



Bicentenario de Chile



MANUAL DE MÉTODOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA PRIMER CICLO BÁSICO

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



I. INTRODUCCIÓN

¿Quién dijo que los pequeños del colegio no pueden aprender a estudiar? Nosotros creemos que sí! La motivación que demuestres te ayudará a que encuentres los mejores trucos para estudiar y para eso te ayudaremos.

Si tus notas no son las mejores ino te desanimes, puedes mejorar!. Y si tus calificaciones son buenas, ipueden ser mejor aún!.

Para alcanzar logros, primero te tienes que querer mucho, respetar a tus padres, compañeros y profesores; también debes mantener una rutina de estudio a la que llamaremos **hábitos de estudio**. Por último, hablaremos de algunos trucos o técnicas tan sencillas como aprender a subrayar con colores.



II. NUESTRAS METAS

- ✎ Aprender a planear y organizar mejor tu tiempo y las actividades de estudio.
- ✎ Desarrollar una mejor actitud frente a materias "difíciles".
- ✎ Cambiar a tiempo malos hábitos que no favorecen tu aprendizaje.
- ✎ Utilizar "trucos" para mejorar la calidad de tus aprendizajes.

III. SIMBOLOGÍA

Para que sea más entretenido usaremos una simbología, es decir, cuando aparezcan estos dibujos tú debes leer lo que significan:



	Significa	Léelo con mamá o papá
	Significa	Leen los niños
	Significa	Presto más atención
	Significa	¡Me esfuerzo, lo intento y lo logro!
	Significa	Que sirve desde primero básico
	Significa	Que sirve desde segundo básico
	Significa	Que sirve desde tercero básico
	Significa	Que sirve desde cuarto básico

IV. HÁBITOS DE ESTUDIO

¿Qué son los hábitos de estudio?

Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia. Hay hábitos malos y buenos, pero los buenos hábitos serán la clave del éxito en todas las áreas de tu vida.

Una rutina ordenada, un horario claro y las cosas necesarias para estudiar nos ayudan a entender qué son los hábitos de estudio.

- **El lugar de estudio** debe estar ordenado y limpio, bien iluminado, no debe hacer mucho frío ni calor. Tu familia debe cooperar con el silencio y tú debes contar con todo el material escolar que necesites como: libros, guías, calculadoras, etc.
- **Cumple un horario de estudio**, aún cuando no tengas evaluaciones al día siguiente.
- **El tiempo que dediques al 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.

MÉTODO DE ESTUDIO



¿Qué es el método de estudio?

Cuando hablamos de método nos referimos al paso a paso para estudiar. En el siguiente recuadro que leerás junto a tu mamá o papá te explicará qué pasos debes seguir cuando quieras estudiar.

Es importante explicar que hay más de un método de estudio, pero nosotros te sugerimos éste:



COMPRENSIÓN DE LECTURA EN ETAPAS (PLHER)

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	
1. PRELEER (Es dar una mirada total)	<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. 	“Lograrás obtener una idea acerca de qué se tratará la lectura”.
2. LEER (y subrayar)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer párrafo a párrafo ✓ Usar diccionario ✓ Subrayar conceptos claves ✓ Realizar síntesis ✓ Crear subtítulos ✓ Crear preguntas 	“Lograrás comprender fácilmente el significado de la lectura”.
3. HABLAR (Te haces dueño de lo estudiado)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresar en forma oral las ideas de los párrafos ✓ Contestar las preguntas previas surgidas al subrayar. ✓ Exponer brevemente el tema, enseñar a otro ✓ Usar palabras propias 	“Al exponer oralmente, reforzarás las ideas principales”

4. ESCRIBIR (sintetizar)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sintetizar el tema ✓ Anotar ejercicios como ejemplo ✓ Confeccionar esquemas, diagramas, cuadros comparativos, etc. ✓ Redactar las ideas principales, hacer resúmenes. ✓ Construir mapas conceptuales 	“Al Resumir organizadamente la materia, facilitarás el repaso”
5. REPETIR (Lo que estudiaste es tuyo!)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Releer lo subrayado ✓ Practicar ejercicios ✓ Repetir las ideas centrales ✓ Contestar preguntas ✓ Releer y memorizar, con apoyo de las síntesis ✓ Repasar periódicamente. ✓ Revisar lo olvidado ✓ Simular pruebas 	“Al Repetir o Repasar, recordarás fácilmente lo leído”

V. TÉCNICAS DE ESTUDIO

Estos son algunos “trucos” o técnicas para estudiar:



¿Qué es subrayar?

Es destacar mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las frases principales y palabras claves de un texto.

Con este “truco” llegamos con rapidez a la comprensión de un texto. Además nos ayuda a fijar la atención y favorece un estudio activo. Podemos entonces, separar lo esencial de lo secundario.

