

COLEGIO SSCC MANQUEHUE  
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y PSICOLOGÍA



# CUADERNILLO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO



### Hábitos, Técnicas y Estrategias de Estudio

Evalúa la calidad de tu estudio.

Responde SI o NO

	SI	NO
Siento que interrumpo mi estudio.		
Pocas veces tengo ganas de estudiar.		
Me cuesta saber cómo empezar.		
Me cuesta organizar mi tiempo para estudiar a diario.		
Preparo pruebas y trabajos con poca anticipación.		
Pienso que no he aprendido a estudiar.		
Leo sin comprender totalmente.		
Trato de memorizar todo correctamente.		
Estudio un día antes de las pruebas porque se me puede olvidar si lo hago antes.		

Si respondiste cinco o más preguntas con un Si, quiere decir que las técnicas que vas a aprender te serán muy útiles.

#### Condiciones para Estudiar...

- Tener ganas de superarte.
- Confiar en tus capacidades.
- Tener la voluntad de concentrarte.
- No tener hambre ni sueño.
- Tener solucionados los pequeños temas pendientes que puedan distraerte.
- Preparar tu lugar elegido para estudiar.

## ¿Cómo y cuándo estudiar?

- Hay que estudiar clase a clase, para que lo aprendido se instale en la memoria de largo alcance. Si estudias solo el día anterior a las pruebas lo aprendido se instalará en la memoria de corto alcance y entonces durante la prueba tendrás "bloqueos" o "lagunas mentales".
- Se deben intercalar descansos breves de unos 10 minutos entre las horas de estudio.
- El orden de estudio debe ser: al principio algo que te guste, después materias más difíciles y al final las que te resulten más fáciles.
- Para organizar la anticipación con la que debes preparar tus pruebas, trabajos de investigación, disertaciones y actividades sociales; como cumpleaños e invitaciones es necesario completar un organizador mensual con espacio suficiente para escribir en él. Como una agenda mural.
- Piensa en tu estilo de aprender. Reflexiona sobre tus éxitos y revisa qué has hecho en esas ocasiones para repetir el esquema e ir definiendo **tu propio estilo de estudio**.

**ESTUDIAR NO ES SOLO LEER... EXISTEN  
TÉCNICAS QUE FACILITAN EL ESTUDIO.  
ESTUDIAR SIGNIFICA APRENDER.**

## MIDE TU CAPACIDAD DE ATENCION

Instrucciones: En cada línea hay partes de cifras consecutivas que sumadas hacen un total de diez. Encuéntralas y subráyalas, tal como lo muestra el ejemplo:

2 9 4 6 1 1 9 3 5 5 6 7 8 5 4 7

Trabaja con la mayor rapidez posible. Ten cuidado de no excederte del tiempo límite, pues de lo contrario el computo será falso.

Tiempo límite: Seis minutos.

