

TÉCNICAS DE ESTUDIO y HÁBITOS DE ESTUDIO

El verdadero arte del maestro
es
despertar la alegría
por el trabajo
y el conocimiento.

Albert Einstein

OBJETIVOS

- *Reflexionar sobre la importancia de los Hábitos de Estudios y la aplicación de Técnicas de Aprendizaje.*
- *Formar y potenciar los Hábitos de Estudios*
- *Entregar Técnicas de Estudios y favorecer su aplicación*
- *Mejorar el rendimiento Académico de los alumnos*

MOTIVACIÓN



DIAGNÓSTICO

A través de diferentes Tests y Cuestionarios de Hábitos de Estudios.

- Fernando Gutiérrez
 - Erika Himmel
- Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios
- Inventario de Procesos de Estudios

INTERPRETACIÓN DE DATOS.

Los Test ya mencionados nos entregarán una información sobre nuestros alumnos de carácter cualitativa, los que nos ayudarán a conocer a nuestros alumnos y a prestarles la atención requerida.

INVENTARIO DE PROCESOS DE ESTUDIOS

- Motivación
- Autoestima académica
- Control de la ansiedad frente a las evaluaciones
- Organización en el estudio
- Responsabilidad con los deberes y manejo de estrategias de estudio y aprendizaje.

Errores más comunes que cometen nuestros alumnos al estudiar

- Intentar aprender toda la materia un día antes de la evaluación
- Tratar de memorizar el contenido de los libros
- Faltar y no poner atención en clases
- Estudiar acostados
- Estudiar escuchando música, chateando, hablando por celular

Factores que influyen en el rendimiento escolar

- **Intelectuales**
 - capacidad, aptitudes e inteligencia.

- **Psicológicos**
 - Personalidad, motivación, autoconcepto, problemas emocionales.

- **Socio ambientales**
 - familia, amigos, estrato social de procedencia
 - y ambiente escolar.

- **Otras variables**
 - falta de dominio en Comprensión y rapidez lectora, riqueza de vocabulario y dominio del cálculo, etc

HÁBITOS DE ESTUDIOS

Cualquier acto adquirido por la experiencia realizado, regular y automáticamente.

Es una práctica o costumbre que se realiza frecuentemente.

Los buenos Hábitos son la clave del éxito, en todas las áreas de la vida.

Hoy te servirán como estudiante y mañana en tu ámbito profesional o familiar.