Esta técnica te ayudará a realizar otros trucos que veremos a continuación, como confeccionar esquemas, mapas conceptuales y resúmenes.

Ayúdate del siguiente cuadro para comprender cómo subrayar:

¿Qué debemos subrayar?	¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?
<ul style="list-style-type: none"> · La idea principal, que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo. Hay que buscar ideas. · Palabras técnicas o específicas del tema que estamos estudiando y algún dato relevante que permita una mejor comprensión. · Para comprobar que hemos subrayado correctamente podemos hacernos preguntas sobre el contenido y si las respuestas están contenidas en las palabras subrayadas entonces, el subrayado estará bien hecho. 	<ul style="list-style-type: none"> · Son las que dan sentido y continuidad a la idea central del texto · En torno a ellas giran las ideas secundarias.

¿Cómo se debe subrayar?	¿Cuándo se debe subrayar?
<ul style="list-style-type: none"> · Mejor con lápiz destacador, pero sólo los libros propios. · Utilizar lápices de colores. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias. · Si utilizamos un lápiz de un único color podemos diferenciar el subrayado con distintos tipos de líneas. 	<ul style="list-style-type: none"> · Nunca en la primera lectura, porque todo te parecerá importante. · Los niños(as) que están muy entrenados en lectura comprensiva, deberán hacerlo en la segunda lectura. · Los niños(as) menos entrenados, en una tercera lectura.

Ejemplo de texto subrayado:

LOS MAMIFEROS

Los **mamíferos** son un grupo de **vertebrados** que **se caracterizan**, sin excepción, **por** la **presencia** de **glándulas mamarias**, de ahí que estos animales reciban la denominación de mamíferos. Las **glándulas** mamarias les **sirven** para **alimentar** a sus **crías**, ya que **secretan leche**; un **alimento** muy completo con un **alto valor nutritivo**.

Hay una gran **variedad** de mamíferos, desde mamíferos **muy pequeños como** la **musaraña** o ciertos **murciélagos** hasta otros **muy grandes como** los **elefantes** o los **rinocerontes**.

¡Prueba leyendo sólo las palabras subrayadas, a ver si entiendes la idea!

¿Qué es resumir?



Un resumen escrito es un texto que transmite la información de otro texto de manera abreviada. Hacer resúmenes es una técnica de estudio fundamental: exige una lectura comprensiva para identificar la información más importante incluida en el libro o artículo que hay que estudiar.

A la hora de repasar, cuando el tiempo apremia, los resúmenes permiten "sobrevolar" rápidamente las ideas y conceptos fundamentales que podrán ser evaluados.

La técnica del subrayado te sirve mucho para hacer un resumen.

¿Qué es una ficha?



Es una estrategia o "truco" para organizar la gran cantidad de información que a veces les toca estudiar. Te sirve mucho en subsectores como: lenguaje y comunicación, comprensión del medio e inglés. La información puede venir de libros o de internet, lo importante es clasificar, organizar y recuperar los datos importantes.

Hay distintos tipos de fichas, pero te explicaremos sólo las fichas de lectura:

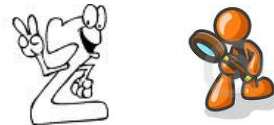
• Fichas de lectura

Pueden ser muy variadas, y se utilizan para resumir un texto, por ejemplo el libro mensual (Papelucho, Mac el microbio desconocido, etc). También puedes registrar el índice del libro, una opinión o comentario, datos diversos, entre otras opciones.

Ejemplo:

Ficha de lectura n°	
Título:	Autor:
Descripción de los personajes más destacados	
Resumen de la obra:	
Opinión personal	

¿Qué es un mapa conceptual?