A 2 9 1 4 8 7 5 6 3 9 4 6 7 8 8 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 7 6 5 4 3 7 \_\_\_\_\_  
B 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 1 4 2 1 5 2 1 6 2 1 7 2 8 1 9 2 \_\_\_\_\_  
C 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 7 6 1 5 2 1 6 3 1 7 4 6 1 3 5 1 2 4 \_\_\_\_\_  
D 2 3 4 6 7 3 8 2 9 1 4 5 6 7 3 4 9 1 2 9 1 2 3 1 9 8 7 6 5 1 9 0 \_\_\_\_\_  
E 5 3 9 8 2 7 7 4 6 7 5 3 7 0 9 8 8 0 2 8 3 8 2 0 8 2 4 6 5 9 3 4 \_\_\_\_\_  
F 2 0 5 6 3 7 7 0 8 9 5 7 4 9 7 4 4 5 5 0 5 5 3 3 5 5 4 4 6 5 5 0 \_\_\_\_\_  
G 6 4 3 2 8 9 7 6 3 7 8 2 0 9 3 8 2 4 5 7 8 6 4 0 1 8 2 5 8 6 4 0 \_\_\_\_\_  
H 7 6 5 5 4 7 4 4 4 6 6 6 8 8 8 3 2 3 4 5 1 7 8 9 1 3 1 4 1 1 6 1 \_\_\_\_\_  
I 3 2 1 3 2 1 1 2 3 1 2 3 5 4 3 7 8 2 3 9 3 3 7 2 3 6 3 2 4 3 7 6 \_\_\_\_\_  
J 9 8 7 9 8 7 8 7 4 8 2 6 7 6 5 7 0 1 9 8 6 8 4 7 4 3 2 8 9 6 1 0 \_\_\_\_\_  
K 1 9 8 7 3 8 2 6 4 5 5 9 1 0 8 8 4 2 3 4 5 6 8 3 4 5 6 7 9 4 6 7 \_\_\_\_\_  
L 2 4 6 8 2 4 6 8 3 6 9 1 1 8 1 9 4 4 5 5 5 6 6 6 6 7 7 7 7 7 3 8 \_\_\_\_\_  
M 8 3 6 5 9 1 7 2 3 7 5 9 4 3 7 6 7 7 6 6 6 6 4 4 3 3 2 2 1 1 9 9 \_\_\_\_\_  
N 8 1 8 2 7 3 6 4 5 5 8 1 8 7 7 2 9 1 0 8 2 0 1 4 5 8 7 8 9 2 3 4 \_\_\_\_\_  
O 2 2 7 3 4 8 5 5 6 4 7 2 3 7 8 0 2 6 7 7 5 6 7 5 6 7 5 6 4 5 7 6 \_\_\_\_\_  
P 6 3 8 6 0 9 1 8 7 6 4 3 8 2 9 2 8 7 6 5 5 6 5 4 3 5 4 3 2 3 2 1 \_\_\_\_\_  
Q 9 7 5 4 3 3 5 4 6 8 2 2 5 4 6 6 8 5 7 4 6 3 5 2 9 6 6 4 5 3 4 2 \_\_\_\_\_  
R 4 9 4 3 9 3 4 7 3 6 8 2 4 7 4 6 3 6 4 7 5 8 6 9 7 2 8 3 7 3 8 5 \_\_\_\_\_  
S 9 0 1 6 1 9 8 4 6 3 2 8 7 6 4 2 8 4 8 7 6 5 9 0 7 1 1 5 1 6 8 2 \_\_\_\_\_  
T 8 3 6 5 4 2 8 9 6 6 1 0 3 6 8 2 6 7 5 4 6 9 8 4 5 7 3 4 2 8 9 1 \_\_\_\_\_  
U 4 2 6 5 4 8 7 6 9 8 2 4 7 3 6 9 6 4 7 4 6 7 7 4 7 6 4 7 3 4 6 8 \_\_\_\_\_  
V 8 9 5 7 3 8 6 9 0 1 0 2 8 5 3 7 8 2 3 2 8 1 8 1 7 1 6 1 5 6 4 8 \_\_\_\_\_  
W 6 4 2 8 6 4 9 7 6 2 8 0 1 8 3 6 5 2 8 3 6 6 7 7 8 8 9 9 1 1 2 2 \_\_\_\_\_  
X 4 8 2 9 5 1 6 3 8 3 7 8 4 6 7 5 2 2 6 6 3 3 7 7 4 4 8 8 5 5 9 9 \_\_\_\_\_  
Y 6 2 4 8 2 7 4 6 3 8 9 6 1 9 8 4 8 3 2 8 4 5 5 9 1 8 2 6 4 3 7 9 \_\_\_\_\_

Cóputos en total: \_\_\_\_\_

Calificación: \_\_\_\_\_

NOTA: Establece los niveles de acuerdo a los resultados del grupo. Los niveles se pueden hacer en calificación decimal de 1 a 10 o usando medidas de tendencia central.