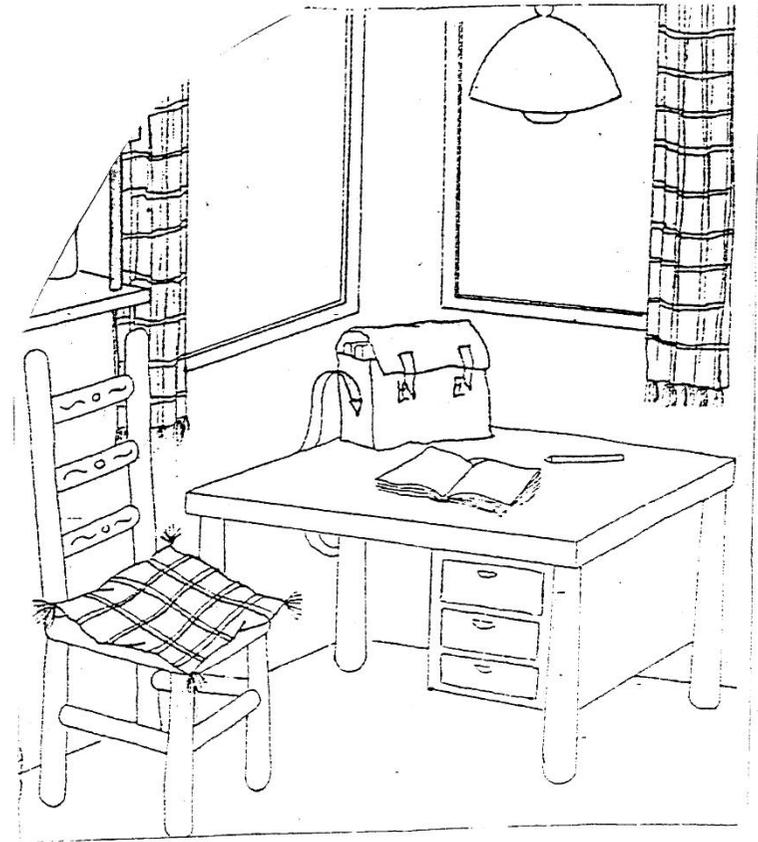
HÁBITOS DE ESTUDIOS

- HORARIOS
- USO DE LA AGENDA
- PLANIFICAR Y ORGANIZAR
- ESTUDIO REGULAR

LUGAR APROPIADO.

Debe incluir:

- · Mesa y silla
- · Buena iluminación
(natural en lo posible)
- · Sin distractores
(TV, computador, radio,
celular, adornos)
- · Tener materiales
necesarios
(lápiz, goma, cuaderno, libros)



HORARIO APROPIADO DE ESTUDIO

Es recomendable organizar las actividades diarias del alumno al llegar a casa después del Colegio, siguiendo aproximadamente la siguiente secuencia:



1° **Descanso** : alrededor de media hora

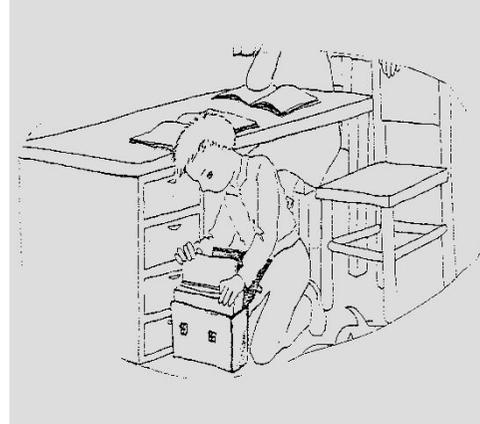
2° **Estudio** : Comenzar y terminar su tarea en este lapso.

3° **Recreación** : Jugar, salir, TV, computador, etc. Conviene dar permiso para otras actividades, solo después de realizar sus tareas.

Lo ideal es enseñar al alumno a ***ESTUDIAR A LA MISMA HORA Y EN EL MISMO LUGAR***

ACTIVIDADES A REALIZAR EN LA HORA DE ESTUDIO DIARIAMENTE

- Revisar la agenda:
Ver si hay tareas o Comunicaciones.



- Revisar horario, cuadernos y libros. Detectar materias atrasadas o trabajos por hacer.
- Hacer tareas y trabajos, estudiar para pruebas.
- Hacer la mochila para el otro día, según horario.

¿CÓMO PONER REGLAS EN RELACION A LAS TAREAS?

La realización de tareas escolares es un deber de los niños, que éstos no deben cuestionar.

No es recomendable “pedir por favor” que las realicen, ni ofrecer premios por hacerlas. Tampoco plantearlas como un castigo.

La indicación serena, pero firme de que realicen sus deberes escolares es lo más indicado, con la regla de que tendrán permiso para actividades recreativas posteriores ese día, sólo si las han terminado.

¿CUÁNTO DEBEN AYUDAR LOS PADRES A HACER TAREAS?

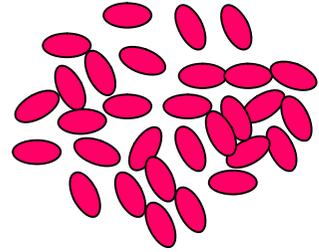
La guía de los padres en supervisión de tareas debe ir desde una mayor supervisión y guía cuando el niño es pequeño, y progresivamente ir entregando autonomía, en la medida en que el niño ha incorporado sus hábitos de estudio, es responsable y estudia eficientemente.

En general, de kinder a 5° básico los padres deben estructurar la hora de estudio, según las indicaciones dadas previamente en esta cartilla. Es la edad en que se forman los hábitos básicos, que quedarán en los años siguientes.

