



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl



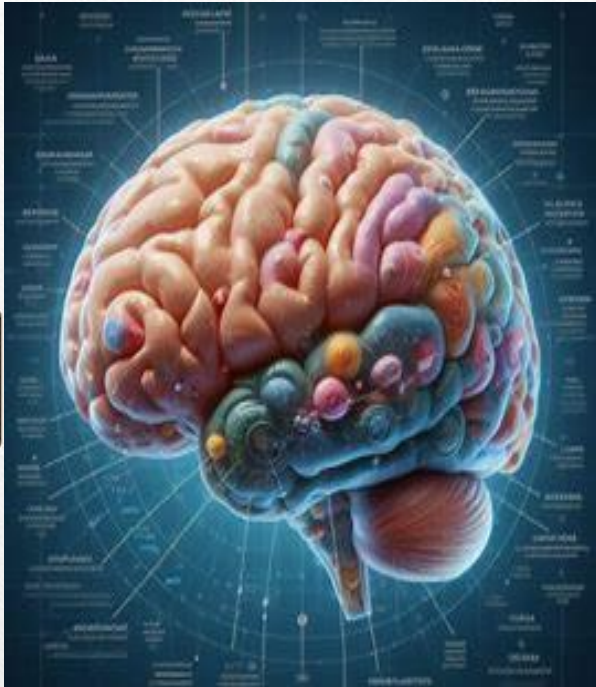
PROGRAMA DE
INTEGRACION ESCOLAR
LICEO 7

GESTIÓN Y PROYECCIÓN DEL APRENDIZAJE

PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR
ORIENTACIÓN
2024



¿CÓMO APRENDEMOS?



Somos **NEURODIVERSOS**, por lo tanto, tenemos diferencias en la forma de procesar la información y de aprender.

La **ATENCIÓN** permite que el cerebro seleccione una información, la amplifique, canalice y profundice en ella.

Hay muchos factores que influyen y facilitan los procesos de enseñanza aprendizaje, integrando principios de **cognición, motivación intrínseca y metacognición.**

Los padres, madres y cuidadores pueden brindar las herramientas a sus hijos para la gestión adecuada de emociones y así luego desarrollen habilidades y aprendizajes significativos.

Apoye en el hogar, presentando la **información** de varias maneras, así tiene **más probabilidades** de que el o la estudiante comprenda lo estudiado.



¿CÓMO ESTUDIAMOS EN CASA?

- Utilice distintos colores para categorizar y organizar su material.
- Utiliza material audiovisual, como por ejemplo: videos, tutoriales (youtube) o una película.
- Realiza tarjetas de memoria para aprender fórmulas, vocabulario y conceptos importantes.
- Crea mapas conceptuales, mapa mentales e infografías para organizar tus apuntes y bibliografía.
- Toma apuntes a mano, ya que, te permite recordar los datos con mayor facilidad en comparación a hacerlo en un computador.
- La representación gráfica de datos puede ayudarte a obtener mayor conocimiento cuando examinas mucha información.

¿CÓMO ESTUDIAMOS EN CASA?

- Utiliza la grabación de audios, para reforzar el estudio de los contenidos.
- Las discusiones en público y plenarios, favorecen la mayor comprensión de los temas tratados.
- Las lecturas en voz alta, apoyan tu aprendizaje.
- Puedes transformar los textos en audios, a través de aplicaciones.
- Lee los contenidos en voz alta y grábate, para que luego los puedas escuchar.

¿CÓMO ESTUDIAMOS EN CASA?

- Representar situaciones a través de posturas, gestos y dramatizaciones.
- Leer un texto y dibujar algo alusivo al tema.
- Manipulación de objetos o realizar experimentos.
- Utiliza mapas y rompecabezas.
- Puedes usar cualquier recurso que mantenga tus sentidos alerta, como la música, y no te preocupes por moverte constantemente mientras estudias.



FACTORES QUE CONDICIONAN EL ESTUDIO



HÁBITOS DE ESTUDIO

“La repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos/as”.

(García Huidobro et. al 2000)

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio son “Un conjunto de estrategias que permiten hacer un trabajo de la manera más rápida y eficaz”.



1

Planificación Semanal

Crea un cronograma semanal que incluya tiempo dedicado a cada asignatura, actividades extracurriculares y tiempo libre para descansar y recargar energías.

2

Organización del Espacio

Asegúrate de tener un espacio de estudio libre de distracciones, con buena iluminación, una silla cómoda y todos los materiales necesarios a tu alcance.

3

Priorización de tareas

Utiliza técnicas como la matriz de **Eisenhower** para priorizar las tareas más importantes y urgentes, dejando las menos importantes para más adelante

¿CÓMO LO REALIZAMOS?

TÉCNICAS DE ESTUDIO

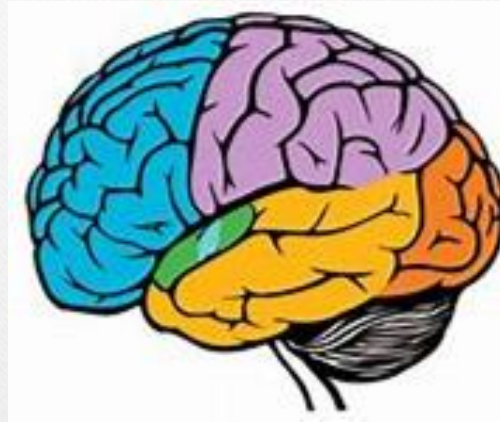
DESCANSOS
ACTIVOS



PLANIFICAR



PRE LECTURA



SUBRAYAR



REPASAR



HACER
ESQUEMAS

RESUMEN

¿Para qué nos sirve resumir?

Nos permite realizar una breve redacción que recoge las ideas principales del texto,
pero utilizando tu propio vocabulario.

¿Cómo se resume?

- Tener muy claro cual es la idea general del texto, las ideas principales y las ideas secundarias.
- Debe ser breve y usar conectores para unir las ideas.



ESQUEMAS

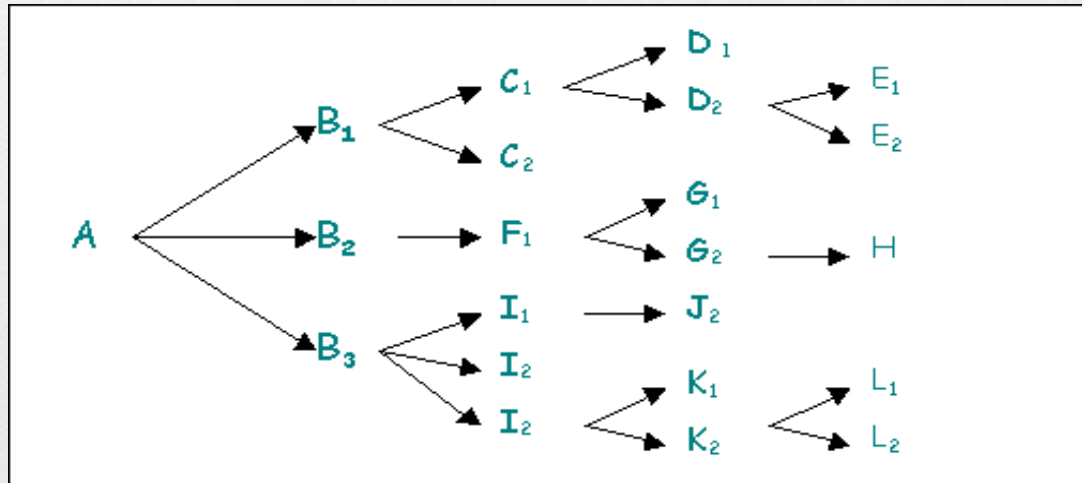
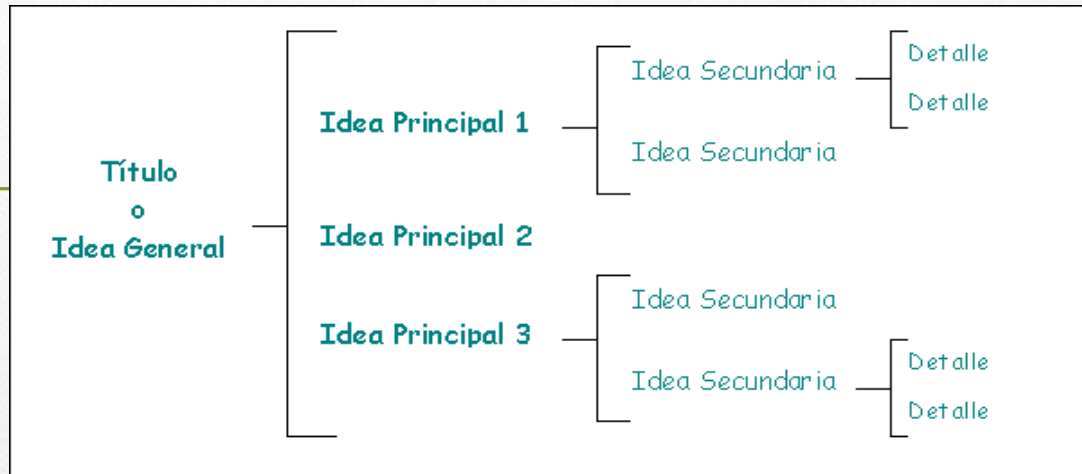
¿Para qué nos sirven los esquemas?

Nos permite que de un sólo vistazo se obtenga una clara idea general del tema. Además, de seleccionar , profundizar y analizar el tema estudiado.

¿Cómo se construye un esquema?

- Realizar una lectura comprensiva y subrayar los conceptos claves.
- Emplea palabras claves o frases muy cortas.
- El encabezamiento del esquema debe expresar la idea principal y que te permita ir descendiendo a detalles.
- Por último elige el tipo de esquema que vas a realizar.

EJEMPLOS DE ESQUEMAS



MAPAS CONCEPTUALES

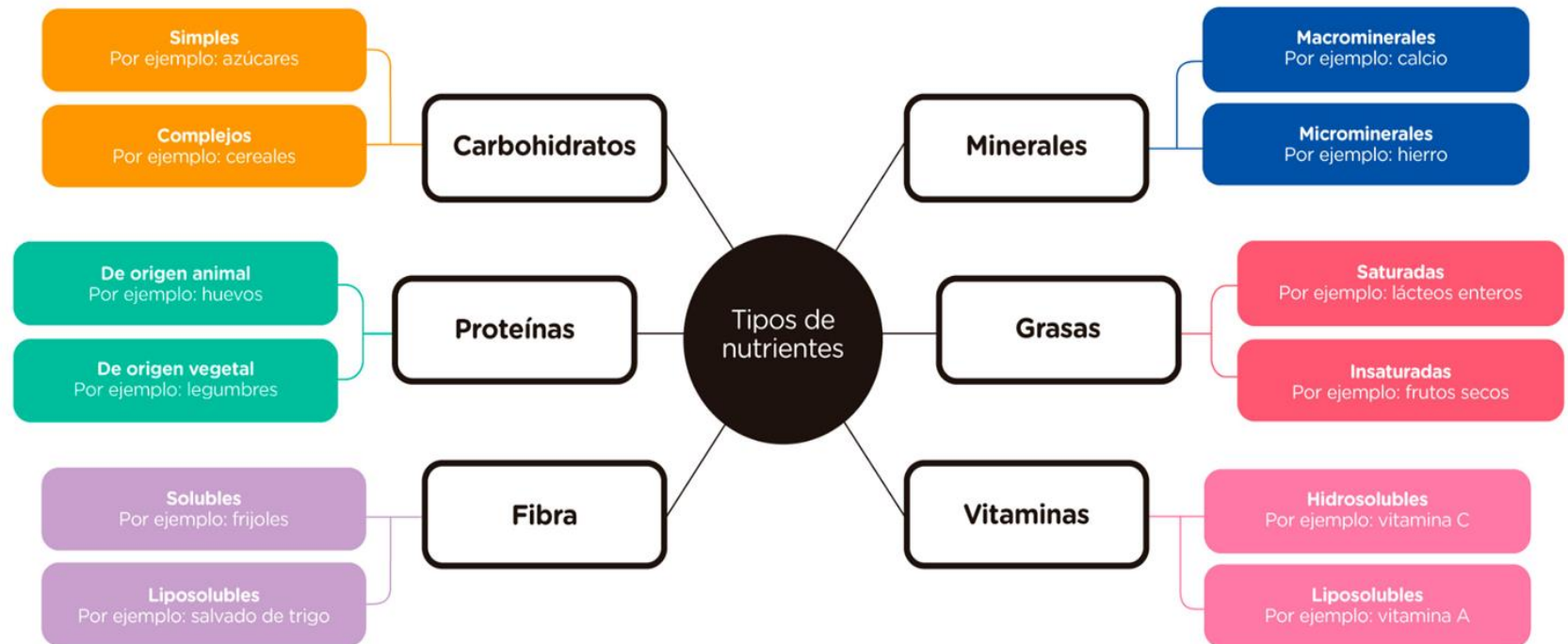
Va de lo general a lo particular y se lee de arriba hacia abajo. Son muy importantes los conectores que le dan sentido a su lectura.

- Contiene tres elementos fundamentales:
 - A. Conceptos:** palabra que representa un tema o materia.
 - B. Propositiones:** dos o más términos conceptuales.
 - C. Palabras de enlace:** ejemplifica las relaciones entre conceptos.

EJEMPLO MAPA CONCEPTUAL

Mapa conceptual de araña

Ejemplo de mapa conceptual sobre los principales tipos de nutrientes



EJEMPLO MAPA MENTAL



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

¿CUÁNDO ESTUDIAR?

- **Planifica y organiza** tu tiempo, considerando periodos para estudiar o libres dedicados al descanso, la diversión, el **deporte**, el desarrollo personal, obligaciones familiares y sociales impostergables.
- Una adecuada gestión del tiempo, implica que nuestra planificación se traduzca en acción, permitiendo realizar no solo actividades académicas, sino que también nuestras actividades personales.
- **Dormir** lo suficiente; cuando se descansa adecuadamente, se **consolidan los aprendizajes**.



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

¿CUÁNDO ESTUDIAR?

- **Estudia todos los días** una misma cantidad de tiempo y en lo posible a la misma hora, enfrentando las materias más difíciles cuando se está más descansada.
- **Controla el tiempo** dedicado al estudio, comienza de a media hora para ir subiendo la exigencia a medida que vas logrando las metas propuestas.
- **Duerme de 8 a 10** horas diarias pues el rendimiento será mejor.
- **Aprovecha el ritmo activo** y pasivo del organismo estudiando por la mañana entre 9:00 a 13:00 y en la tarde entre 18:00 y 21:00. En esos horarios estás más alerta.



ESTRATEGIAS ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

1.- CREAR UN CALENDARIO

Utilice un calendario de pared u otro, para llevar un seguimiento las tareas. Puede utilizar un calendario en linea.



2.-CREAR UN PLANIFICADOR SEMANAL

Se puede dividir la información del calendario para hacer un plan de estudio de cada semana más concreto. Puede usar una agenda, orgaizador, etc.

3.-CREAR UNA LISTA DE VERIFICACIÓN DIARIA.

Consiste en dividir el plan semanal en una lista de verificación diaria. Esta lista de “**cosas por hacer**” le ayuda a llevar un seguimiento de su día y ver su progreso.

ORGANIZACIÓN DEL AMBIENTE

¿DÓNDE ESTUDIAR?

- Este **lugar debe estar aislado**, de ruidos y elementos que puedan distraerte.
- Tener **buenas condiciones de iluminación**. Si es luz artificial es aconsejable una lámpara sobre la mesa.
- **Ventilación y temperatura adecuada**, los lugares muy cerrados con mala oxigenación cansan y fatigan.
- Se debe disponer de **una mesa amplia y ordenada** donde quepa todo el material que se necesite, desechando del escritorio lo que no es necesario para aprender.



IMPORTANCIA DEL SISTEMA VESTIBULAR Y PROPIOCEPTIVO

- Desde nuestros sistemas sensoriales, existen dos sistemas pocos conocidos, los cuales son: Sistema Propioceptivo y Sistema vestibular.
- El sistema vestibular, nos ayudan a mantener el equilibrio, la postura y coordinar nuestros movimientos.
- El sistema propioceptivo nos ayuda a reconocer la posición de nuestros segmentos, la vibración y presión sobre nuestro cuerpo.
- Estos nos permiten favorecer la atención, concentración y regular nuestro estado de ánimo, incorporando ciertas estrategias, tal como: uso de balón de pilates, usado como una silla, también se pueden realizar saltos o movimientos lineales o circulares sobre este. Consumo de alimentos crujientes, tal como frutos secos, galletas o vegetales crudos en forma barritas, consumidos como snack.



REFERENCIAS

- “Encuesta ¿Qué tal estudiante eres?”; Manual de técnicas de estudio. Extraído de la pagina:
<https://orientadortotal.wordpress.com>
- “Metodología de sesión por sesión” y E. Condemarín, C. Garcia-Guidobro, M. C. Gutiérrez. 3ª Edición, 1999.

Material elaborado por profesionales del
Programa Integración Escolar,
específicamente Profesoras diferenciales y
Terapeuta Ocupacional.