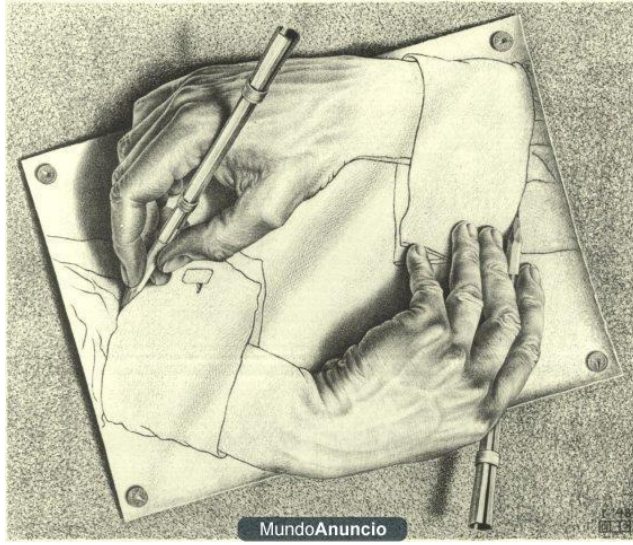




Bicentenario de Chile



MANUAL DE MÉTODOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA ENSEÑANZA MEDIA

(Material elaborado en base a trabajo de profesores por departamento y Equipo Psicotécnico SS.CC.)

INTRODUCCIÓN

Tu agilidad mental puede estar condicionada, más que por tus capacidades mentales, por tu motivación. La aplicación de buenas **técnicas de estudio** te permitirá corregir ciertos hábitos, lo que te llevará a mejorar o reforzar sustancialmente tu rendimiento académico. Esto te dará la posibilidad de triunfar donde antes habías fracasado.

Te sugerimos métodos que ayuden a explorar o evaluar las múltiples facetas del estudio y de ti mismo como estudiante: tu autoestima, tus hábitos, etc. Hay muchos alumnos que no hacen cosas tan sencillas como subrayar sus libros o sus apuntes; otros mantienen hábitos alimentarios o de sueño muy negativos, por no hablar de aquellos que tienen una escasa motivación para estudiar o para hacer planes y horarios.

Para todo estudiante es muy importante el rol de la familia, ésta deberá proveerte de un ambiente cálido y enriquecedor en oportunidades, con una interacción afectiva y efectiva. Por lo tanto, son los padres y adultos de la familia, los guías y mediadores en el desarrollo de **hábitos de estudio**, que te conducirán a organizar mejor tu tiempo en el hogar, favoreciendo así la calidad de tus aprendizajes y logros académicos.

OBJETIVOS

- 1) Aprender a planear y organizar mejor el tiempo y las actividades de estudio.
- 2) Desarrollar una mejor actitud frente a materias "difíciles".
- 3) Detectar y corregir a tiempo malos hábitos para el rendimiento académico.
- 4) Utilizar herramientas necesarias para mejorar la calidad de los aprendizajes.

I.- HÁBITOS DE ESTUDIO



- En el lugar de estudio debes tener las condiciones y características necesarias, sean físicas, ambientales y escolares (espacio,

orden, limpieza, iluminación, silencio, calculadora, libros, apuntes y materiales de trabajo correctamente ordenados, etc.).

- El horario debe ser organizado con una frecuencia de horas de estudio que respetes, aún cuando no tengas evaluaciones al día siguiente.
- Las jornadas de estudio deben durar entre 30 y 45 minutos con pausas de 15 minutos, dedicando mayor tiempo a los subsectores que te presenten mayor grado de dificultad.
- Diariamente, luego de regresar del colegio, dedica aproximadamente una hora para descansar y alimentarte adecuadamente (cantidad y calidad nutritiva).
- Debes planificar el horario de cada semana y de cada día, intentando con fuerza cumplir el plan que te has trazado.
- Tu promedio de horas de sueño no debiera ser inferior a 7 horas diarias.
- Por último, **diseña un plan** con las metas que tú deseas alcanzar para el presente año de estudio.