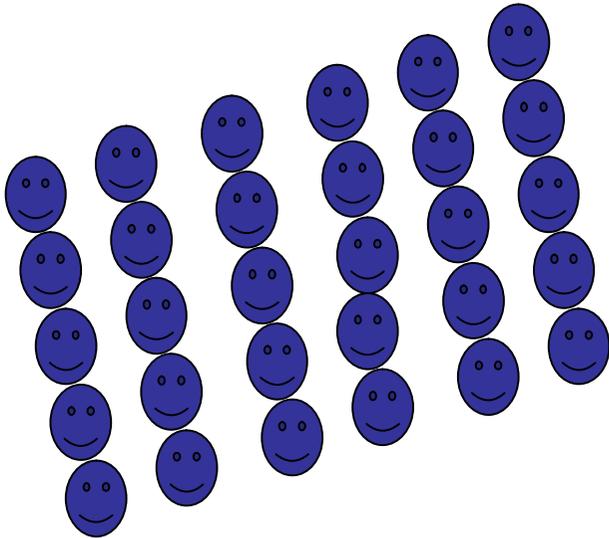
En todo caso, es el niño el que debe hacer sus actividades, no los padres. El niño debe sentarse, hacer su tarea sólo, pidiendo ayuda sólo cuando no entiende la materia. Los padres sirven de apoyo y guía, ayudan y explican, pero el niño hace su actividad.

En 6° y 7° la mayoría de los alumnos van asumiendo solos la responsabilidad de su estudio. Desde 8° y en Enseñanza Media ya debieran guiar su proceso en forma autónoma.

Sin embargo los padres deben siempre observar, estar al tanto de las notas y evaluar, para cada hijo, cuando es el momento de darles autonomía y disminuir la supervisión.



Contemos.....



¿Qué les parece?

TÉCNICAS ELEMENTALES

- MEMORIZAR
- COMPRENSIÓN LECTORA
- SUBRAYADO ESQUEMAS
 - RESÚMENES
- MAPAS CONCEPTUALES
- MAPAS DE PROGRESO

TÉCNICAS DE ESTUDIOS

➤ Lectura Rápida

Este primer paso es para obtener una visión global del contenido, del libro o capítulo que se va a estudiar

➤ Lectura Comprensiva

SUBRAYADO

- Después de la lectura rápida, leer detenidamente cada párrafo y separar la información relevante.
- Importante separar lo esencial de lo no esencial.

RESUMEN

- Redactar con palabras propias cada tema, utilizando el material subrayado.
- Completar el resumen con los apuntes de la clase.

REPASO

- Se sugiere leerlo en voz alta. Siempre que leamos en voz alta hagámoslo caminando. Ya que el movimiento general ayuda al funcionamiento del cerebro.
- Explicar con tus propias palabras ,lo que se acaba de leer.

ACTITUDES FRENTE AL ESTUDIO

- CURIOSIDAD INTELECTUAL
- EMOCIÓN ANTE EL DESCUBRIMIENTO
 - APRENDER DE LOS ERRORES
- SATISFACCIÓN DEL TRABAJO BIEN HECHO
- ESFUERZO Y AFAN DE SUPERACIÓN

MOTIVACIÓN

- Destacar las habilidades, por sobre las debilidades.
- Darles oportunidades de éxito según sus potencialidades, ya que esto ayuda a la motivación.
- Instaurar el valor del error, del equivocarse, ya que así se atreverán a emprender, sin temor a fracasar, ya que toda experiencia es positiva.

MOTIVACIÓN / AUTOESTIMA

- Si bien la motivación posee una raíz multifactorial, la autoestima juega un papel fundamental en el aprendizaje.
- Cultivar y alabar las fortalezas
- La motivación se da a través del sentimiento de confianza y la ausencia de fracasos.
- El refuerzo positivo es la herramienta más eficaz para obtener los resultados esperados.

CONSEJOS PARA LA MOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES

- Reaccionar de manera positiva, elogiando, demostrando satisfacción, frente a cada trabajo bien realizado y a cada comportamiento y evidencia, progreso de un alumno, con respecto a sus trabajos anteriores.
- Crear una atmósfera serena, en la cual no sienta la amenaza de burlas, bromas o castigos.
- Hacer que cada alumno desarrolle en público, las actividades en las que destaca para que se sienta gratificado.
- Desarrollar la autoestima de los estudiantes y ayudarlos a elevar sus aspiraciones y a mirar hacia lo alto y a lo lejos, pues a menudo carecen de fantasía para aspirar a metas ambiciosas
- *Demostrar que uno espera siempre de ellos buenos resultados.* En efecto nuestras expectativas sobre el comportamiento y el rendimiento de los alumnos, juegan un papel positivo y les inducen a empeñarse al máximo, mientras que expectativas de fracaso hacen que se desanimen desde el comienzo.(profecía auto cumplida)

TIPOS DE MOTIVACIÓN

INTRÍNSECA

- Conectadas con el placer de aprender
- Placer de aprender
- Curiosidad innata y
 - espontánea
 - Deseo de saber
- Deseo de realizarse

EXTRÍNSECA

- Conectadas con el deseo de recibir un premio o evitar un castigo
- Buenas notas
- Premios y elogios
- Dinero, regalos
- Complacer a los profesores y padres
- Deseo de aceptación social
- Evitar castigos

CONSEJOS PARA DESARROLLAR UNA COMPETENCIA EQUILIBRADA

- Asegurarse que todos por turno, tengan buenas posibilidades de sentirse gratificados.
- **Crear para la competencia, un clima que no sobreestime la importancia de ganar.**
- Evaluar a los estudiantes a través de actividades que no sean directamente competitivas, como Investigaciones, Informes, en los cuales cada estudiante pueda evidenciar sus capacidades, sin medirse de manera directa con los demás.
- **No hacer públicas las notas**
- Dar a todos la posibilidad de experimentar el placer del éxito, variando las actividades que se evalúan, tratando de encontrar para cada uno, una actividad en la que se pueda sobresalir.
Por ejemplo: Sobresalir en matemáticas, en la confección del diario mural o en su disposición para ayudar a sus compañeros.
- **Estimular la cooperación, más allá de la competencia y premiar a los alumnos que cooperen más con sus compañeros.**
- Alentarlos a que compitan consigo mismo, confrontando sus resultados actuales con los del pasado.

ÉXITO DE UNA CLASE

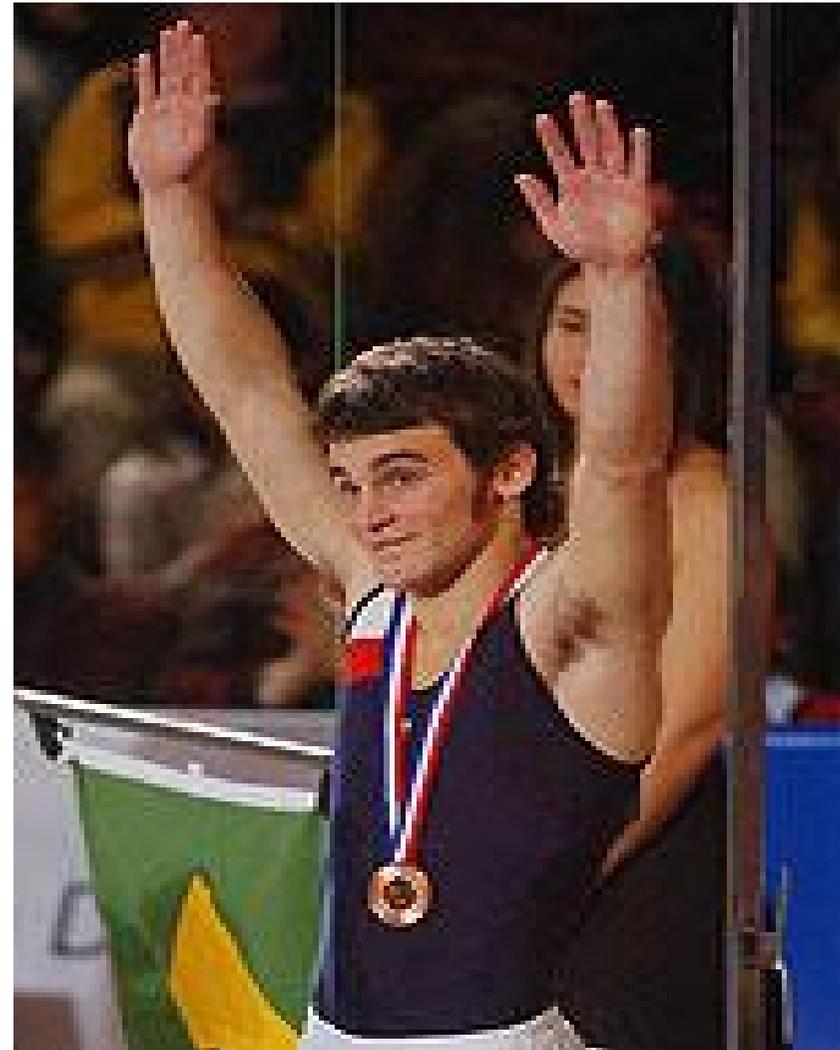
Depende de muchos factores

- **Conocimiento de los Estilos de Aprendizajes de sus alumnos**
 - **Técnicas de motivación**
- **Ambiente de la Clase. (Disciplina , ambiente grato).**
- **Tener presente la curva de atención de los alumnos. (35 a 45 min.)**

GRAN DESAFÍO

Conquistar la Cultura del esfuerzo

Pasión por lo que hace!!!!!!!!!!!!



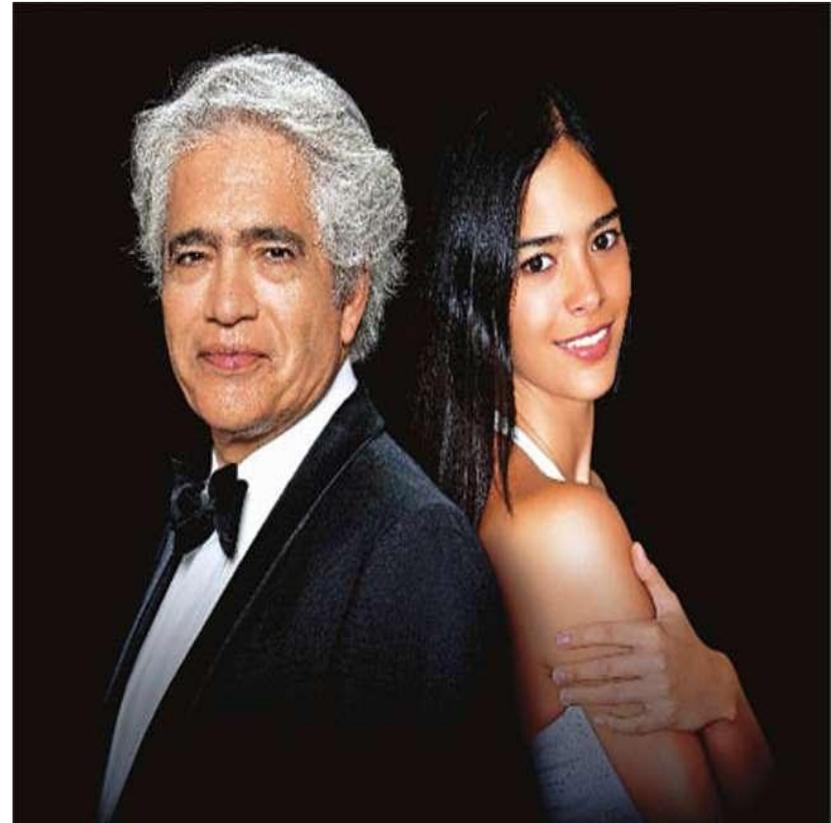
Yoel Gutiérrez. Entrenador

Muchas horas de entrenamiento



Talento, Esfuerzo, Responsabilidad

Mahani Tehave



Recuerda que su madre dejó todo en la isla para buscar un mejor destino para sus hijas por la carencia de oportunidades en el territorio insular chileno.

Mahani Teave, a sus 26 años, ya es una consagrada pianista y ganadora de numerosos reconocimientos internacionales.

*La joven pascuence nunca imaginó que una carta al maestro Roberto Bravo, enviada cuando ella tenía tan solo **nueve años**, marcaría para ella el inicio no sólo de una sincera amistad, sino también de una ascendente carrera musical tanto en el país como en el extranjero.*

Un ejemplo de que la brecha socioeconómica se puede superar

Una madre sola que vende pasteles tuerce el destino y lleva a sus tres hijas a la universidad

«Las tres están en la U. Calificaron en Medicina, planean Ingeniería y lo tengo difícil de entrar a Filosofía en primer lugar. Cubren necesidades en la familia. Discutieron con profesores y hasta matricularon primero en México. Desahogó los problemas del esposo que según los médicos, ya no va a volver».



Por **María José**

Maria, 45 años, es una madre soltera que vive en un barrio popular de la ciudad de México. Su esposo, un trabajador de la construcción, murió hace unos años. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas.

En un momento de la vida, María se enfrentó a una gran pérdida. Su esposo, un trabajador de la construcción, murió hace unos años. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas.

Las tres hijas de María son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública.

Qué sabe usted
Una madre soltera que vive en un barrio popular de la ciudad de México. Su esposo, un trabajador de la construcción, murió hace unos años. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas.



María y sus hijas vendiendo pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio.

En un momento de la vida, María se enfrentó a una gran pérdida. Su esposo, un trabajador de la construcción, murió hace unos años. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas.

Las tres hijas de María son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública.



En un momento de la vida, María se enfrentó a una gran pérdida. Su esposo, un trabajador de la construcción, murió hace unos años. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas.

Las tres hijas de María son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública.

En un momento de la vida, María se enfrentó a una gran pérdida. Su esposo, un trabajador de la construcción, murió hace unos años. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas.

Las tres hijas de María son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública.

En un momento de la vida, María se enfrentó a una gran pérdida. Su esposo, un trabajador de la construcción, murió hace unos años. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas.

Las tres hijas de María son estudiantes de secundaria en una escuela pública. María es una mujer fuerte y trabajadora que ha logrado sacar adelante a sus hijas a pesar de las dificultades económicas. Ella se dedica a vender pasteles en un puesto que tiene en un callejón de su barrio. Sus tres hijas, de 18, 16 y 14 años, son estudiantes de secundaria en una escuela pública.



LIBROS Y MASAS.— Lissette, Charles, Mirella Cannobio y Valentina en el taller en que cocina la inf

“ Siempre les dije a mis hijos que la educación era todo lo que les podía dejar”

Mirella Cannobio.

*Su tres Hijas están en la
PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE CHILE*



Valentina de 18 años

787 Puntos en la PSU

**Ocupó el primer lugar
en la
postulación a Odontología**

CONSTANZA, estudiante de
Ingeniería

***Las tres hermanas estudian con la beca
Padre Hurtado***

***Destinada a alumnos con excelente rendimiento académico
y una situación socioeconómica deficitaria.***

Lisette, estudiante de Medicina

Y nos dice:

La clave de éxito es mi mamá.

“ Si siempre te dicen que una profesión te abre caminos, te empiezas a fijar metas y eso hace que uno se sacrifique y le encuentre sentido al estudio.”

Mirella, nos dice



*“ El único secreto,
es preocuparse de los hijos.
Una no puede dejárselos al Colegio
y sólo aparecer a buscar las notas.
Hay que estar encima.
Muchos papás no lo hacen.”*

EL MERCURIO
Domingo 11 de Enero del 2009

Rosa María Contreras T