### JUEGOS DE CONCENTRACIÓN.- Focalización de la Atención.

Este ejercicio de concentración se realiza sólo visualmente, sin ayuda de ningún tipo, es decir no puedes marcar los números que ya encontraste, ni rayarlos, sólo con la mirada debes pasar de número en número.

Cuenta en este tablero los números del 1 al 30, primero de atrás hacia delante y después de adelante hacia atrás lo más rápidamente posible.

Repite este juego un total de 5 veces, (aumenta tu rapidez de reacción mental); crece tu seguridad para no perderte en medio de un desorden.

	30	10			13	20		25
22							2	
16			27	4		29		
		15					9	
7	23	1				12	19	26
		28						
	6		14	5			8	
	24							3
17			21		11			18

### III.- Ejercicios para Focalizar la Atención.-

En este tipo de ejercicios, desde el nº 2 al 8, el objetivo es desarrollar la concentración, no hay una finalidad de hacerlo contra el tiempo, el objetivo es que se haga en su totalidad.

#### JUEGOS DE CONCENTRACIÓN.

EJ Nº 1.-

Set de puntos.- (hoja anexa).

Fijarse en los modelos y luego formarlos a partir de los puntos dados. Las figuras deben ser exactamente iguales a los modelos.

EJ. Nº 2.-

Decir el abecedario pero aplicando a cada letra un nombre de mujer u hombre. (A de Antonia, B de Benjamín, etc.)

EJ. Nº 3.-

Decir en voz alta la tabla del 14. (catorce por uno son catorce, catorce por dos son veintiocho, etc.)

EJ. Nº 4.-

Decir en voz alta palabras que vayan aumentando en número de letras. (a - si - par - dedo - cinco - mágico - estudio ...)

EJ. Nº 5.-

Formar todas las combinaciones posibles con los dígitos: 1-2-3-4 (1-2-3-4///2-3-4-1, etc.)

EJ. Nº 6.-

Decir en voz alta la primera y la última letras del abecedario. (a-z; b-y; etc.)

EJ. Nº 7.-

Sumar  $1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9...$

EJ. Nº 8.-

Realizar un recorrido mental por las regiones de Chile de norte a sur y viceversa.

# Técnica 1

## Subrayar.

Subrayar es una técnica de estudio que consiste en destacar una palabra, oración o párrafo dentro de un texto de estudio.

Esto se realiza trazando una línea, pintando o encerrando en llaves lo que queremos destacar.

Se pueden usar distintos tipos de líneas para indicar palabras u oraciones e identificar su grado de importancia en el aprendizaje.

## Ejemplo 1:

Título

Subtítulo

Concepto importante y definición

Detalles

## Ejemplo 2:

Título

Idea Fundamental

{ Idea secundaria }

Lee el siguiente texto y luego subraya las ideas importantes:

## Estructura de la Tierra

A lo largo de millones de años, la Tierra ha sufrido grandes cambios en su estructura. Como consecuencia de esas transformaciones, nuestro planeta está constituido por materia en estado gaseoso, sólido y líquido, dispuestas en tres capas o esferas: Atmósfera, Geósfera e Hidrosfera.

La atmósfera es la capa de aire que rodea a la Tierra y podemos decir que es transparente e impalpable. El aire que respiramos es una mezcla de gases: tiene alrededor de un 21% de oxígeno y un 78% de nitrógeno, junto con una pequeña cantidad de otros gases como el dióxido de carbono y el vapor de agua.

La proporción de estos gases en el aire es diferente a medida que se asciende desde la superficie terrestre.

La capa de aire más próxima al suelo es la Tropósfera, rica en oxígeno y nitrógeno, también tiene dióxido de carbono en menor cantidad. Esta capa mide unos siete kilómetros. La capa media o Estratósfera es rica en ozono, un gas que filtra las radiaciones peligrosas que provienen del sol y que dañan a los seres vivos.

