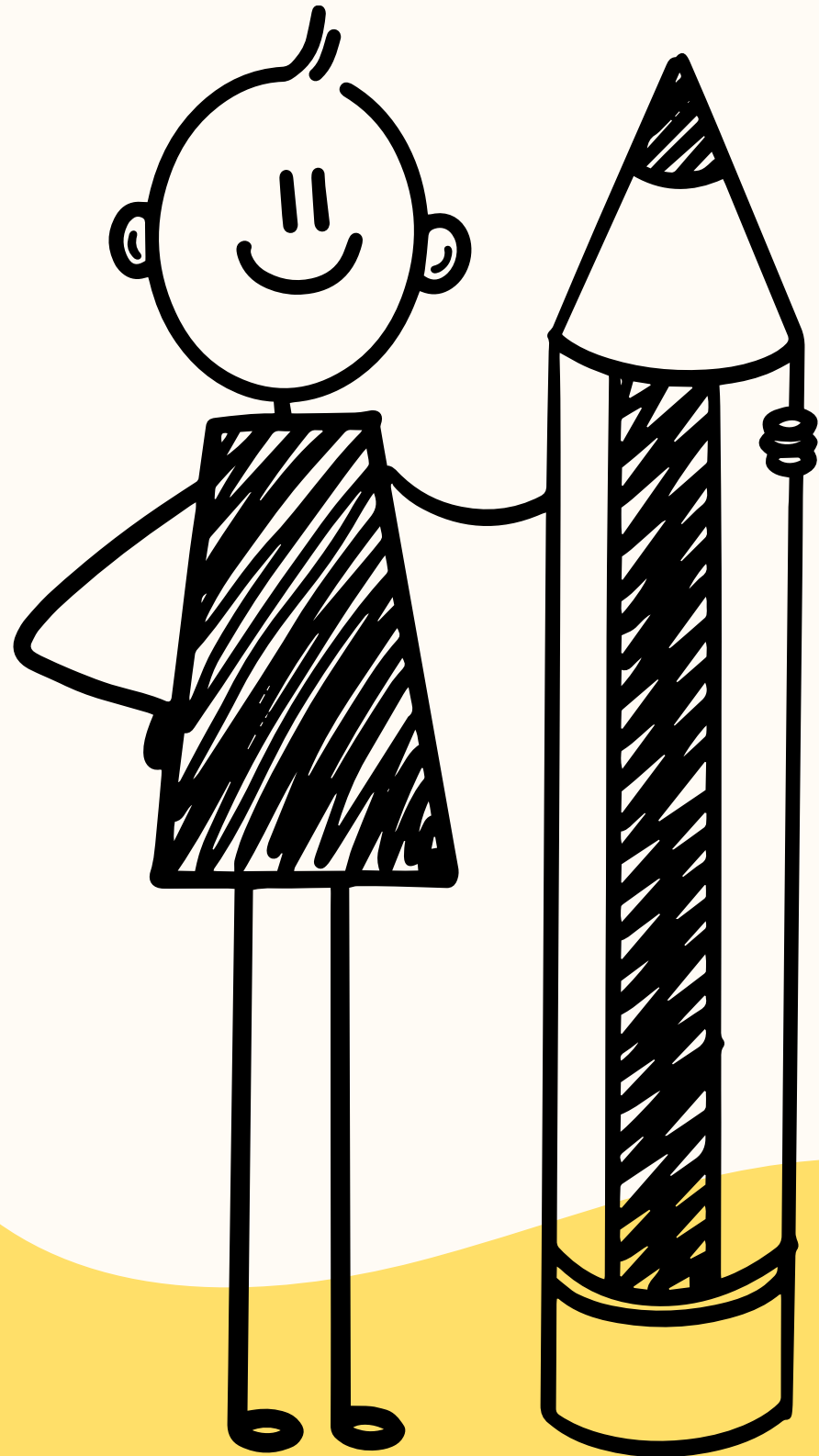
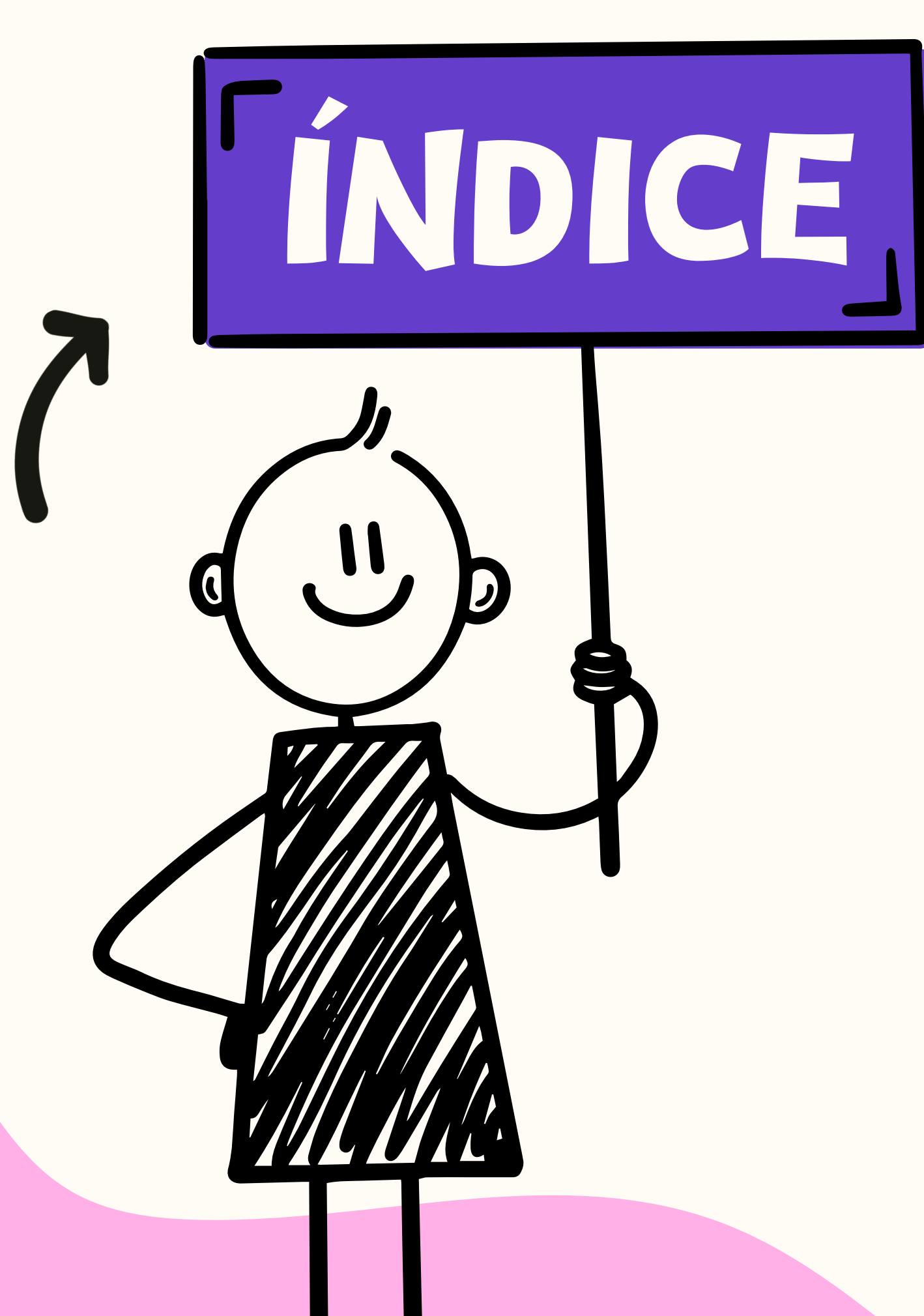




Técnicas de

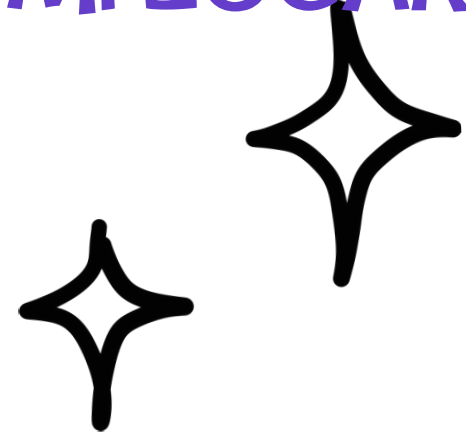
ESTUDIO

¡Conoce las mejores formas de Aprender!