II.- MÉTODO DE ESTUDIO.-

COMPRESIÓN DE LECTURA EN ETAPAS (PLHER)

ACTIVIDADES		OBJETIVOS
1. PRELEER (Sinopsis)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojear, echar un vistazo ✓ Leer título y subtítulos ✓ Revisar el inicio y las conclusiones ✓ Leer primera línea de cada párrafo si el texto es breve. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anticiparse al tema <input type="checkbox"/> Obtener una idea general <input type="checkbox"/> Captar la estructura del texto
2. LEER (y subrayar)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer párrafo a párrafo ✓ Usar diccionario ✓ Subrayar conceptos clave ✓ Realizar síntesis al margen. ✓ Crear subtítulos ✓ Crear preguntas 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Desarrollar máxima concentración <input type="checkbox"/> Comprender el significado
3. HABLAR	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresar en forma oral las ideas de los párrafos ✓ Contestar las preguntas previas, oralmente ✓ Exponer brevemente el tema, enseñar a otro ✓ Usar palabras propias 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recordar y reforzar las ideas principales <input type="checkbox"/> Evaluar su propia comprensión
4. ESCRIBIR (sintetizar)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sintetizar el tema ✓ Elegir ejercicios modelo ✓ Confeccionar esquemas, diagramas, cuadros comparativos, etc. ✓ Redactar las ideas principales, hacer resúmenes. ✓ Construir mapas conceptuales 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Organizar la materia, instalarla y retenerla <input type="checkbox"/> Elaborar materiales que faciliten la retención de las ideas
5. REPETIR	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Releer lo subrayado ✓ Practicar ejercicios ✓ Repetir las ideas centrales ✓ Contestar preguntas tipo ✓ Releer y memorizar, con apoyo de las síntesis ✓ Repasar periódicamente. ✓ Revisar lo olvidado ✓ Simular pruebas 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reforzar lo aprendido <input type="checkbox"/> Asegurar su permanencia a largo plazo

III. TÉCNICAS DE ESTUDIO GENERALES

Existen algunas técnicas para organizar la información que pueden ser utilizadas en la mayoría de tus asignaturas de estudio. A continuación te presentamos las más utilizadas, aplícalas y verás lo activo que puede ser tu estudio, y cómo serás capaz de aprender y mejorar tu capacidad para almacenar en tu memoria las materias. Aquí están:

1. Subrayado:

Esta técnica consiste en **destacar** mediante un trazo, líneas, rayas o símbolos, las frases principales y palabras claves de un texto, tales como: **conceptos técnicos o específicos** del tema que estamos estudiando y/o aquellos **datos relevantes** que permitan una mejor comprensión, además de subrayar los **verbos, sustantivos y adjetivos**.

Esta técnica ayuda a **fijar la atención** en lo principal, a **ocupar menos tiempo** en el **repaso** de las materias y favorece el estudio activo. Para eso, te sugerimos utilizar lápices o destacadores de distinto color para diferenciar las ideas principales de las secundarias. Esto debes hacerlo después de haber leído el texto dos veces.

Importante:

"Nunca subrayes en la primera lectura porque todo te parecerá importante".

"Ten a mano un diccionario de significados, para así buscar aquellas palabras que no conoces y entender mejor lo que lees".

Ejemplo de texto subrayado:

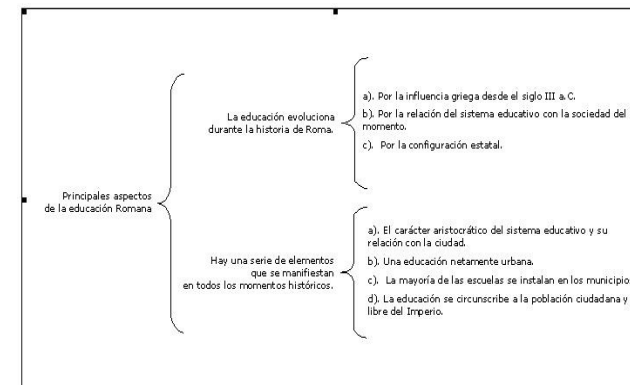
Música del floclor chileno

Dada su geografía y su no menos singular historia, **Chile** muestra en el folclor una rica **diversidad musical** que **hace difícil** y hasta controvertida su **sistematización**. Una posibilidad es considerar el punto de vista del enfrentamiento del fenómeno folclórico, en cuyo caso se podrían distinguir la **música aborígen**, la **música criolla** y la **música de investigación folclórica**. Tradicionalmente, sin embargo, se ha propuesto una **perspectiva geográfica** que **da** mejor **cuenta** de la **diversidad** y que **facilita** el **estudio y conocimiento** a través de una clasificación natural. Así, podemos distinguir **cuatro grandes grupos musicales** que se corresponden bastante bien con las culturas que las sustentan: **música nortina, música del Valle Central y música del sur de Chile**.