La Estratósfera se ubica a unos treinta kilómetros del suelo. La capa que sigue es la Ionósfera y está en contacto con el espacio exterior. En esta capa, la radiación solar es tan intensa que el calor convierte los gases en partículas cargadas eléctricamente.

Ciencias Naturales , Santillana.

El subrayado es correcto si al leer las palabras subrayadas tienen sentido, funcionan como un resumen del texto.



# Técnica 2

## Resumir

Resumir es una técnica de estudio que consiste en escribir un texto breve, que contiene las ideas y conceptos principales de un texto extenso que se debe aprender.

Para resumir es necesario leer la totalidad del texto, para comprender la finalidad y así ser exitoso en captar la esencia del texto.

La tarea se facilita si primero se subraya el texto que se quiere resumir.

**Ejemplo:** Todos conocemos el cuento de la Caperucita Roja, un resumen del cuento podría ser:

Es la historia de una niña pequeña, apodada Caperucita Roja, por la ropa que usaba. Un día su madre la manda donde su abuela, para lo cual debe atravesar un bosque donde vive un lobo. Cuando llega a casa de la abuelita, el lobo la ha suplantado queriendo engañar a la niña, para comérsela. Afortunadamente es rescatada por un cazador, quien vence al lobo. Finalmente Caperucita se encuentra con su abuelita.

- Se evitaron las descripciones.
- Se redujeron los adjetivos.
- Se suprimieron los diálogos.

**Los resúmenes son personales, eso quiere decir que varían de una persona a otra.**

### ACTIVIDAD:

Recuerda un cuento, novela o película que conozcas e intenta resumirla. Cuenta el resumen a tu curso.

---

---

---

---

---

Lee, subraya y resume el siguiente texto:

### Las Bases del gobierno republicano.

Una vez superadas las agitaciones de las guerras por la independencia, la antigua provincia de Chile sufrió numerosos cambios. El más importante fue el tránsito desde el viejo sistema de gobierno colonial hacia una república que debía dirigir sus destinos por sí misma. En adelante, el buen funcionamiento del país dependerá de tres poderes autónomos que se conservan hasta hoy: ejecutivo, legislativo y judicial.

La república es una forma de gobierno representativo, donde la autoridad máxima es ejercida por un jefe supremo llamado Presidente, elegido por el pueblo que conforma una nación. En esta tarea, el Presidente es asesorado por un gabinete de ministros, quienes se encargan de distintas áreas, como, por ejemplo, la economía, la educación, la salud o la defensa. El Presidente de la República y los ministros constituyen el poder ejecutivo.

Otra de las bases sobre las que se levanta el orden republicano son las leyes y la constitución política. La ley otorga legitimidad al ejercicio del poder, consagra los derechos y deberes de los individuos y reglamenta la organización del estado. El organismo que se preocupa de elaborar las leyes de la república se llama Congreso o Parlamento y funciona, generalmente, en dos grupos: La Cámara de Diputados y el Senado. Este es el denominado poder legislativo.

El tercer poder del estado republicano o poder judicial lo conforman la Corte Suprema y los jueces, quienes deben velar por una correcta aplicación de la justicia.

Estos tres poderes, independientes uno del otro, son desde entonces, los responsables de regir los asuntos públicos de Chile.

Historia y Geografía , Santillana

Resumen:

---

---

---

---

---

# Técnica 3

## Mapas Conceptuales

Realizar Mapas Conceptuales consiste en realizar un esquema gráfico sobre un tema de estudio.