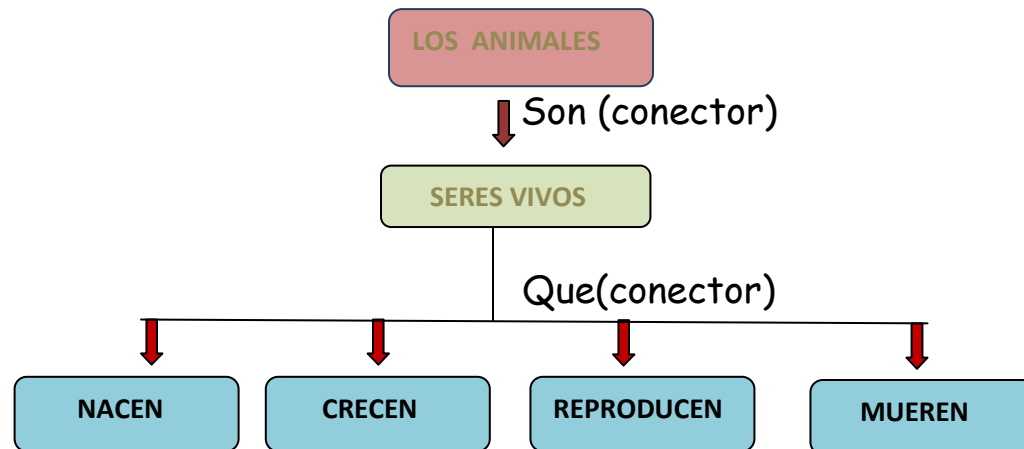


En su forma más simple, un mapa conceptual tiene dos conceptos unidos por una palabra de enlace, para formar una proposición, por ejemplo, 'el cielo es azul'.

Para construir un mapa conceptual se deben considerar los siguientes pasos:

1. Identificar los conceptos clave.
2. Jerarquizarlos u ordenarlos según el grado de importancia, (desde lo general a lo específico).
3. Establecer las relaciones entre los conceptos por medio de conectores (palabras que unen).

Los mapas conceptuales se organizan de arriba hacia abajo, colocando en la parte superior los conceptos más generales, que incluyen a los otros conceptos en tanto son más específicos y, por lo tanto, se ubican debajo de aquéllos. Cada concepto será englobado en una elipse u otra figura geométrica- se relaciona con otro u otros por medio de conectores que los enlazan.



¿Qué son los esquemas?



Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

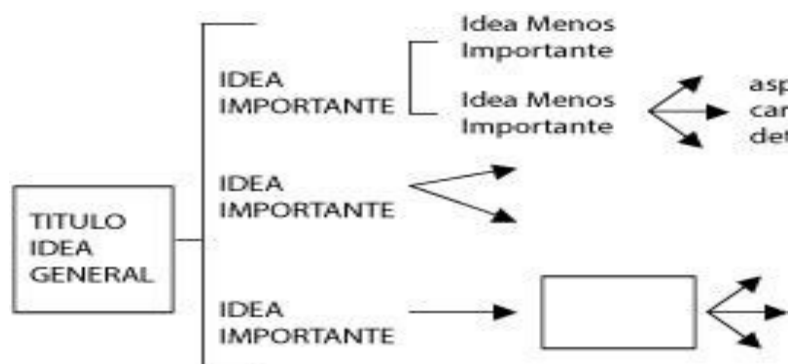
El esquema te permite de un sólo vistazo obtener una clara idea general del tema; seleccionar y profundizar en los contenidos básicos. Su elaboración y estudio te ayudarán a fijarlos mejor en tu mente.

Cómo hacer un esquema:

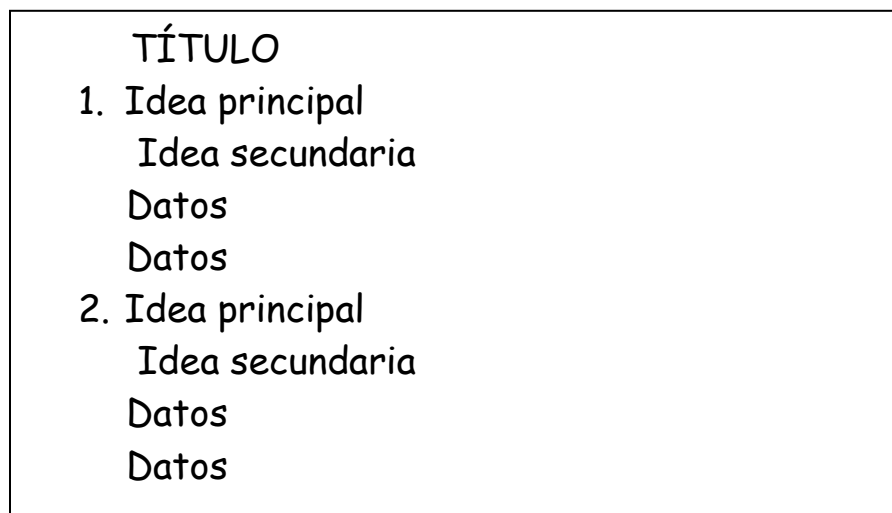
1. Lee el texto de forma que lo comprendas en su totalidad.
2. Separa el texto en párrafos.
3. Subraya, en cada párrafo, la idea principal. Si no la encuentras, realiza tu propia idea central del párrafo leído y anótala. Estas ideas deben ser breves.
4. Elimina la información innecesaria y aquella que se repite.
5. Convierte tus **ideas principales** en palabras claves o frases cortas.
6. Convierte tus **ideas secundarias** en palabras claves o frases cortas.
7. Convierte tus **datos** en palabras claves o frases cortas.
8. Elige el tipo de esquema que vas a utilizar.
9. Arma tu esquema colocando un título que represente el tema.

Ejemplos de esquemas:

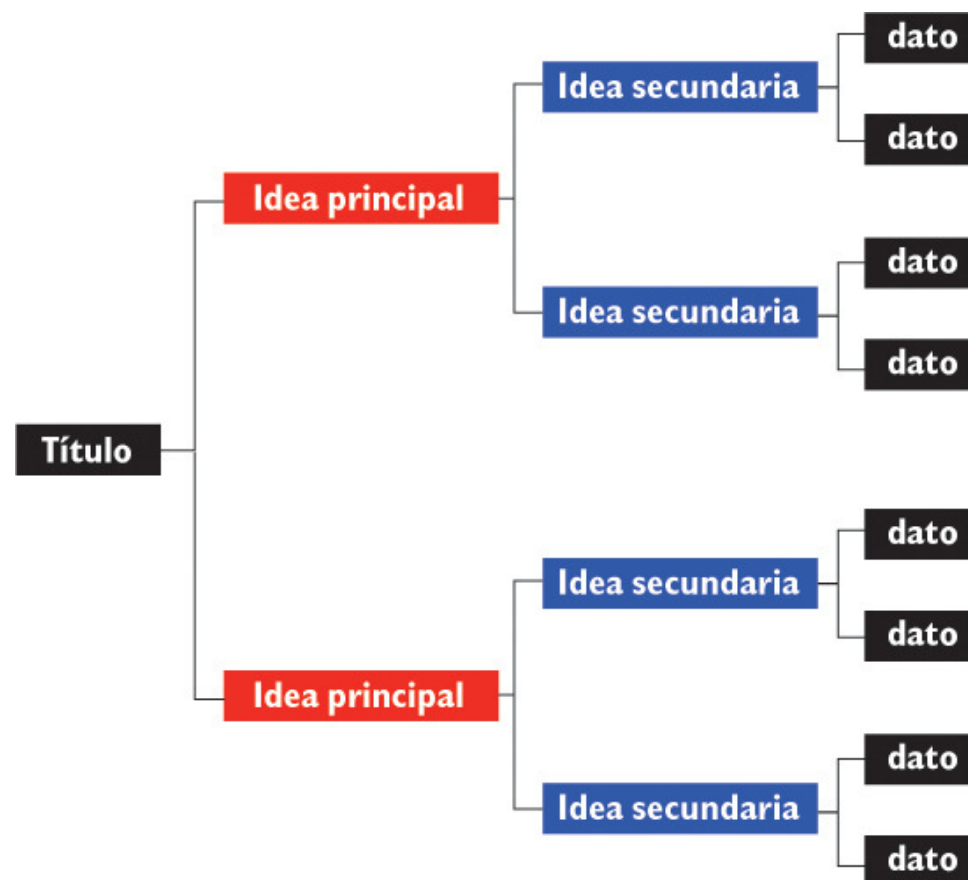
Ejemplo 1



Ejemplo 2



Ejemplo 3



VI. TUS PROFESORES RECOMIENDAN USAR LAS SIGUIENTES TÉCNICAS O TRUCOS PARA ESTUDIAR POR SUBSECTOR:



a) Subsector Lenguaje y comunicación

EN LENGUAJE PUEDES USAR LAS SIGUIENTES TÉCNICAS O TRUCOS

Durante el estudio:

- Leer
- Subrayar
- Usar fichas de lectura
- Sintetizar o resumir
- Realizar y usar esquemas
- Hacer mapas conceptuales



b) Subsector Educación Matemática

EN MATEMÁTICA PUEDES USAR LAS SIGUIENTES TÉCNICAS O TRUCOS

Durante el estudio:

- Leer y ejercitar de los cuadernos y guías
- Subrayar términos o datos, en especial en situaciones problemáticas
- Escribir vocabulario matemático
- Realizar tus propios esquemas de contenido



c) Subsector Comprensión del medio

EN COMPRENSIÓN DEL MEDIO PUEDES USAR LAS SIGUIENTES TÉCNICAS O TRUCOS

Durante el estudio:

- Leer pausadamente la materia
- Subrayar
- Sintetizar o resumir
- Realizar esquemas
- Elaborar tu propio mapa conceptual de los contenidos



d) Subsector Inglés

EN INGLES PUEDES USAR LAS SIGUIENTES TÉCNICAS O TRUCOS

Durante el estudio:

- Leer pausadamente la materia
- Subrayar términos o conceptos desconocidos
- Escribir vocabulario
- Sintetizar o resumir
- Elaborar diálogos con compañeros
- Repetir en voz alta
- Realizar esquemas

