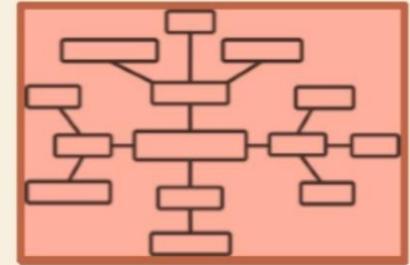
4 PASO: Elegir el tipo de esquema que vas a utilizar. Los más utilizados son: el mapa conceptual, esquema de llaves, esquema de flechas.

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

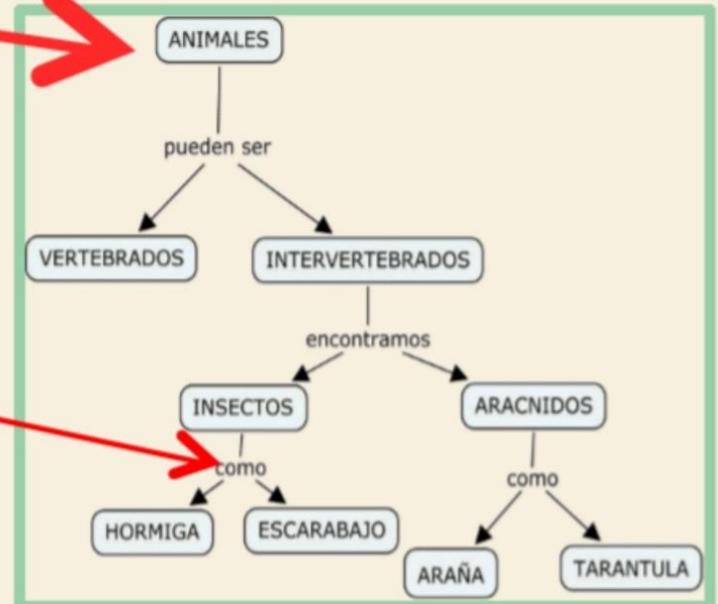
EJEMPLO: "LEO TEXTO DE ANIMALES"

UTILIZAMOS

1- Conceptos o palabras claves

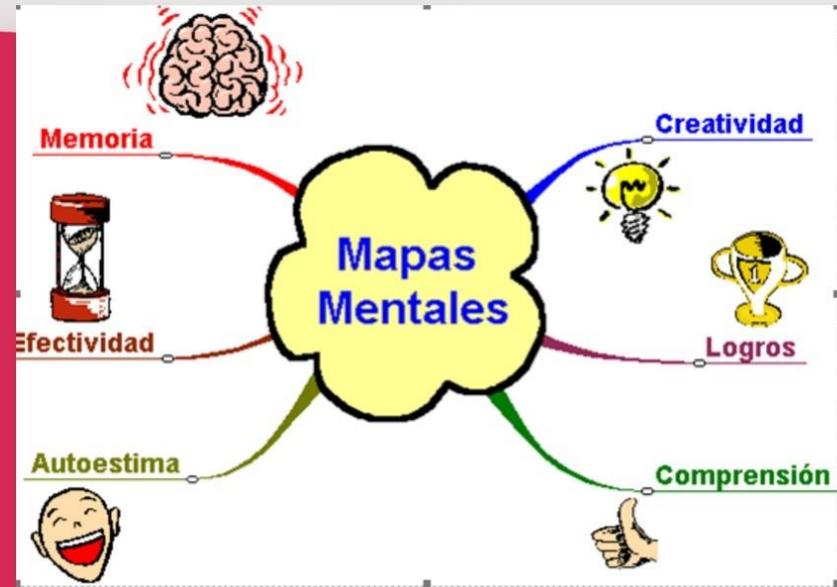
2 - Usamos LINEAS O FLECHAS

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.