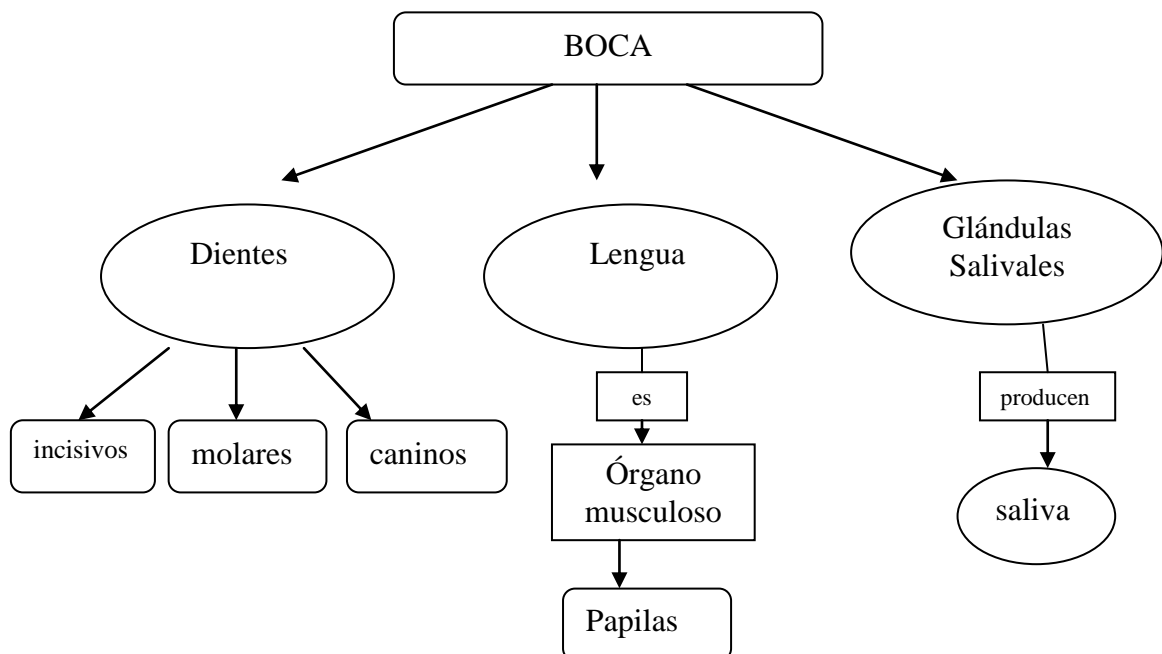
En el mapa conceptual se relacionan Conceptos, Hechos, Definiciones mediante palabras enlace que permiten establecer las relaciones de causa-efecto, problema-solución, todo-partes, entre otras.

Ejemplo:

### La Boca

La Boca es la parte del cuerpo por la cual los alimentos ingresan al Sistema Digestivo. Dentro de la boca están los dientes, la lengua y las glándulas salivales.

Los dientes permiten la fragmentación y trituración de los alimentos. Existen tres tipos de dientes: incisivos, molares y caninos. La lengua es un órgano muscular que sirve para mezclar los alimentos con la saliva y empujarlos para masticalos y tragarlos. En la lengua hay unos bulbitos que son las papilas gustativas, estas permiten saborear los alimentos. Las glándulas salivales producen la saliva, secreción que contiene enzimas para convertir los alimentos en sustancias más fáciles de asimilar.



El trabajo con el siguiente texto consiste en:

- Leer
- Subrayar
- Resumir
- Completar el mapa conceptual.

### Funcionamiento de un ecosistema.

En cada ecosistema, todo ser vivo ocupa un volumen de espacio llamado hábitat. Dentro del hábitat, las especies desarrollan todas sus funciones biológicas que conforman el denominado nicho ecológico. En los ecosistemas, la materia cicla formando ciclos de la materia y, la energía fluye de manera unidireccional: La toman los productores desde el Sol, luego pasa a los consumidores y de estos a los descomponedores. Los niveles tróficos son los tramos que cruza la energía a través de una cadena alimentaria. El conjunto de cadenas tróficas forma una trama alimentaria, y es como una red que envuelve a todas las poblaciones de una comunidad.