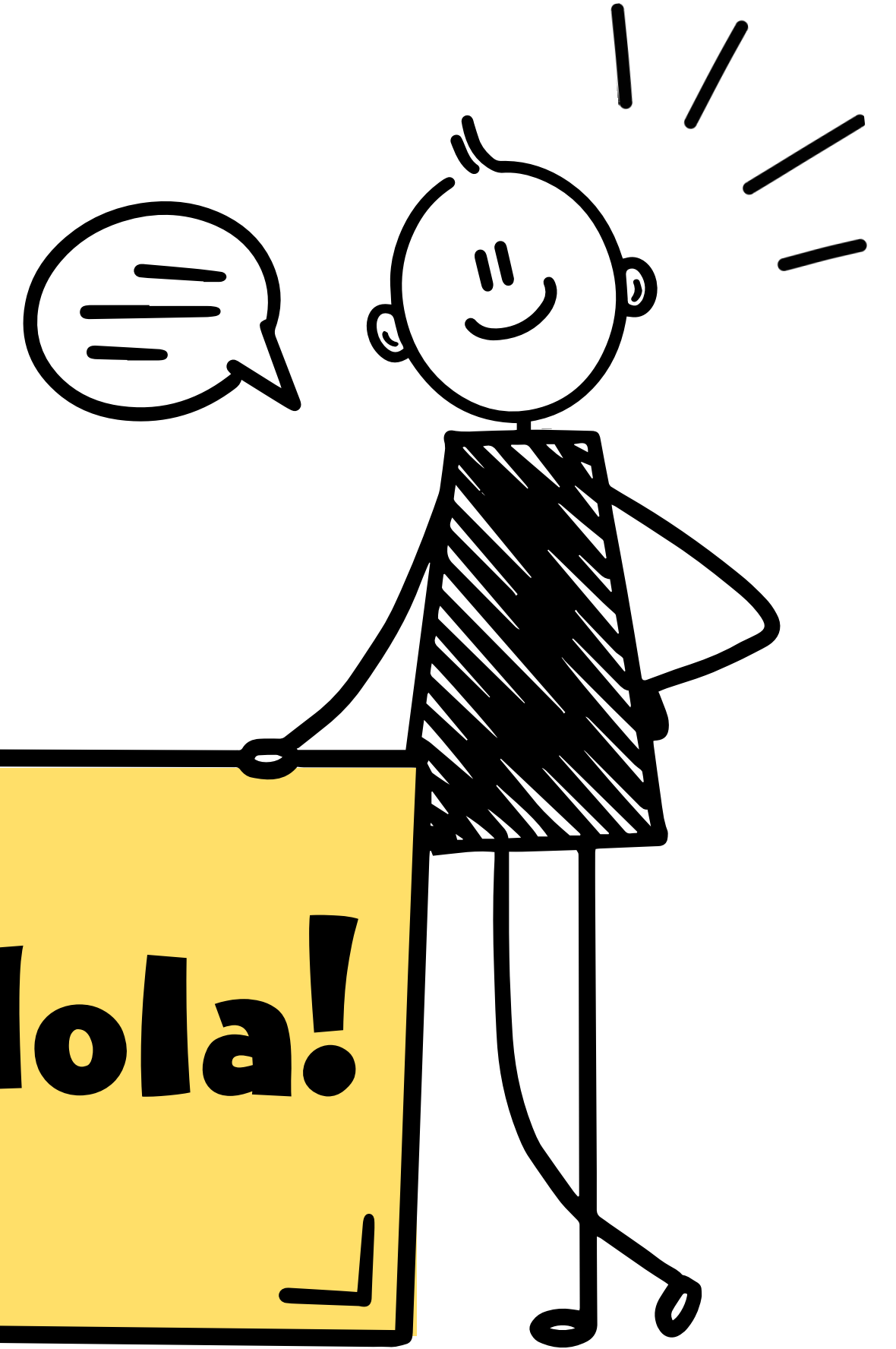
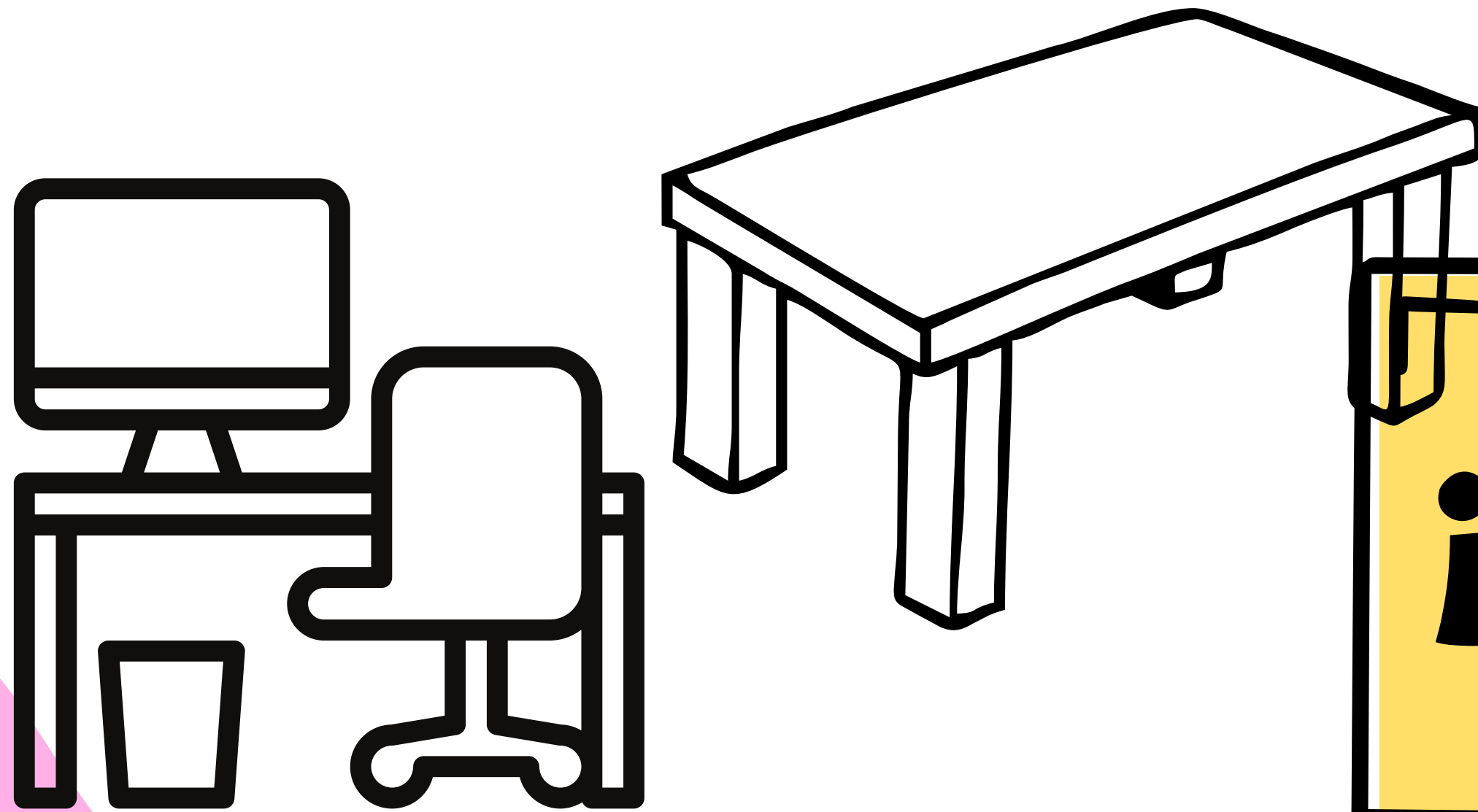


- 1 MI LUGAR DE ESTUDIO ✨ ✨
- 2 ORGANIZACIÓN
- 3 LECTURA
- 4 SUBRAYADO
- 5 RESUMEN/ESQUEMA
- 6 MEMORIZACIÓN/EXAMEN

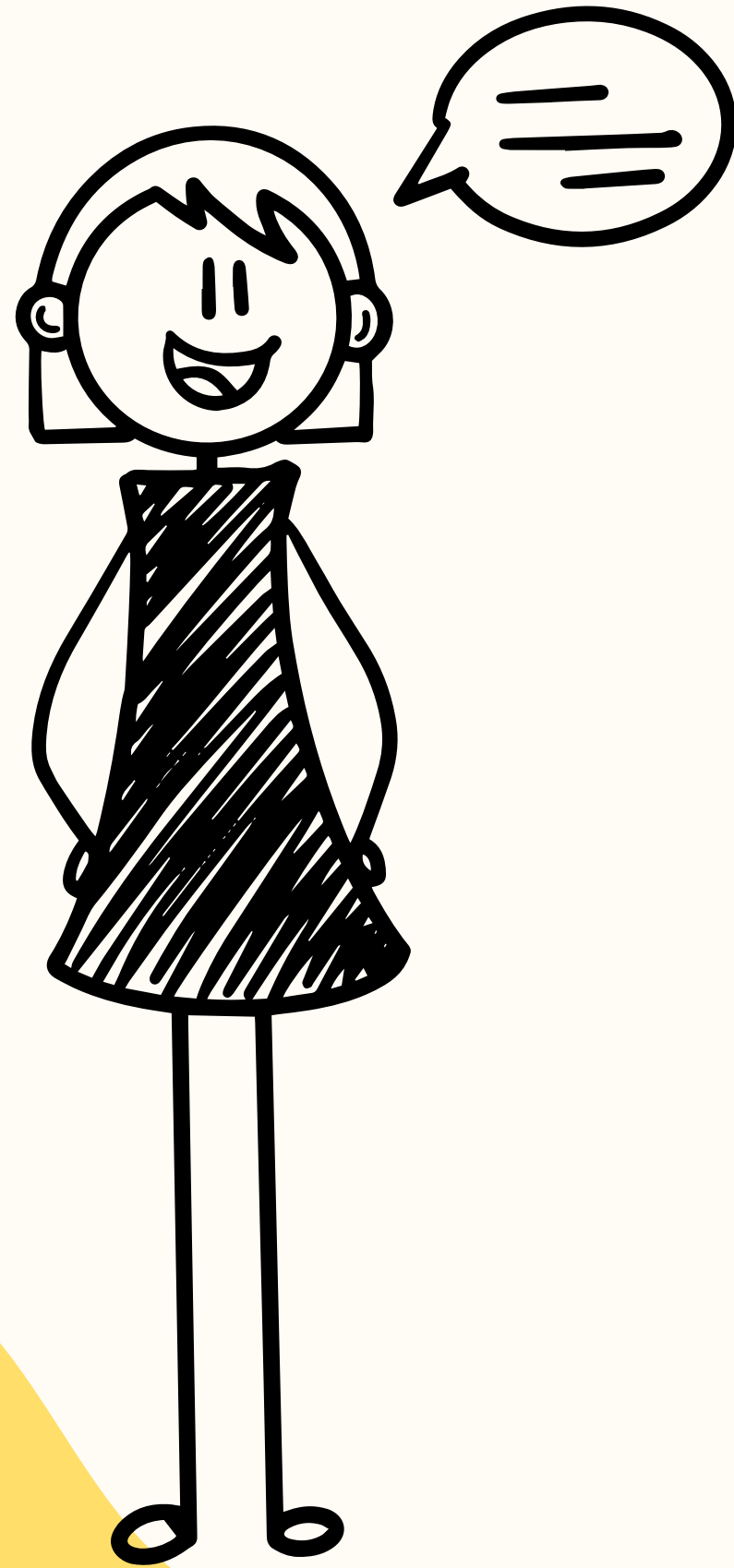
MI LUGAR DE ESTUDIO



¿Dónde estudiamos y hacemos
la tarea en nuestra casa?



MI LUGAR DE ESTUDIO



Tu lugar de

ESTUDIO

debe ser



MI LUGAR DE ESTUDIO



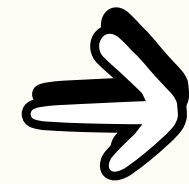
EL LUGAR DE ESTUDIO DEBE SER

- ➔ Siempre en el mismo sitio
- ➔ Tranquilo y silencioso
- ➔ Bien iluminado
- ➔ Temperatura adecuada y ventilado
- ➔ Organizado y Limpio

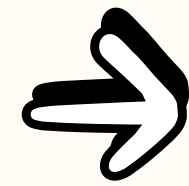
MI LUGAR DE ESTUDIO



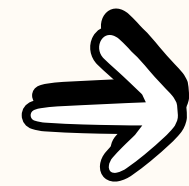
EL LUGAR DE ESTUDIO DEBE TENER



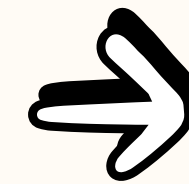
Una mesa amplia



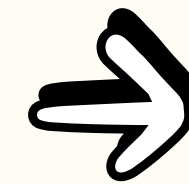
Una silla cómoda



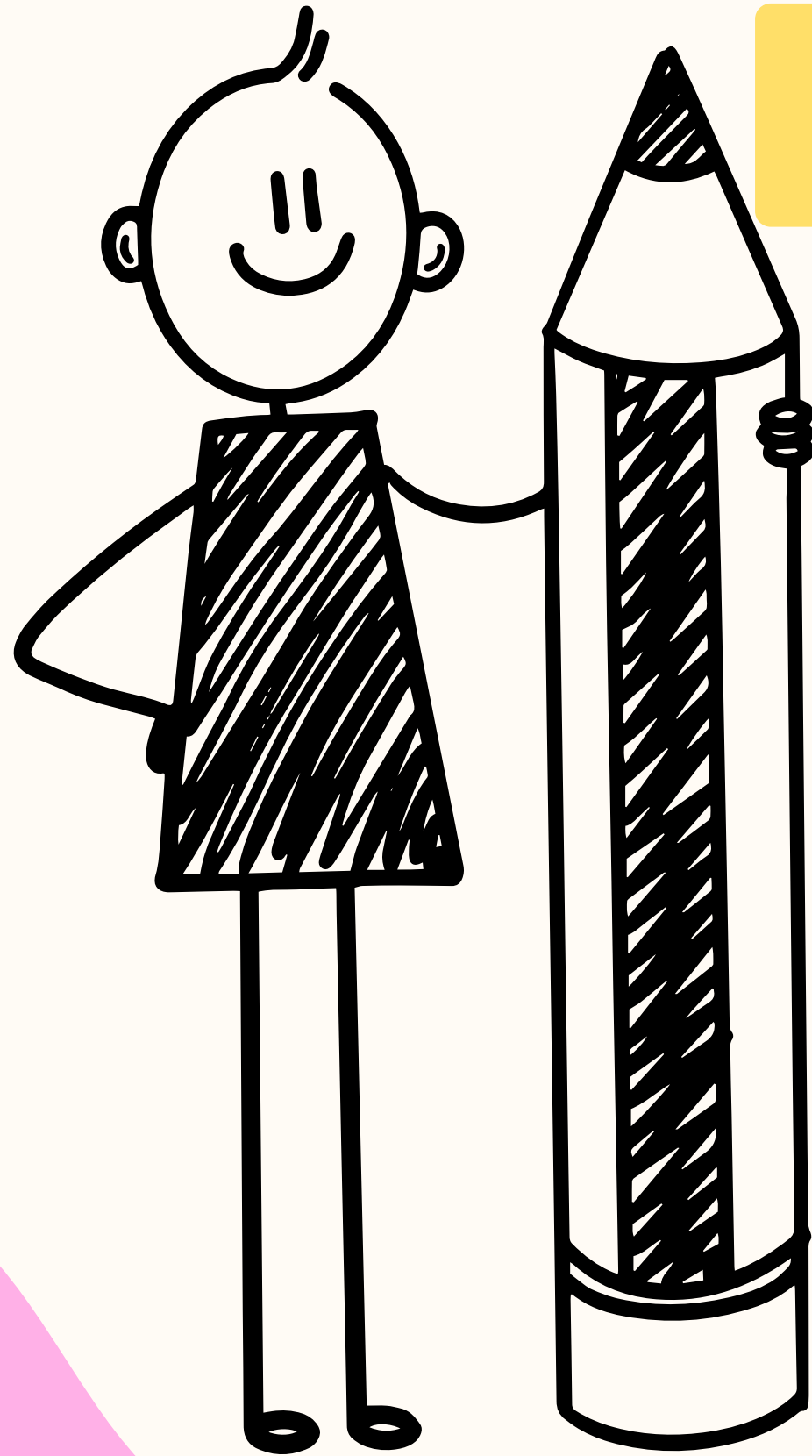
Una estantería



Tablón de corcho



Libros y diccionario



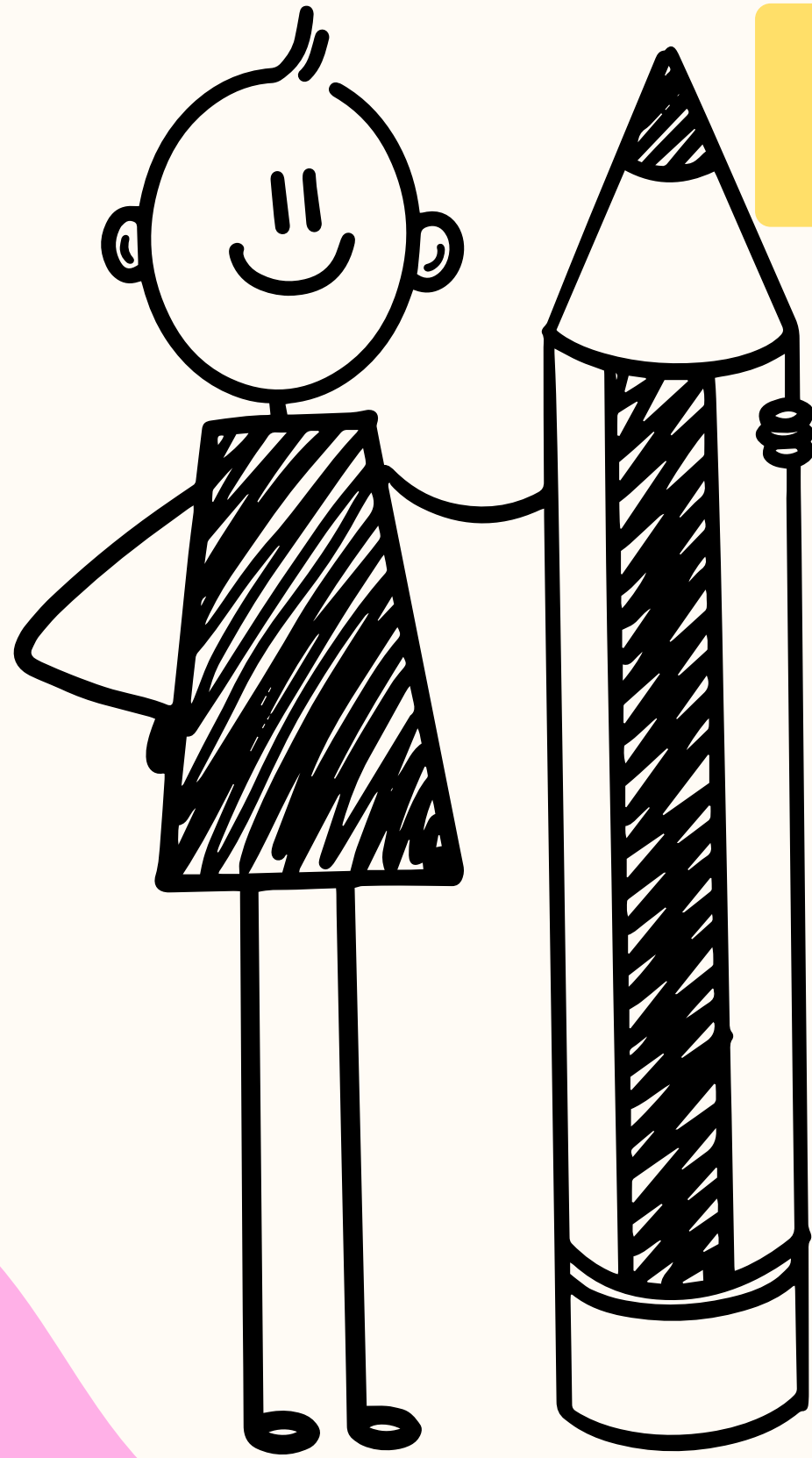
PROGRAMA TUS HORAS DE ESTUDIO

01. El estudio debe ser diario, a la misma hora y lugar

02. Dedicar al día:
5^o 1h-1,5h
6^o 1,5-2h

03. Prepara todo lo que necesites antes de empezar

04. Revisa la agenda para comprobar deberes, exámenes, etc.



PROGRAMA TUS HORAS DE ESTUDIO

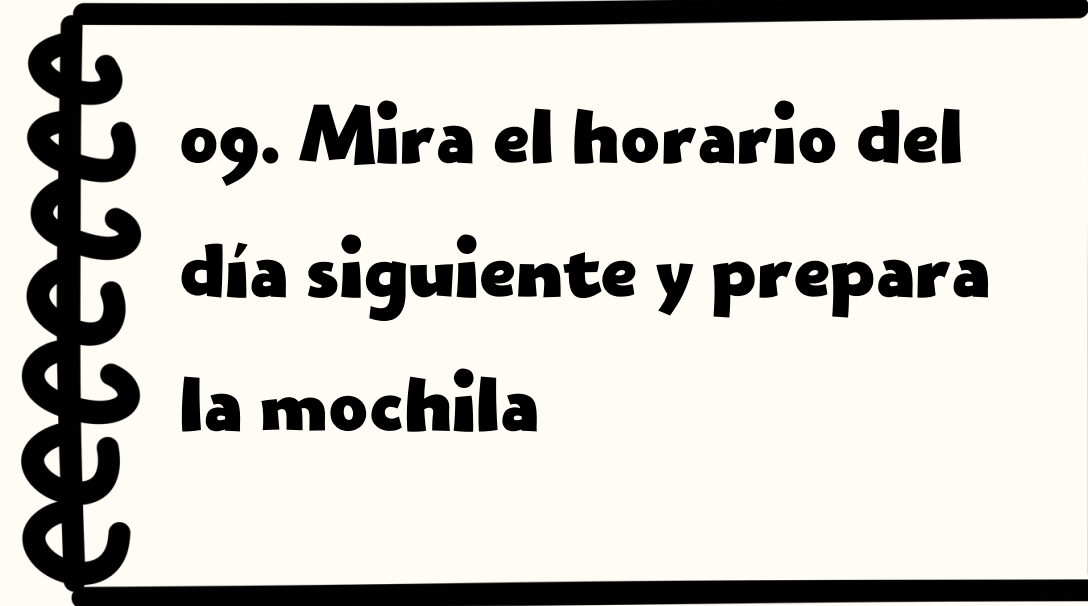
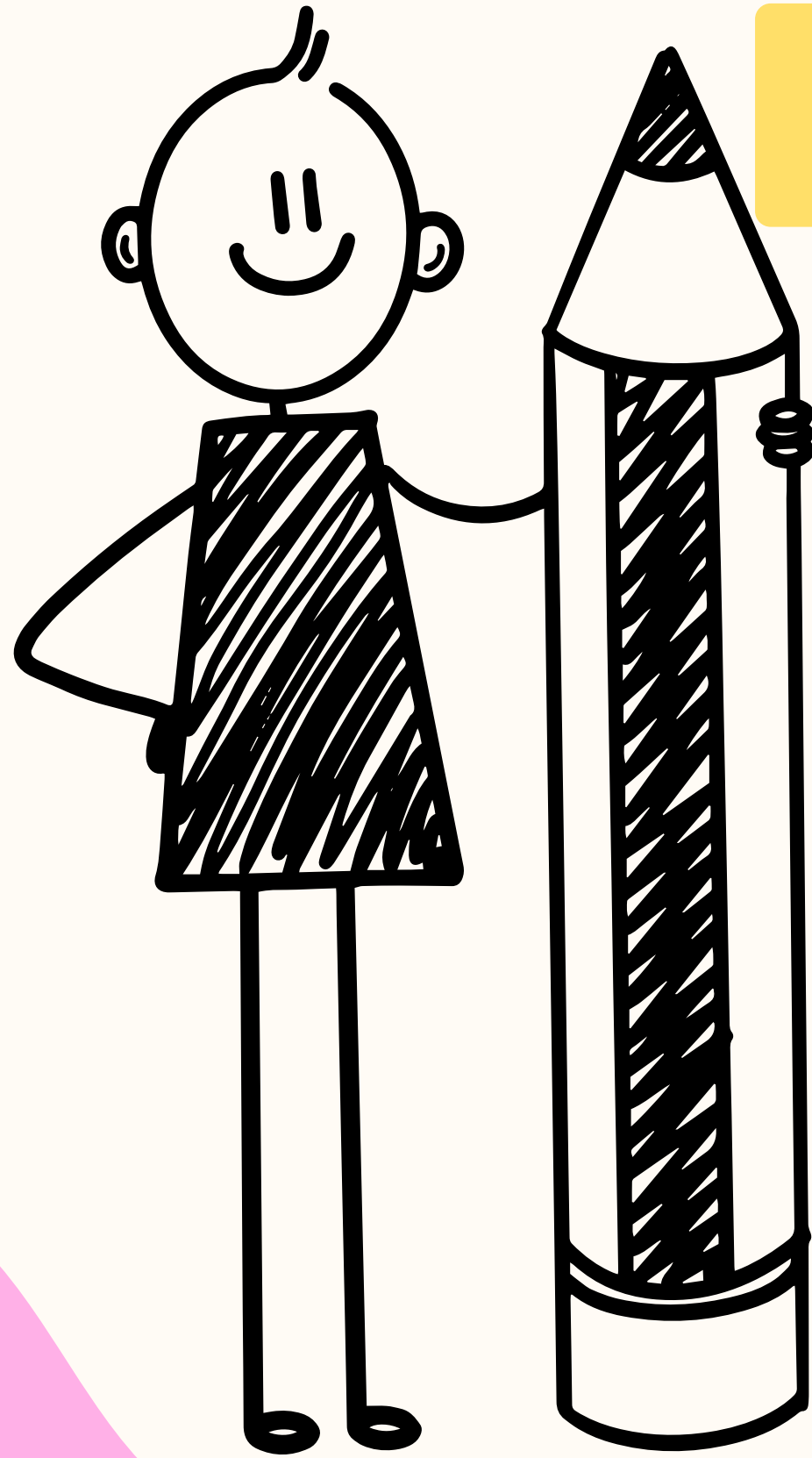
05. Empieza por las asignaturas de dificultad media y termina por la fácil

06. Repasa todo lo que has visto en clase y lo que vas a ver el día siguiente

07. No abandones las asignaturas más difíciles ni prepares los exámenes el último día

08. Cada 20–30 minutos de estudio, descansa 5–10 minutos

PROGRAMA TUS HORAS DE ESTUDIO



ORGANIZACIÓN

ORGANICEMOS NUESTRA TARDE



HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14:00-15:30	Comer y descansar	Comer y descansar	Comer y descansar	Comer y descansar	Comer y descansar
15:30- 16:30	TAREAS	TAREAS	TAREAS	TAREAS	TAREAS
16:30- 17:00	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO
17:00- 17:30	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
17:30- 19:00	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
19:00- 19:30	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO
19:30- 20:00	LECTURA	LECTURA	LECTURA	LECTURA	LECTURA

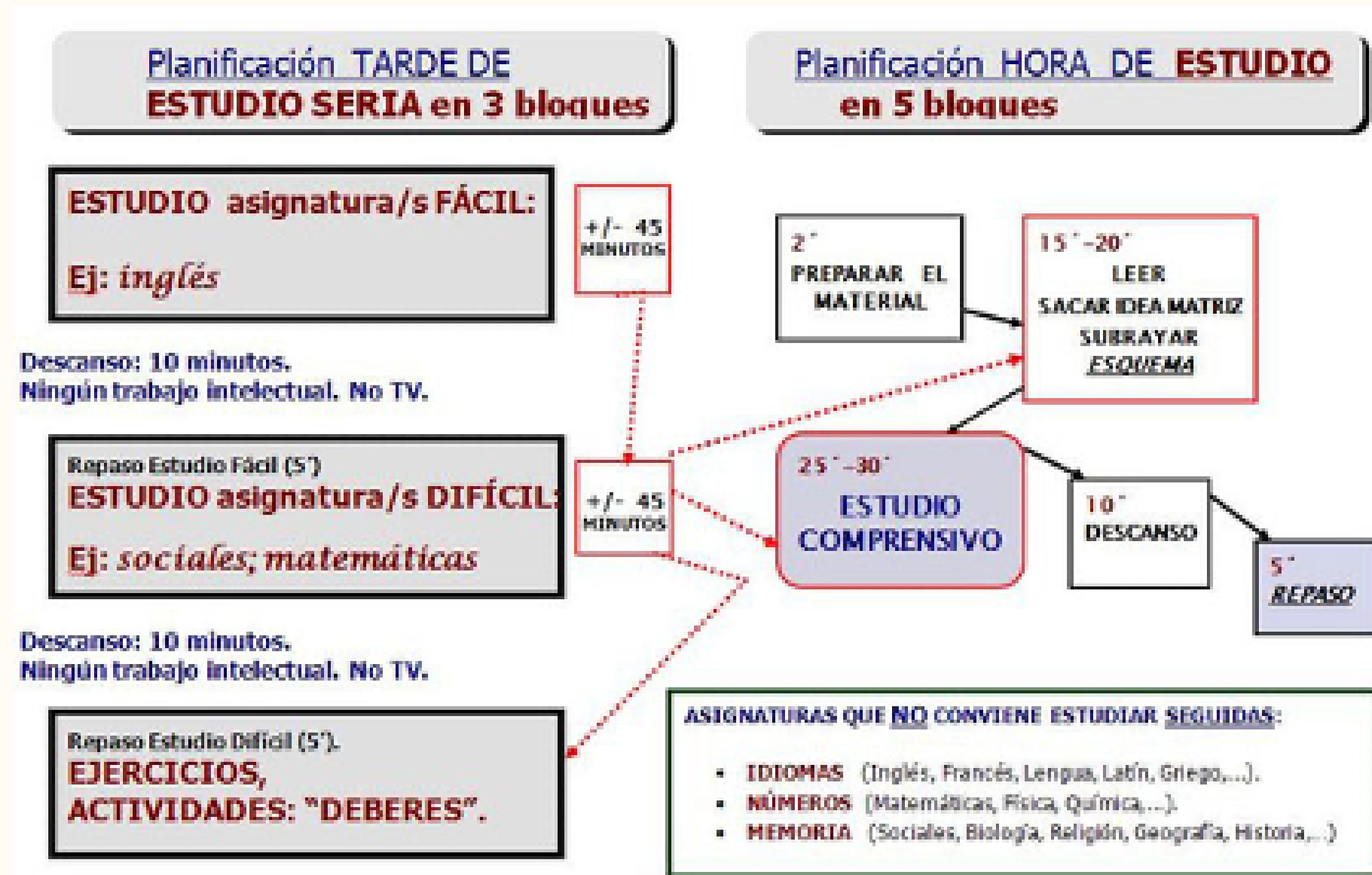
ORGANIZACIÓN

ORGANICEMOS NUESTRA TARDE

A colorful, hand-drawn calendar template on lined paper. The title "HORARIO" is written in a yellow cloud at the top center. Below the title is a grid of 42 boxes (7 rows by 6 columns) for scheduling. The columns are labeled with days of the week in colored clouds: LUNES (red), MARTES (blue), MIÉRCOLES (green), JUEVES (pink), VIERNES (orange), and SÁBADO (yellow). The grid is surrounded by various hand-drawn illustrations: a yellow peace sign, a red apple, and a stick figure on the left; a blue book, a brown football, a musical note, and a heart on the right; and a certificate, a paint palette, a chemistry flask, a globe, and a magnifying glass over a plant at the bottom.

ORGANIZACIÓN

ORGANICEMOS NUESTRA TARDE DE ESTUDIO



ORGANICEMOS NUESTRA TARDE DE ESTUDIO

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES		SABADO	DOMINGO
1ª Parte	Inglés	Matemáticas / Tecno.	Religión Música	Matemáticas	LIBRE	Mañana	Repaso Inglés	LIBRE
Descanso 5 a 10 minutos							Descanso	
Repaso de lo anterior							Repaso Sociales / Fr - C.C.	
							Descanso	
2ª Parte	Sociales	Lengua	Bio. / FyQ	Sociales / Francés - C.C.			Repaso Lengua	
Descanso 5 a 10 minutos						Tarde	LIBRE	Repaso Religión/ Música
Repaso de lo anterior								Descanso
								Repaso Bio / FyQ
3ª Parte	Deberes o Ejercicios							Deberes

ORGANIZACIÓN

ORGANICEMOS NUESTRA ESTUDIO

EJEMPLO HORARIO 6º A CASASIMARRO

Tramo horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª SESIÓN (9:00-9:45)	LE/LCL/MAR	LE/LCL/MAR	LE/EFI/DAN	LE/MAT/LUCI	LE/LCL/MAR
2ª SESIÓN (9:45-10:30)	LE/LCL/MAR LRPD/LCL/RUB	LE/LCL/MAR	LE/CMNSC/MARIA	LE/CMNSC/MARIA	LE/LCL/MAR
3ª SESIÓN (10:30-11:15)	LE/ING/MAR	LE/ING/MAR	LE/REL/ELI LAASR/PIL	LE/ART/AMP	LE/CMNSC/MARIA
RECREO (11:15-11:45)					
4ª SESIÓN (11:45-12:30)	LPCAT/MAR	LE/ING/MAR	LE/MAT/LUCI	LE/ART/AMP	LE/MAT/LUCI LRPD/CRI
5ª SESIÓN (12:30-13:15)	LE/MAT/LUCI LRPD/MAR	LE/MAT/LUCI LRPD/MAT/RUB	LE/MAT/LUCI LRPD/MAT/RUB	LE/EFI/DAN	LE/ING/MAR
6ª SESIÓN (13:15-14:00)	LE/EFI/DAN	LE/CMNSC/MARIA	LE/ART/VICK	LE/REL/ELI LAASR/PIL	LPCAT/MAR
7ª SESIÓN (14:00-14:45)					

ORGANIZACIÓN

ORGANICEMOS NUESTRA TARDE DE ESTUDIO

EJEMPLO HORARIO 6ºB CASASIMARRO

Tramo horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª SESIÓN (9:00-9:45)	LE/LCL/DAN	LE/LCL/DAN	LE/CMNSC/MARIA	LE/EFI/DAN	LE/MAT/LUCI LRPD/MAT/RUB
2ª SESIÓN (9:45-10:30)	LE/EFI/DAN	LE/CMNSC/MARIA LRPD/CMNSC/RUB	LE/MAT/LUCI	LE/LCL/DAN LRPD/AMP	LPCAT/MARIA
3ª SESIÓN (10:30-11:15)	LE/MAT/LUCI LRPD/MAT/RUB	LE/MAT/LUCI	LE/LCL/DAN LRPD/AMP	LE/CMNSC/MARIA	LE/ING/MAR LRPD/rosa
RECREO (11:15-11:45)					
4ª SESIÓN (11:45-12:30)	LE/CMNSC/MARIA LRPD/DAN	LE/MAT/LUCI	LE/LCL/DAN LRPD/AMP	LE/MAT/LUCI	LE/ING/MAR
5ª SESIÓN (12:30-13:15)	LPCAT/MARIA	LE/ING/MAR	LE/ART/DAN	LE/ART/AMP	LE/LCL/DAN
6ª SESIÓN (13:15-14:00)	LE/REL/ELI LAASR/MARIA	LE/ING/MAR	LE/REL/ELI LAASR/MARIA	LE/ART/AMP	LE/EFI/DAN

ORGANIZACIÓN

ORGANICEMOS NUESTRA TARDE DE ESTUDIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	viernes		sábado	domingo	
1ª PARTE						MAÑANA			
DESCANSO 5 ó 10 MINUTOS								DESCANSO	DESCANSO
REPASO DE LO ANTERIOR									
								DESCANSO	DESCANSO
2ª PARTE									
DESCANSO 5 ó 10 MINUTOS						TARDE			
REPASO DE LO ANTERIOR									
3ª PARTE									

PRACTIQUEMOS

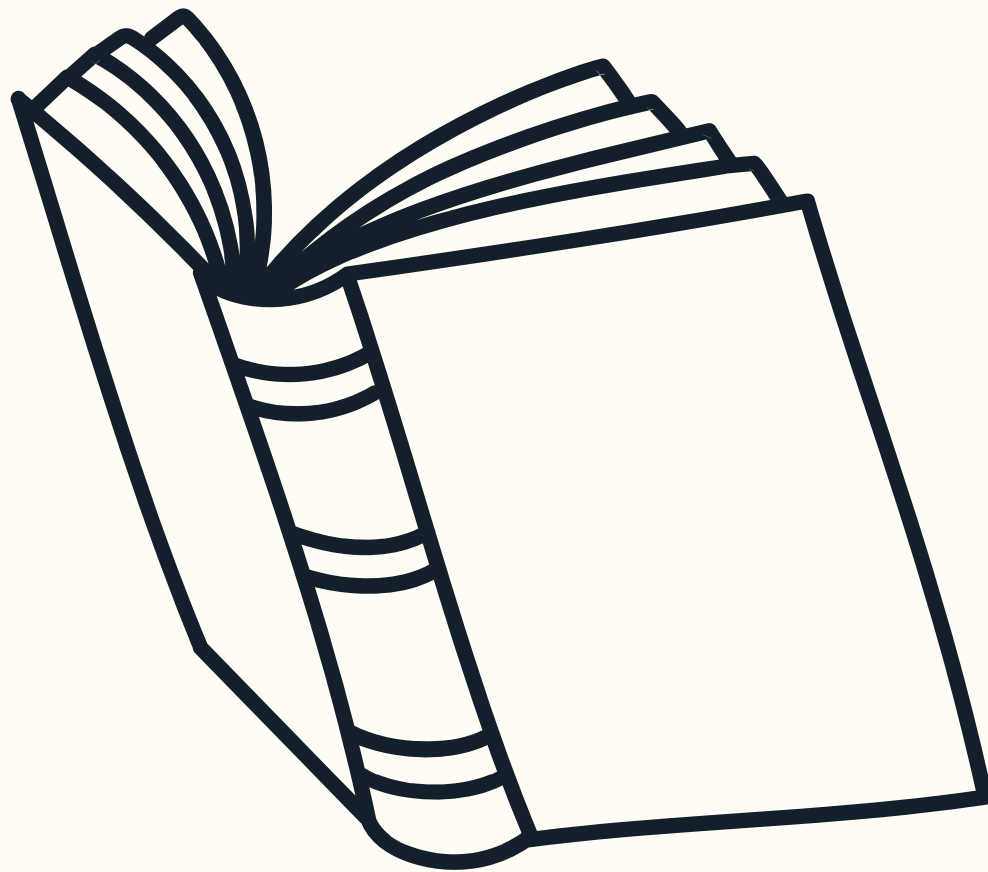


ACTITUDES FRENTE A LA LECTURA

- ➔ Centra la atención en lo que lees
- ➔ Ten constancia
- ➔ Mente activo ante la lectura
- ➔ No tengas prejuicios
- ➔ No te quedes con dudas usa el diccionario

MÉTODO EPL₂R

MEJORA DE LA COMPRENSIÓN LECORA



E. EXPLORACIÓN

P. PREGUNTAS

L₂. LECTURA RÁPIDA

(Pre-lectura Y

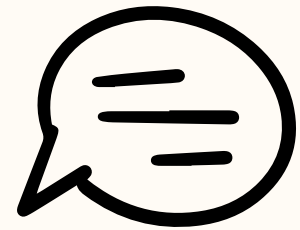
LECTURA DETENIDA

(Lectura comprensiva)

R. RESPUESTAS Y

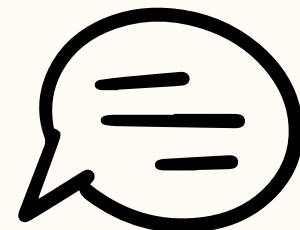
REVISIÓN

LECTURA



Velocidad = Comprensión

Vamos a comprobar nuestra velocidad lectora: www.reglasdeortografía.com



Truco mayor velocidad



LEER

LEER

LEER

LEER

LEER



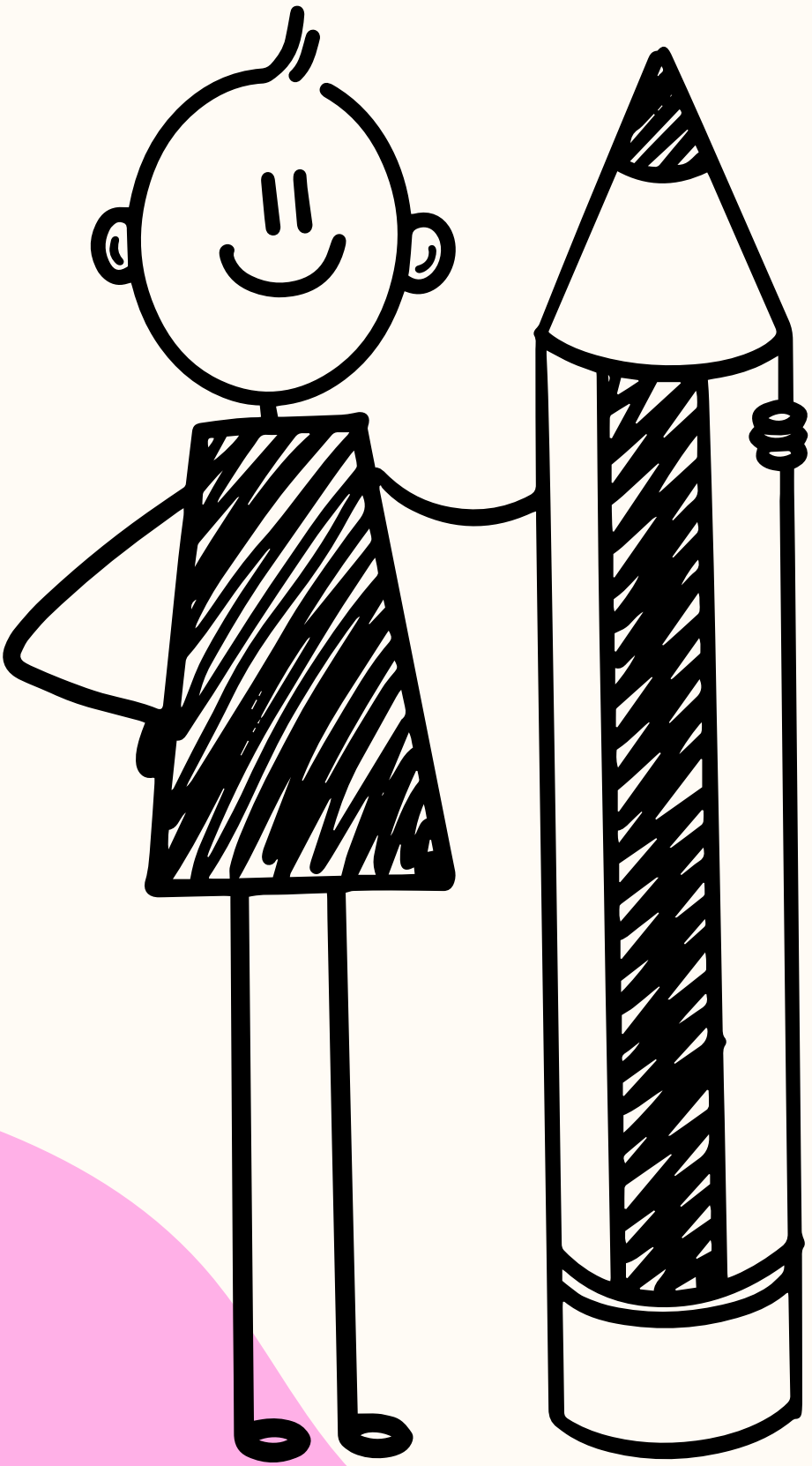
SUBRAYADO



A TENER EN CUENTA EN EL SUBRAYADO

- ➔ No subrayar en la primera lectura
- ➔ Subraya sólo lo imprescindible
- ➔ La lectura de lo subrayado debe tener sentido
- ➔ No subrayes más del 50% del texto
- ➔ No subrayes artículos, preposiciones ni conjunciones.

SUBRAYADO



¿CÓMO HACER EL SUBRAYADO?

1º Anticipa la información

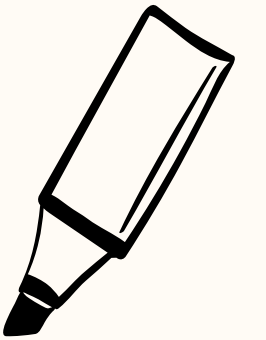
- Conoce el título, gráficos, esquemas, etc.

2º Lectura rápida.

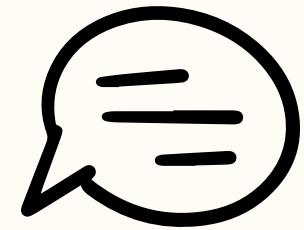
- Obtener información global.
- Hacernos preguntas

3º Lectura comprensiva:

- Localiza las ideas principales.
- Titula los párrafos

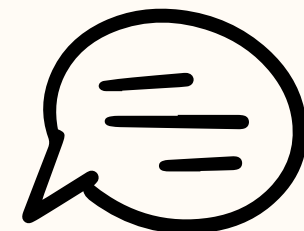


SUBRAYADO



¿El subrayado es correcto?

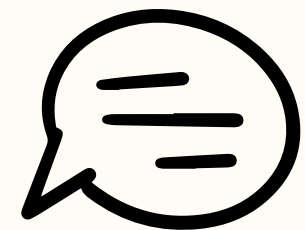
- Lectura con sentido del texto
- Respuesta a las cuestiones planteadas



¿Por qué subrayar?

- Estudio activo
- Destacamos lo esencial
- Esencial para hacer resúmenes y esquemas
- Favorece la asimilación, capacidad de análisis y síntesis.

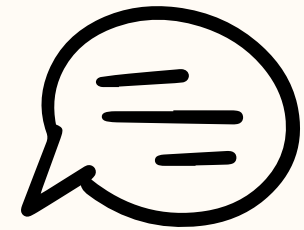




¿Qué debemos subrayar?

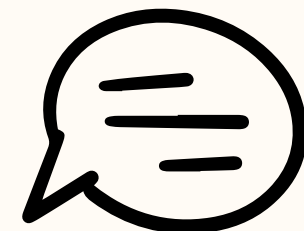
- Idea principal
- Palabras técnicas y datos relevantes





¿Cómo detectar las ideas principales?

- Dan coherencia y continuidad a la idea principal
- Entorno a ellas giran las ideas secundarias
- Responden a las preguntas que nos hacemos



Identificar ideas principales y secundarias

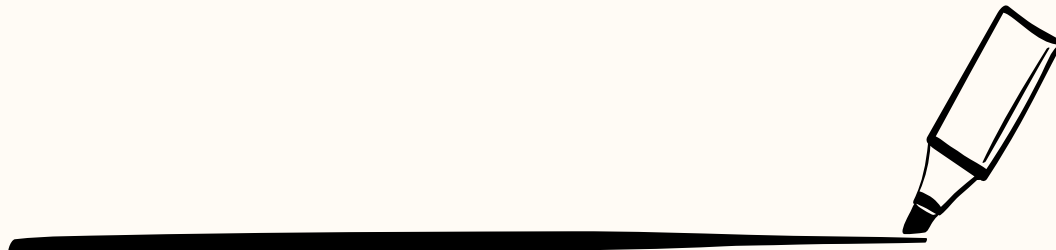


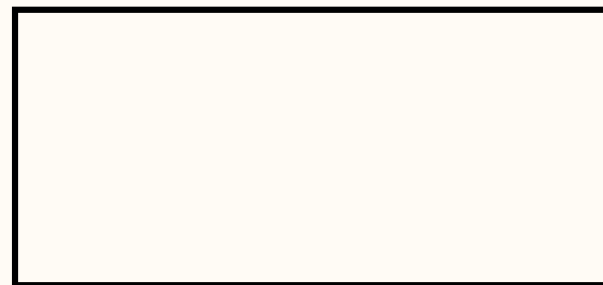
[Watch video on YouTube](#)
Error 153
Video player configuration error



SUBRAYADO

EJEMPLOS PARA SUBRAYAR

- No es conveniente usar muchos colores
- Ideas principales _____ 
- _____ ideas secundarias.
- Fechas, nombres, libros, etc



SUBRAYADO

PRACTIQUEMOS EL SUBRAYADO

Ejemplo: en la Vía Láctea

Si miras por la noche el firmamento, puedes ver muchas estrellas. Las estrellas son enormes masas de gases que están siempre ardiendo. Forman constelaciones, es decir, grupos de estrellas que parecen formar figuras, como la Osa Menor u Orión

Las galaxias son agrupaciones de miles de estrellas con sus planetas y sus satélites. El Sistema Solar se encuentra en una galaxia denominada Vía Láctea. Se llama así por su aspecto lechoso, vista desde la Tierra. El Universo está formado por miles de galaxias.

Ejemplo: En la Vía Láctea

Estrellas y
constelaciones

Si miras por la noche el firmamento, puedes ver muchas estrellas. Las estrellas son enormes masas de gases que están siempre ardiendo. Forman constelaciones, es decir, grupos de estrellas que parecen formar figuras, como la Osa Menor u Orión.

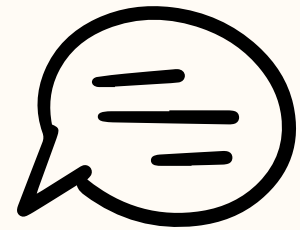
La Vía
Láctea

Las galaxias son agrupaciones de miles de estrellas con sus planetas y sus satélites. El Sistema Solar se encuentra en una galaxia denominada Vía Láctea. Se llama así por su aspecto lechoso, vista desde la Tierra. El Universo está formado por miles de galaxias.

SUBRAYADO

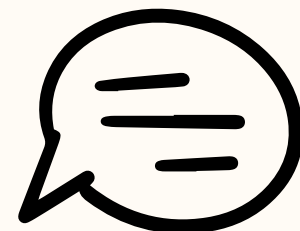
PRACTIQUEMOS

RESUMEN



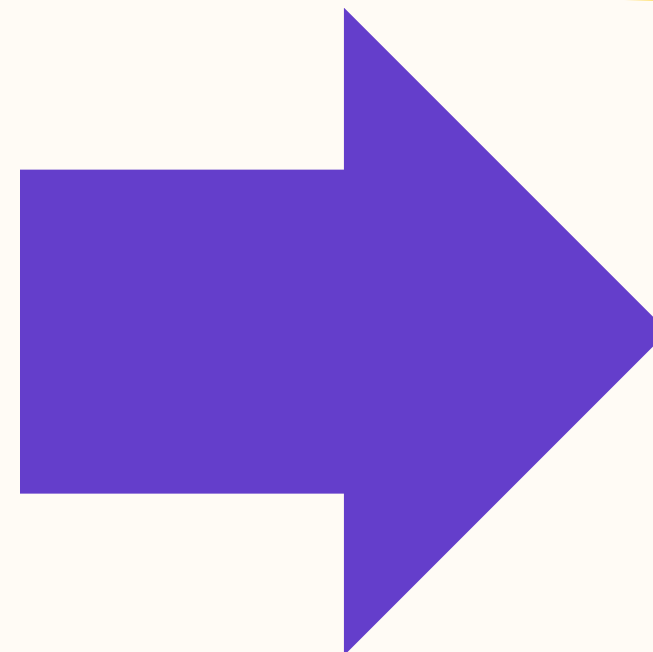
¿Para qué hacer un resumen?

- Se trata de quitar la información no importante, dejar sólo las ideas principales y todo lo que hemos subrayado
- Con el resumen abrevias el contenido y ahorras tiempo en el estudio



¿Cómo hacer un resúmen?

- Muy fácil, se tratar de transcribir lo que hemos subrayado



ESTRELLAS Y CONSTELACIONES

Las estrellas son enormes masas de aire que están siempre ardiendo, forman constelaciones, grupos de estrellas, como la Osa Menor u Orión

LA VÍA LÁCTEA

Las galaxia son agrupaciones de miles de estrellas con sus planetas y sus satélites. El Sistema Solar se encuentra en la Vía Lactea
El Universo está formado por miles de Galaxias

ESQUEMA



VENTAJAS DE HACER UN ESQUEMA

- ➔ Hacer más ameno el estudio y poner más atención
- ➔ Te obliga a pensar y ordenar las ideas
- ➔ Mejora la comprensión
- ➔ Favorece la memorización
- ➔ Es más fácil estudiar, ahorras tiempo
- ➔ Con un golpe de vista tienes lo más importante

