



GUÍA DE ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

1. ¿Cómo organizar el propio tiempo de estudio?

- Cada horario de estudio es personal, pero existen ciertas pautas que ayudarán a organizarte mejor.
- Tu horario de estudio debe ser en horas de la tarde, porque asistes a clases en la mañana.
- Se recomienda destinar entre 1 ½ a 2 horas de estudio personal por día.
- Los psicólogos educacionales recomiendan dividir el tiempo de estudio en lapsos de 30 minutos cada uno, con un recreo entre medio, ejemplo, para una 1 hora y 30 minutos:

Primer momento de estudio	Destinar 30 minutos, con 5 de recreo. Estudiar las materias de mediana dificultad
Segundo momento	30 minutos y 5 de recreo. Estudiar las materias de mayor dificultad
Tercer momento	Últimos 30 minutos, estudiar las materias más fáciles.

Total tiempo de estudio: 1 hora, 30 minutos.

2. ¿Cómo hacer una buena comprensión de lectura?

- Da un vistazo general a la lectura, para saber de qué trata.
- Lee usando la técnica del subrayado de ideas, marca con un destacador, subraya solo las ideas principales.
- Debes calcular el tiempo que destinarás, todo depende de la dificultad de la lectura y de tu ritmo lector.



- Con las ideas principales, has un esquema o bien un mapa conceptual.
- Posteriormente con los contenidos leídos, usando las ideas principales, hace un resumen personal, tratando de usar las propias palabras y los términos que comprendiste.

3. ¿Cómo estudiar idiomas?

- Comúnmente, se deben leer textos, narraciones o cómics, y la principal dificultad es aprender vocabulario.
- Hace primero una revisión general del texto, y destaca las palabras que entiendes poco o son nuevas.
- Luego anótalas en tu cuaderno, en el mismo orden en que aparecen, hace una listado, y busca el significado en un diccionario on-line.
- Posteriormente, aprende las palabras haciendo frases y memorizándolas. Sugerimos consultar:

<http://www.wordreference.com/es/translation.asp>

Hay traducción para inglés, francés y alemán entre otros idiomas.

Para gramática del inglés: **<http://www.mansioningles.com/>**

4. ¿Cómo tomar apuntes en clases?

Una buena estrategia para tomar apuntes en clases permite estar atento en clases y ahorro de tiempo. **Ventaja:** LE PERMITIRÁ CONCENTRARSE Y NO DISTRAERSE. Las claves para una buena toma de apuntes son las 3 "R":

- Registrar títulos, temas, definiciones, explicaciones, conclusiones
- Redactar sus apuntes, usando su propio sistema de apuntes con abreviaturas, y use una letra que le permita escribir rápidamente y no atrasarse.
- Revisar constantemente lo escrito para confirmar si le faltó alguna idea, y subrayar lo que sea más importante.

Puede desarrollar su propio sistema de apuntes con algunas estrategias básicas:

1. Tenga un cuaderno para cada asignatura, no use hojas sueltas Esto le permitirá ordenar sus apuntes y temas.



2. Desarrolle un sistema que incluya: Títulos de los temas, fecha,
3. Subraye los conceptos importantes: las definiciones y conclusiones que explica el profesor
4. Invente su propio sistema de apuntes con abreviaturas, y use una letra que le permita anotar rápidamente, y no quede atrasado.
5. Deje un espacio en el margen para corregir o hacer anotaciones aclaratorias de lo que ha escrito.

5. ¿Cómo estudiar matemática.

- Para estudiar matemática debes manejar la resolución de problemas usando ecuaciones y el lenguaje simbólico.
- Analiza el problema o enunciado, y descubre cuál es problema a resolver, responde las preguntas: ¿cuáles son los datos?, y ¿qué es lo que debo resolver?
- Una pregunta fundamental es ¿cuál es la estrategia de resolución?

- Además, de los contenidos que no dominas, debes profundizar, y puedes consultar en la Web, hay sitios especializados como: <http://www.sectormatematica.cl/>

- De modo que llegues a la clase por lo menos con una comprensión general de los contenidos.
- Para mejorar la habilidad matemática debes destinar todos los días unos treinta minutos.

- Como una forma de ayudarte en la resolución de problemas te damos una tabla que te ayudará en la “traducción” del lenguaje común a lenguaje matemático: *

Lenguaje común	Lenguaje matemático
Un número	X
El duplo, o el doble de un número	$2X$
La mitad de un número	$X : 2$
Un número disminuido en ...	$X - \dots$
El antecesor o el anterior de un número	$X - 1$
El sucesor, o el consecuente, o el siguiente número	$X + 1$



El opuesto de un número	$-X$
Numero consecutivos	$X ; X + 1 ; X + 2 ; \dots$
Un número par	$2X$
Números pares consecutivos	$2X; 2X + 2; 2X + 4; 2X + 6; \dots$
Un número impar	$2X + 1$
Número impares consecutivos	$2X + 1; 2X + 3; 2X + 5; 2X + 7; \dots$
El triple de un número	$3X$
El cuádruplo de un número	$4X$
La tercera parte, o el tercio de un número	$X : 3$
La cuarta parte de un número	$\frac{1}{4} X ; - X/4 ; X : 4,$
La quinta parte de un número	$1/5 X; - X/5 ; X : 5$
El cuadrado de un número	X^2
El cubo de un número	X^3
La raíz cuadrada de un número	\sqrt{x}
El cubo de un número	$\sqrt[3]{x}$
El cuadrado del siguiente de un número	$(X + 1)^2$
El cubo del siguiente de un número	$\sqrt[3]{x}$
La razón entre dos números: división	$X : Y ; x/y$
El producto entre dos números: multiplicación	$X * Y$
La diferencia entre dos números: sustracción	$X - Y$

(* Fuente: Cepech)



ESTRATEGIA PRÁCTICA:

Agende sus tareas para el día.

Ventaja: Agendar ayuda a centrarse en sus prioridades.

- Comience las tareas y complételas, evite posponer asuntos pendientes.
- Anote en una agenda las actividades o tareas que tenga para los próximos días
- Dele un orden de importancia: de la más urgente a la que puede esperar un tiempo
- Asigne tiempo o plazos en que debe cumplir las primeras tareas urgentes
- Esto le ayudará a ordenarse y le permitirá organizar su tiempo

Inmediatamente comience a trabajar en la tarea más importante. Pruebe este método varios días para ver si el hábito funciona para usted.

Ventaja: Los hábitos se forman con el tiempo: La cantidad de tiempo dependerá de Ud. y del hábito.

ESTRATEGIA PRÁCTICA:

Para disminuir la sensación de estrés: le sirve cuando rinde una prueba, hace una disertación, o la PSU, entre otros aspectos.

- Destine unos dos minutos a esta actividad.
- Cierre los ojos, sin apretarlos.
- Cuente de modo regresivo del 20 al 0, contando de uno en uno, lentamente
- Respire lentamente a medida que cuenta
- Repita el ciclo unas dos o tres veces
- Esto le permitirá “desconectarse” de la actividad estresante, por un momento, y entrar en estado de reposo (entrar en estado alfa)
- Según la neurociencia le permitirá “entrar en las ondas alfa”. ¿y qué son? ...
- *“Las ondas alfa, son oscilaciones electromagnéticas con una frecuencia de 8-13 Hz, que surgen de la actividad eléctrica de las células cerebrales de la zona del tálamo... se originan en el lóbulo occipital durante períodos de relajación, con los ojos cerrados, representan la actividad de la corteza visual en un estado de reposo” (*)*
- (*) https://es.wikipedia.org/wiki/Ondas_alfa ,
- <http://comomeditar.org/ondas-cerebrales-y-neurociencia/>