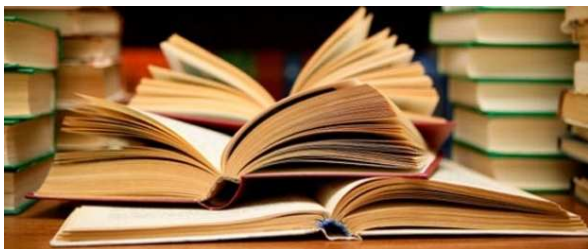


## POTENCIANDO LA CAPACIDAD DE MEMORIZACIÓN

- ❖ Contar a otra persona lo que se ha aprendido.
- ❖ Repetición de frases completas y tratando de elaborar un discurso.
- ❖ Uso de imágenes mentales: visualizar la información.
- ❖ Asociar datos con versos, palabras o frases breves y fáciles de memorizar.
- ❖ Empleo de notas breves, tablas terminológicas (definiciones de conceptos), diagramas, mapas conceptuales y dibujos.



### Referencias bibliográficas sugeridas

- Morerira, E. (2003). Cómo estudiar. Técnicas y recursos para estudiantes. Buenos Aires: Longseller.
- Orrego, T. & Saffie, N. (2000). Cómo pasarla bien y sacarse buenas notas. Una invitación a los hábitos de estudio. Santiago: Lom Ediciones.
- Motivación frente al Estudio. Disponible en [http://www.rmm.cl/index\\_sub.php?id\\_seccion=6423&id\\_portal=786&id\\_contenido=10493](http://www.rmm.cl/index_sub.php?id_seccion=6423&id_portal=786&id_contenido=10493)
- La motivación en el estudio. Disponible en [http://www.cuadernos.apoclam.org/phocadownload/actividades/procesosaprendizaje/4eso/02.La-motivacion-en-el-estudio\\_4eso.pdf](http://www.cuadernos.apoclam.org/phocadownload/actividades/procesosaprendizaje/4eso/02.La-motivacion-en-el-estudio_4eso.pdf)

## HÁBITOS DE ESTUDIO



### APOYO FAMILIAR

#### Rol de los Padres

La existencia de una atmósfera familiar cálida y armónica influirá en la confianza de los niños/as en sus habilidades, motivación por el estudio y la percepción de la necesidad de aprender como una herramienta para su desarrollo personal.

#### Sugerencias para los padres...

- ❖ Estimular a hijos/as con la idea de que pueden obtener los resultados que esperan en base al esfuerzo, dedicación y perseverancia.
- ❖ Valorar cualquier pequeño éxito o esfuerzo.
- ❖ Propiciar el diálogo y la confianza.
- ❖ Apoyarlos para fijarse metas realistas, que no sean ni muy fáciles ni muy difíciles.
- ❖ Mostrar interés por las tareas y el estudio, supervisando su adecuada realización
- ❖

## AUTOESTIMA



- ❖ El desarrollo de una autoestima saludable influye en el éxito académico.

### Es importante:

- ❖ Reforzar la confianza en sí mismo/a y en el apoyo que puede recibir de los demás.
- ❖ Fortalecer la capacidad de sentirse competente y eficiente.

## MOTIVACIÓN

### ¿Qué motivos tienen los hijos/as para estudiar?

- ❖ Conseguir un premio o evitar un castigo.
- ❖ Por obligación o presión de alguien.
- ❖ Complacer a sus padres y profesores.
- ❖ Superar un examen y obtener buenas calificaciones.
- ❖ Es interesante y atractivo.
- ❖ Alcanzar reconocimiento y prestigio social.
- ❖ Sentirse bien consigo mismo.
- ❖ Prepararse para una profesión que le gusta.

### ¿Cómo podemos ayudar a los padres a incentivar el interés por el estudio?



- ❖ Orientándoles en la búsqueda de razones para estudiar.
- ❖ Motivando la búsqueda de las ventajas que puede reportar el estudio.
- ❖ Indagando en las causas del desgan.
- ❖ Buscando soluciones a las causas del desgan.

## MÉTODOS DE ESTUDIO

Sistema que permite dominar un saber, aplicando las propias facultades intelectuales.

## ¿CÓMO ARMAR UN PLAN DE ESTUDIOS?

### I. Organizar el tiempo que se dedicará al estudio.

- 1) Realizar un calendario semanal con los días y horarios.
- 2) Dividir en casilleros el tiempo que se dedicará al estudio, el reposo y la diversión.
- 3) Luego de unos días ajustar el calendario si ciertas actividades llevan más o menos tiempo.

### II. Definir metas

- 1) Dividir el material de estudio en secciones equivalentes al tiempo que se disponga antes de la prueba.
- 2) Fijarse metas parciales y alcanzables: nº de páginas, ejercicios.
- 3) Utilizar un cuaderno para anotar los logros. Reservar tiempo considerable para el repaso final.

## TÉCNICAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

- ❖ Variar los temas y las tareas.
- ❖ Estudiar a la misma hora y en el mismo lugar todos los días.
- ❖ Detectar las tareas o actividades que distraen y evitarlas.
- ❖ Hacer un trabajo a la vez y pensar sólo en lo que se está haciendo en ese momento.
- ❖ Trabajar primero en la tarea más importante.
- ❖ Descansar sin abandonar el lugar de estudio.
- ❖ Realizar juegos que estimulen la concentración (juegos de salón, crucigramas, rompecabezas, etc).