2. Esquemas:

Estos ordenadores permiten el ordenamiento, en niveles de importancia o niveles jerárquicos, de los contenidos de un tema, mostrando además la subordinación de cada idea respecto a otra más principal que la contiene. Existen los esquemas tipo: llave, ramificado, numérico, con letras y mixtos (números y letras).

Se presenta un esquema tipo llave, como ejemplo:



3. Cuadros comparativos:

Este tipo de organizador gráfico es un excelente medio para sintetizar bastante información sobre distintos temas en un espacio reducido y claro, siempre que las situaciones, elementos o conceptos a organizar sean comparables entre sí en varios aspectos.

A continuación se presenta un cuadro comparativo como ejemplo a considerar:

Equipo 1

	LA COLONIA	EL PORFIRIATO
GRUPOS SOCIALES	Las relaciones sociales en la Nueva España estuvieron determinadas por las diferencias raciales: <ul style="list-style-type: none"> • Peninsulares • Criollos • Indígenas • Negros 	La sociedad mexicana en esta época estaba dividida así: <ul style="list-style-type: none"> • Aristocracia o alta sociedad • La burguesía nacional • La pequeña burguesía • Clase obrera
CONVIVENCIA	En la sociedad colonial el color de la piel dependía de el lugar de cada individuo ocupara dentro de tal sociedad y se estableció una rígida estructuración social basada en las diferencias raciales lo que dio por resultado un complicado sistema de castas. En esta época los más beneficiados fueron los españoles.	En esta época toda muestra de oposición al régimen era objeto de represalias, asesinatos y encarcelamientos. El incremento del latifundismo benefició a los ricos nacionales y extranjeros. Muchos indígenas fueron despojados de sus tierras y obligados a trabajar en plantíos, muchas veces encadenados desde el amanecer hasta el anochecer sin sueldos y mal alimentados.
RELACIONES INTERNACIONALES	Cuando en España gobernaba Carlos V éste nombró a Cortés gobernador y capitán gen. de la Nueva España en 1522, ante la necesidad de importar mano de obra, España, carente de posesiones africanas productoras de esclavos dejó el negocio de introducir trabajadores a Nueva España en manos de ingleses y holandeses. En los últimos años de esta época, gracias a la política de los reyes se registró un notable avance en las ciencias y en las letras.	El presidente Díaz justificaba su política de inversiones extranjeras argumentando que era necesario desarrollar rápidamente la economía de la nación. Díaz otorgó muchas concesiones a los estadounidenses pero el temor de caer definitivamente en manos de ese país lo obligó a favorecer las inversiones europeas. La relaciones comerciales con Francia, España y Alemania alcanzaron un nivel sin precedentes.

4. Sistema de fichaje:

Este consiste en una técnica para clasificar y sintetizar información relevante, que debe presentar las siguientes características:

- *Estructura semántica:* la ficha debe contener información específica y acotada.
- *Orden lógico:* debe existir un hilo conductor, ya sea de tipo temporal, causal o que apunte desde lo general a lo particular.
- *Claridad visual:* puesto que la utilidad de la ficha es posibilitar la distinción de los elementos, es preciso cuidar el formato de la letra, el orden y presentación de la información.

Existen 3 tipos de fichas

- *Ficha Vocabulario:* sirve para sintetizar diversos conceptos, incorporando sólo aquellos aspectos que sean claves para su definición y comprensión. Útil al momento de enfrentar conceptos nuevos o de difícil manejo, y que es preciso memorizar. Se deben ordenar las fichas en orden alfabético

Ej:

Ficha vocabulario N°
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Palabra: INOCUO ➤ Definición: que no hace daño ➤ Sinónimos: inofensivo, inocente ➤ Antónimos: nocivo, dañino ➤ Por ej.: “Las hierbas medicinales son inocuas”

- **Ficha Bibliográfica:** utilizada para organizar información referente a libros, revistas o material impreso. Útil para obtener una idea general de cada publicación en cuanto a materia tratada y autor. También se recomienda ordenar por orden alfabético.

Ej:

Ficha bibliográfica N°	
➤ Título:	CARTAS DE AMOR Y DESAMOR
➤ Autor:	Gabriel Mistral
➤ Género:	Literatura Latinoamericana
➤ Editorial:	Andrés Bello
➤ Resumen:	El libro contiene 40 cartas escritas por Gabriela Mistral al poeta Manuel Magallanes Moure. Estas cartas muestran la dimensión pasional de la gran poetisa chilena y es el testimonio de una particular relación de amor y desamor.

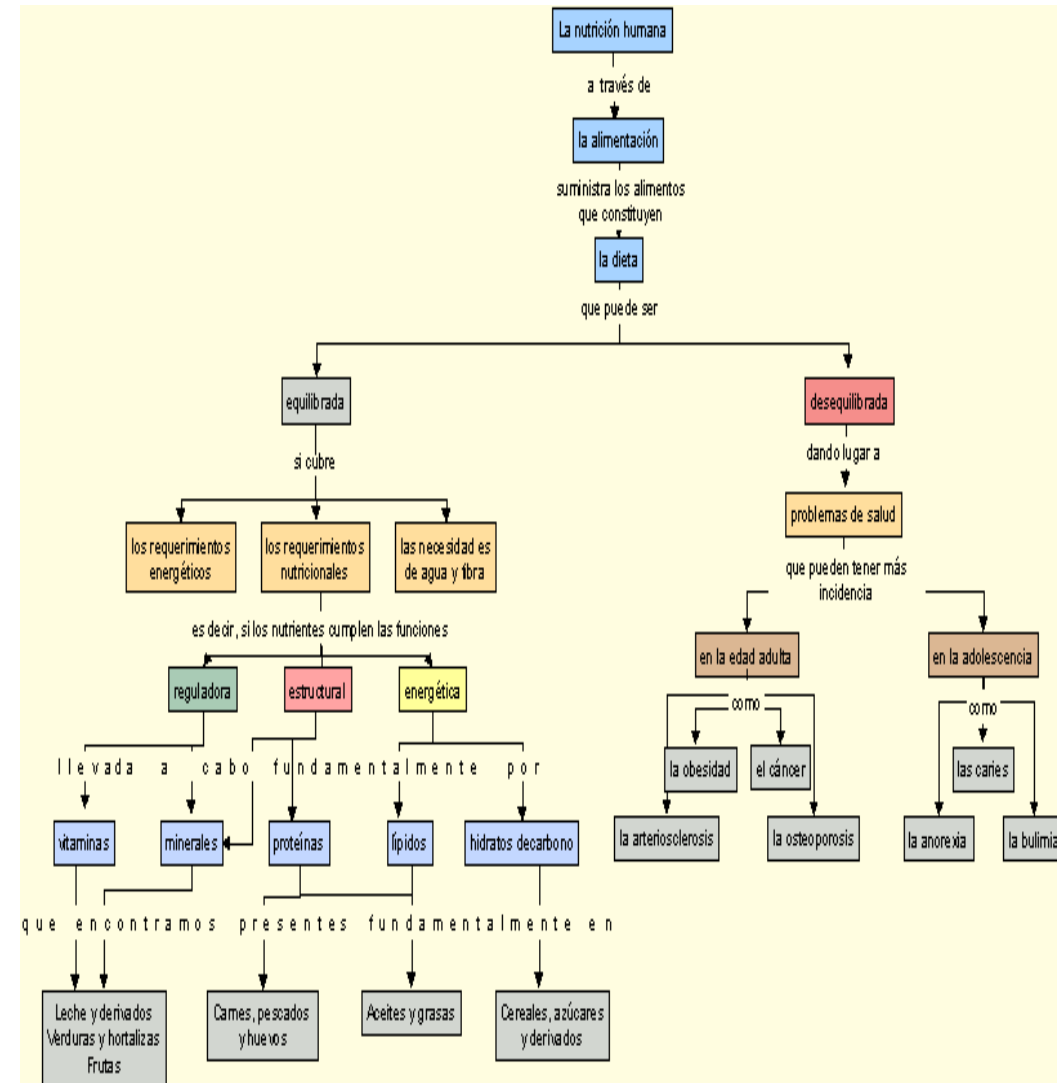
- **Ficha Técnica:** sirve para presentar y organizar material relevante, a través de una serie de puntos centrales (estructura guía). Estos puntos variarán de acuerdo al tipo de material y objetivo de la ficha, pero siempre debieran incluirse los aspectos mínimos necesarios para una aproximación a lo esencial del fenómeno. *Por ejemplo, si se desea describir una investigación, los puntos centrales serán Título, Autor, Objetivos, Metodología, Resultados y Conclusiones.* Si se abordan teorías, éstas debieran organizarse de manera de describir el Nombre de la teoría, Creadores, Principios fundamentales y Ámbito de aplicación. Útil cuando es preciso comprender y relacionar diversas teorías o postulados, en diversas asignaturas.

Ej:

<u>Ficha de Patología</u>	
Nombre Enfermedad:	Sífilis
Definición:	La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual (ETS)
Etiología (Causa):	provocada por la bacteria <i>Treponema pallidum</i> .
Síntomas	úlceras, irritaciones en la piel y lesiones en las membranas mucosas, fiebre, inflamación de los ganglios, dolor de garganta, pérdida irregular del cabello, dolor de cabeza, pérdida de peso, dolores musculares, parálisis, ceguera gradual y demencia.
Tratamiento:	inyección intramuscular de penicilina, que es un antibiótico u otro antibiótico, dependiendo de la etapa en que se encuentre.

5. Mapas conceptuales

Es una técnica que tiene por objeto representar relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones. Una proposición consta de dos o más términos unidos por palabras para formar una unidad semántica.



Características ventajosas de los mapas:

- Dirigen la atención sobre un número de ideas importantes en las que debe concentrarse el aprendizaje.
- Pueden hacer las veces de "mapa de carreteras" donde se muestran algunos de los caminos que se pueden seguir para conectar los significados de los conceptos.
- Proporcionan un resumen esquemático y ordenado de todo lo aprendido, facilitando la comprensión, el aprendizaje y el recuerdo.
- Son jerárquicos, es decir, los conceptos más generales van situados en la parte superior del mapa y los conceptos progresivamente más específicos, en la inferior.

6. Mapas mentales

Es una estrategia que 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 para elaborar un mapa mental:

1. Utiliza hoja blanca en sentido horizontal y ubica en el centro el tema o concepto que quieres desarrollar.
2. 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)
3. El mapa se comienza a elaborar en el sentido de las agujas del reloj.


4. Para cada idea secundaria se usan líneas y flechas de distinto color
5. 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 IMPRENTA en diferentes formas y tamaños.

Ejemplo:




IV. TÉCNICAS DE ESTUDIO POR DEPARTAMENTOS

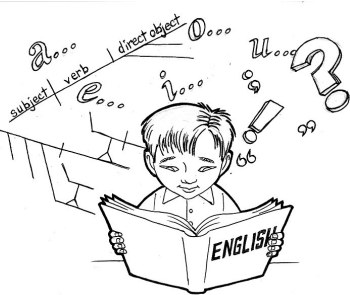
A) DEPARTAMENTO DE CIENCIAS.-

MÉTODO	TÉCNICAS AUXILIARES
1. Reunir y ordenar todo el material disponible: apuntes, guías, textos, presentaciones (Power Point)	Lectura comprensiva, subrayando las ideas más importantes del texto.
2. Tener plena claridad de los objetivos de la unidad de aprendizaje en estudio.	Elaborar una síntesis de los apuntes y material complementario de apoyo bibliográfico.
3. Revisar los apuntes tomados durante la clase.	
4. Contrastar y complementar los apuntes con el material de apoyo con que dispone el alumno(a).	Elaborar ordenadores gráficos: <ul style="list-style-type: none"> - Mapas conceptuales - Cuadros comparativos - Uso de imágenes fijas y animadas, en la elaboración diapositivas
5. Anotar dudas para ser consultadas al Profesor respectivo.	
6. Repaso frecuente de la materia	Elaborar un glosario de todos los términos desconocidos que aparecen en los textos de estudio.
	Elaborar preguntas, para comprender mejor el texto leído. Su ejercicio llega a desarrollar una actitud crítica muy útil, junto con la capacidad de inferir, de gran importancia en el conocimiento científico.


B) DEPARTAMENTO DE HISTORIA Y CS. SOCIALES.-

MÉTODO	TÉCNICAS AUXILIARES
1. Reunión del material disponible para estudiar.	Preleer: <ul style="list-style-type: none"> - Subrayado simple - Uso de diccionario de significados - Uso de técnica de lectura comprensiva
2. Disponer del temario dado por el profesor.	
3. Jerarquizar el temario: <ul style="list-style-type: none"> • Temas • Subtemas • Según complejidad 	Elaborar ordenadores gráficos: <ul style="list-style-type: none"> - Mapas conceptuales - Cuadros comparativos - Líneas de Tiempo - Esquemas (según sus características) - Apoyo con material visual (uso de presentaciones power point, recortes, imágenes de internet o libros, etc.)
4. Preleer la información.	
5. Lectura comprensiva de la información.	
6. Repaso frecuente de la materia	Elaborar Glosario de todos los términos desconocidos que aparecen en los textos de estudio.
	Elaborar preguntas, para comprender mejor el texto leído a través de cuestionarios de preguntas y respuestas.
	Estudio en grupo con monitores (aprendizaje colaborativo)

**C) DEPARTAMENTO DE IDIOMA EXTRANJERO
INGLÉS**

MÉTODO	TÉCNICAS AUXILIARES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunir y ordenar todo el material disponible 2. Revisar contenidos. 3. Leer y rehacer ejercicios desarrollados en clases. 4. Identificar y repasar léxico, estructuras gramaticales y expresiones lingüísticas. 5. Hacer esquemas y síntesis de estructuras gramaticales. 6. Interrelacionar léxico. 7. Consultar diccionarios. 8. Leer textos y subrayar ideas significativas. 	<p>Durante el estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leer pausadamente la materia • Subrayar términos o conceptos desconocidos • Escribir vocabulario • Sintetizar o resumir • Elaborar diálogos con compañeros • Repetir en voz alta • Parear
	Realizar esquemas tipo llave o gráfico
	Realizar esquemas tipo ramificado

D) DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICAS


MÉTODO	TÉCNICAS AUXILIARES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunir y ordenar todo el material disponible (textos, guías, calculadora, etc.) 2. Revisar contenido y títulos. 3. Revisar propiedades, conceptos, etc. 4. Hacer un resumen y memorizar contenidos importantes. 5. Revisar los ejemplos del profesor. 6. Resolver ejercicios tipo. 7. Buscar nuevos ejercicios. 	<p>Durante el estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar de manera ordenada, comenzando por ejercicios de menor dificultad. • Tratar de realizar la guía completa, dejando dudas para la clase. • Responder los problemas de manera completa, no sólo el resultado.
	<p>Elaborar ordenadores gráficos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema de fichas con resumen de contenidos • Resumen de fórmulas ordenadas • Cuadros comparativos
	<p>Estudio en grupos (aprendizaje colaborativo)</p>

**E) DEPARTAMENTO DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN,
FILOSOFÍA Y RELIGIÓN**

MÉTODO	TÉCNICAS AUXILIARES
1. Reunir y ordenar todo el material disponible (textos, guías, diccionario, etc.)	Subrayado de ideas principales
2. Lectura, resumen y reescritura en otro formato al leído (mapa, esquema, noticia, etc.)	Realizar resumen por capítulo de un libro
3. Identificar conceptos desconocidos y buscar en diccionario	Realizar resumen de materias
4. Repaso de reglas ortográficas	Elaborar Mapas conceptuales y esquemas
5. Creación de interrogantes escritas y orales	Búsqueda de definiciones y sinónimos en diccionarios
6. Redactar una inferencias	Copiar textualmente párrafos de textos para practicar ortografía
7. Sintetizar la materia o lectura por párrafo	Elaborar fichas bibliográficas de autores



**F) DEPARTAMENTO TÉCNICO ARTÍSTICO Y
EDUCACIÓN FÍSICA**

MÉTODO	REQUERIMIENTOS AUXILIARES
1. Anotar materiales necesarios para la clase en un lugar visible para el alumno(a) y los padres.	Constancia, dedicación, responsabilidad y compromiso en las actividades relacionadas con cada sector
2. Alumno(a) y padres preocupados de revisar horario y materiales necesarios para cada clase.	
3. Darle la importancia que se merecen a las asignaturas técnico artísticas y a educación física.	Contar con sus materiales para cada clase
4. Seguir las indicaciones de cada asignatura entregadas de forma explícita y por escrito (agenda - cuaderno del sector respectivo).	Trabajar con sus propios materiales
	Entregar o finalizar los trabajos en el tiempo asignado