Ciencias Naturales 6, Santillana

Resumen:

---

---

---

---

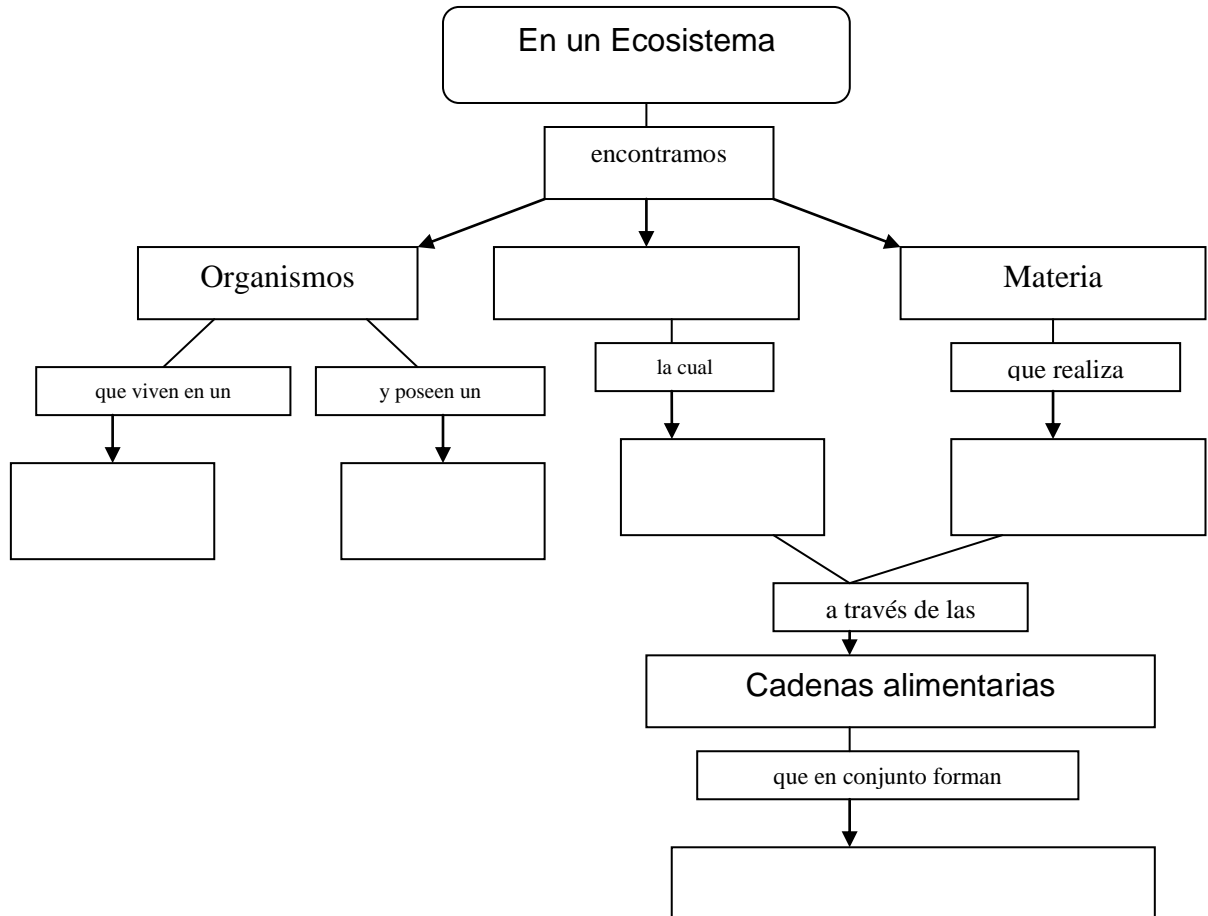
---

---

---

---

Completa el Mapa Conceptual:



RECUERDA QUE ESTE ES UN EJEMPLO, LOS MAPAS CONCEPTUALES SON PERSONALES.

Realiza un mapa conceptual de algún tema que debas estudiar:

Título:

