



FORMACIÓN INTEGRAL PARA NIÑAS Y ADOLESCENTES

Colegio República de Argentina

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

TECNICAS DE ESTUDIO



*Ana María Espinoza S.
Psicóloga
Programa Integración Escolar.*



Las claves para tener éxito en los estudios se fundamentan sobre todo en dos pilares
Optimizar el tiempo y utilizar técnicas de estudio apropiadas.

Las técnicas de estudio son actividades específicas, mecánicas y sistemáticas por lo que pueden ser aprendidas por todo tipo de estudiante, lo que sin duda ayudara a mejorar sus resultados académicos.



Ventajas de las técnicas de estudio

Fomentan la motivación: La presentación de las materias de una manera atractiva, amena, divertida y que puedan permitir a la estudiante aprender jugando, es un factor de motivación tanto a nivel individual como grupal.

Favorece la autonomía: El estudiante puede buscar la técnica que mas le agrade, experimentar métodos de aprendizaje menos dependientes de la figura del profesor. Ser mas autónoma buscar información y seleccionarla adecuadamente.



ORGANIZAR EL ESTUDIO

Desarrollar un calendario, tomar en cuenta tus objetivos y el tiempo que tienes disponible. Puedes programar recordatorios en tu celular o elaborar uno a mano y ponerlo en un lugar visible de tu habitación o lugar de estudio.

Si aprendes a priorizar tus actividades, aprenderás a planificar tu tiempo y conseguirás disponer de tiempo suficiente para todo. Establece categorías entre lo que es urgente, lo importante y lo menos importante. No dediques demasiado tiempo a actividades sin importancia que puedan restarte tiempo para aquellas que sí son relevantes.

PLAN SEMANAL

	Actividades diarias y exámenes	Horario de estudio	Notas
LUNES			
MARTES			
MIERCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
FIN DE SEMANA			

Es muy importante que cuando programes tus actividades diarias, te comprometas a cumplir con aquello que te hayas propuesto realizar cada día, de lo contrario, no tendrá sentido realizar la programación



LECTURA

La lectura de todo texto, para ser asimilado es necesario leerlo previamente.

Dar una lectura rápida, acerca al lector al texto o narración.

Lectura Comprensiva, consiste en leer detenidamente el tema, escribir dudas, palabras no entendidas para buscar su significado y hacerse preguntas para poder comprender lo que se esta leyendo.

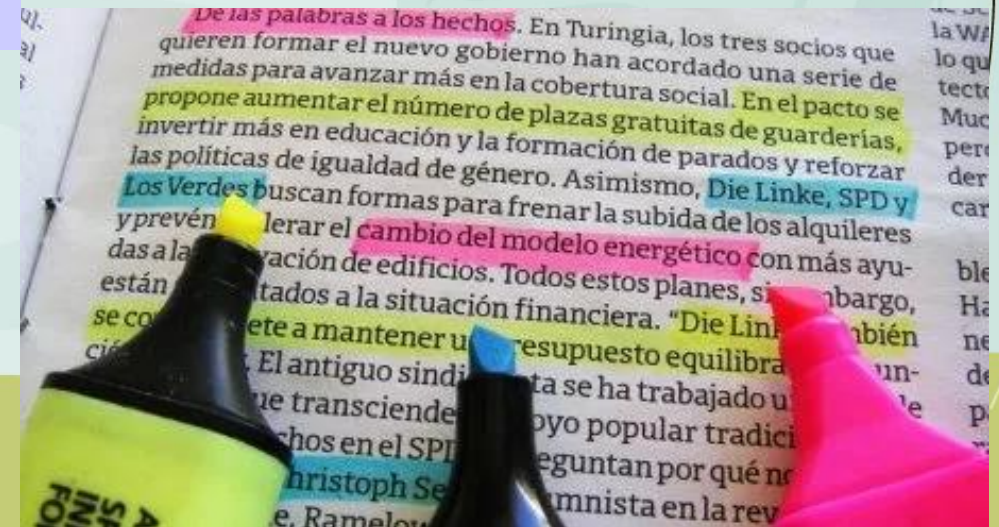
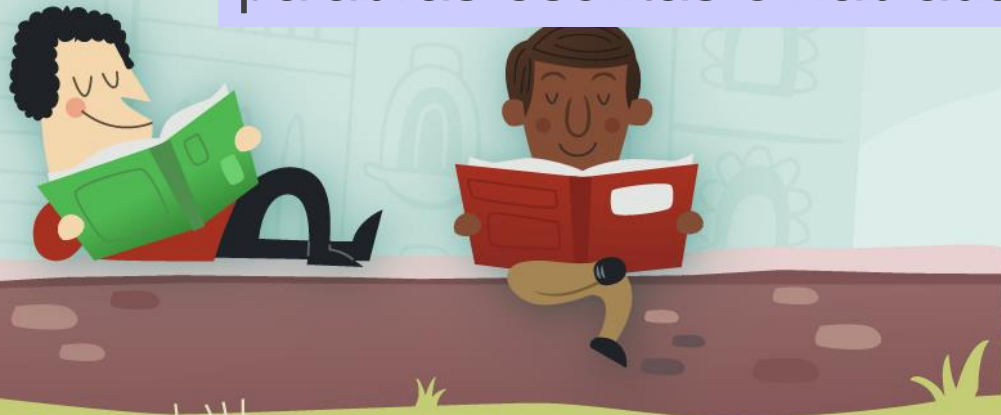


SUBRAYADO

En primer lugar, es útil por que así nos mantenemos despiertos y atentos.

Nos permite no tener que leer todo de nuevo, así podemos repasar lo mas importante.

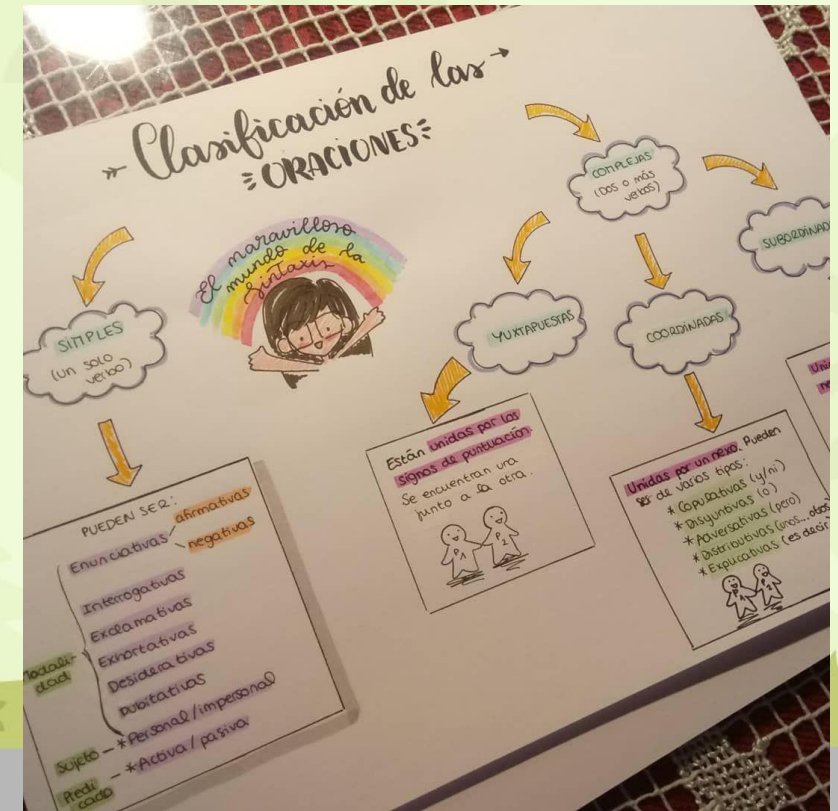
En segundo lugar, si leemos activamente, equivale a pensar y el pensamiento tiende a expresarse en palabras escritas o habladas.



ESQUEMAS

Es una expresión gráfica de ideas principales, las ideas secundarias y los ejemplos de un texto o contenido.

¿Por qué son importantes los esquemas? Por que nos permiten tener de un vistazo una idea general del tema, seleccionemos y profundicemos en los contenidos principales y los fijemos mejor en nuestra mente.



EL RESUMEN

Consiste en redactar con nuestras palabras lo comprendido del texto, lo que consideramos mas importante, utilizando vocabulario y expresiones adecuadas.

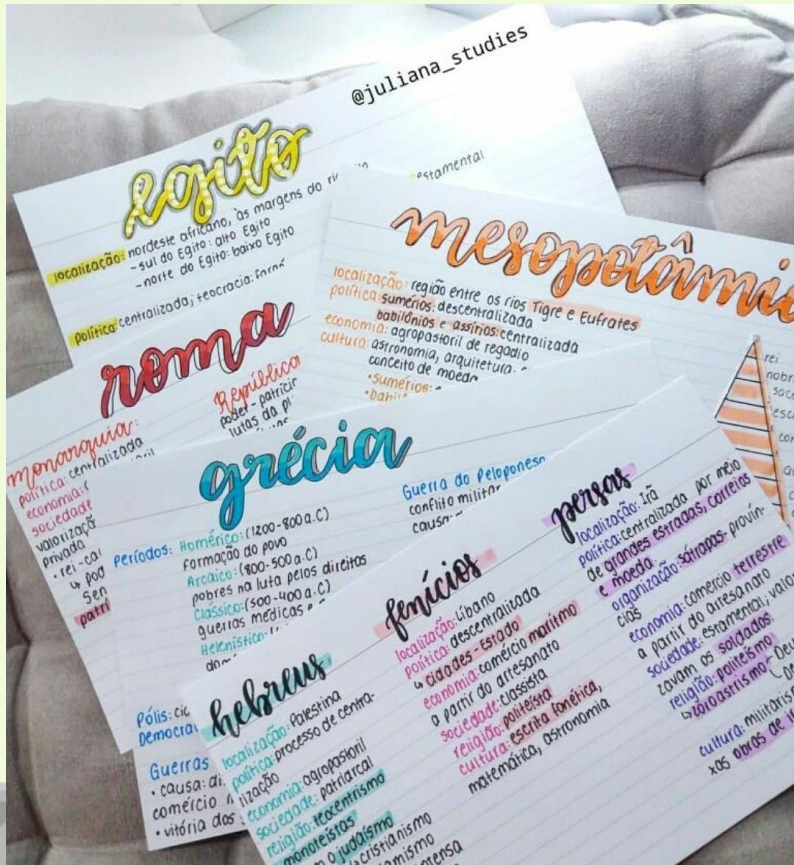
Por ejemplo al leer un libro, después de cada capitulo contar con nuestras palabras lo leído, colocando énfasis en los personajes y la idea principal de lo sucedido.



FICHAS DE ESTUDIO

O también llamada ficha de repaso o Flashcard, es una tarjeta con dos caras que se utiliza para estudiar y repasar conceptos, definiciones, fechas, formulas y todo aquello que necesitemos memorizar.

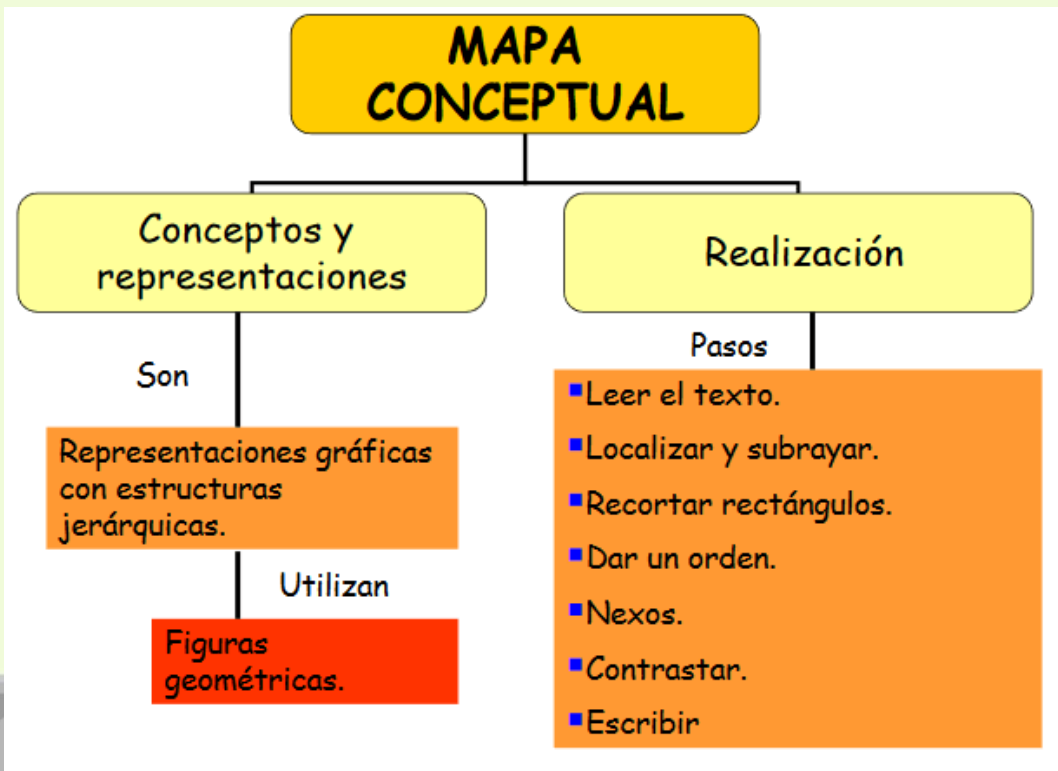
En el frente de la ficha se escribe una pregunta, palabra, imagen, etc. Y en el revés la respuesta, explicación, traducción o la información que quieras retener en la memoria.



MAPA CONCEPTUAL

Se trata de ubicar el conocimiento general en el sector superior del mapa, con conceptos relacionados que se disponen de forma jerárquica más abajo.

1.- Identifica la pregunta de enfoque o el tema principal, piensa sobre el problema o asunto que deseas que el mapa conceptual resuelva. Esta idea debería conectarse al resto en tu mapa y guiará la estructura jerárquica.



2.- Identifica todos los conceptos clave que se relacionan con la idea principal que estableciste. Ordénalos ubicando los conceptos más generales primero y los más específicos al final.



LLUVIA DE IDEAS

También llamado «Brainstorm» Es una técnica muy útil para los trabajos en grupo, considera diferentes ideas y perspectivas. Sin embargo también puede ser útil para estudiar antes de una prueba para así resolver dudas, tener una idea más clara de los contenidos y relacionarlos a situaciones cotidianas.

Es mas fácil recordar una conversación sobre la materia, que recordar el contenido de un libro de estudio.



PARA QUE TU ESTUDIO RESULTE EFICIENTE



- ✓ Ubicar un lugar tranquilo y sin interrupciones.
- ✓ Sentarte en una silla cómoda, que te permita mantener una postura adecuada, apóyate frente a un escritorio o mesa.
- ✓ El lugar debe tener suficiente luz.
- ✓ Tener todo lo necesario para tu estudio: libros, guías, cuaderno estuche.
- ✓ Hacer pausas de 10 minutos para descansar, comer algo, beber agua, estirarte, caminar.