TIPOS DE ESQUEMA: LINEAL

ESQUEMA LINEAL

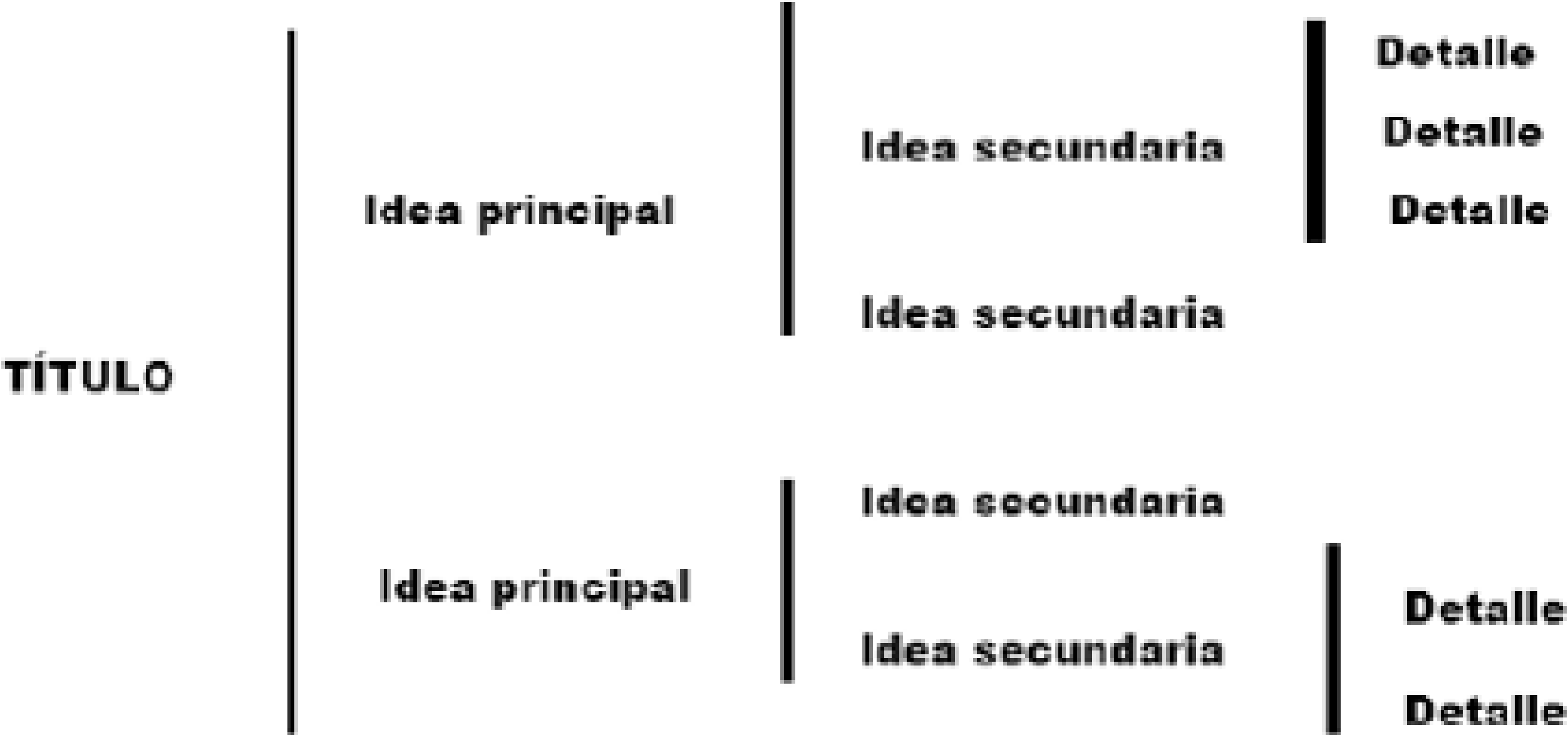
Muy útil para textos que establecen pocas subdivisiones entre sus contenidos.

Decimal	Letras	Signos
TÍTULO. 1. Idea principal. 1.1. Idea secundaria. 1.1.1. Detalle. 1.1.2. Detalle. 1.1.3. Detalle. 1.2. Idea secundaria. 1.3. Idea secundaria. 2. Idea principal. 2.1. Idea secundaria. 2.1.1. Detalle. 2.1.2. Detalle. 	TÍTULO. a. A. Idea principal. b. Idea secundaria. Detalle. Detalle. Detalle. b. Idea secundaria. c. Idea secundaria. B. Idea principal. a. Idea secundaria. Detalle. Detalle. 	TÍTULO. - Idea principal. +Idea secundaria. Detalle. Detalle. Detalle. +Idea secundaria. +Idea secundaria. - Idea principal. a. Idea secundaria. Detalle. Detalle.

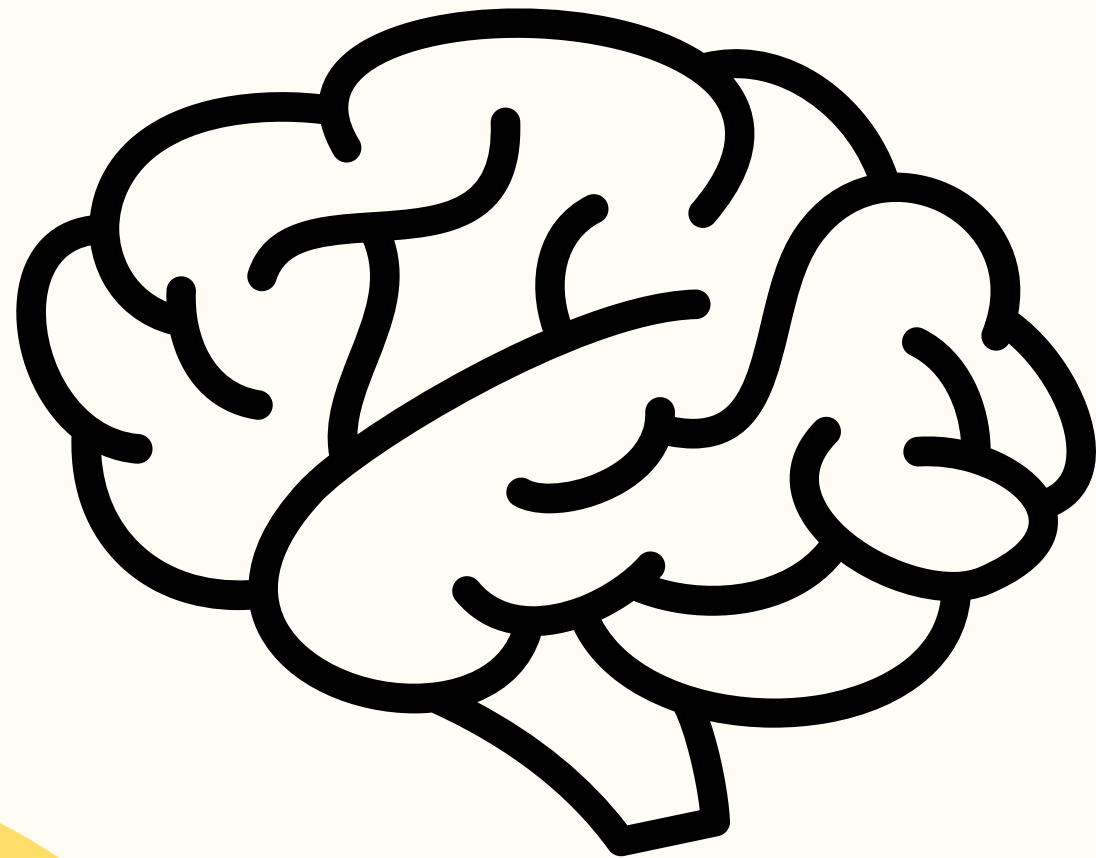
TIPOS DE ESQUEMA: LLAVES

Esquema de llaves

Muy útil para ver las relaciones entre las distintas ideas cuando se trate de textos que no desarrollen muchas ideas secundarias y datos.



PRINCIPIOS DE LA MEMORIA



- ➔ **RELACIONA LO DESCONOCIDO CON LO CONOCIDO**
- ➔ Memoriza lo importante, utiliza varios sentidos.
- ➔ Organiza la información: mapas conceptuales, esquemas
- ➔ Haz revisiones periódicas, comienza revisando lo anterior
- ➔ Repetición activa, oral o escrita
- ➔ Divide los materiales extensos en partes

¿QUEREMOS MEJORAR LA MEMORIA?

1º Comprende lo que estudias, así mejoras la memorización

2º Fija el conocimiento repite leyendo, escribiendo, en voz alta, a otra persona

3º Retención

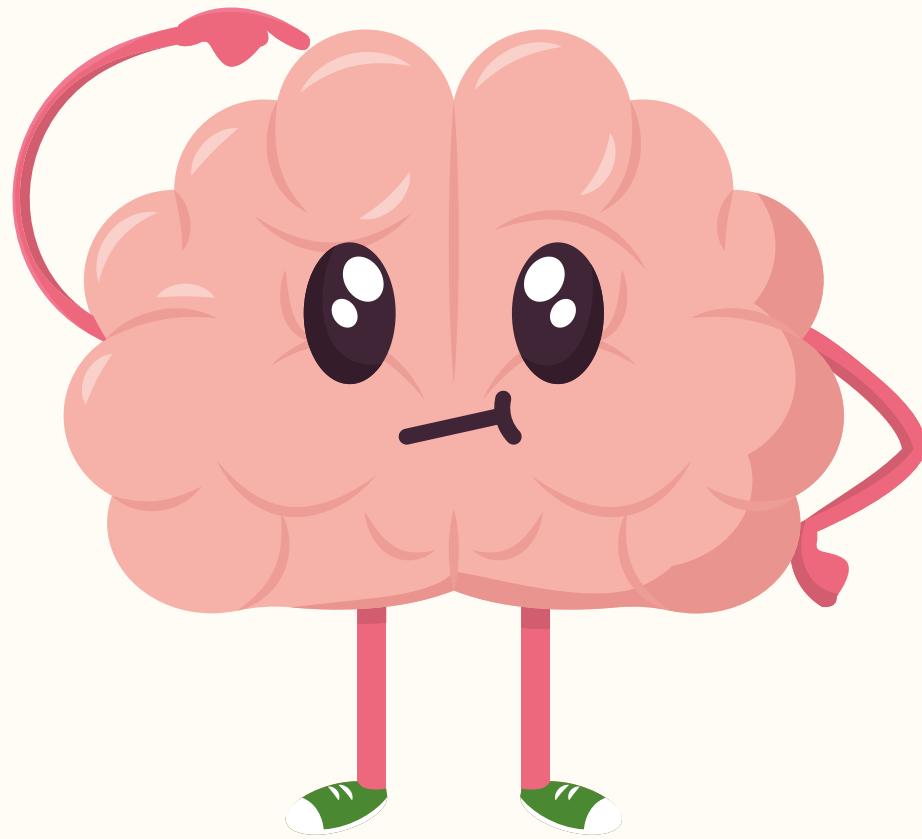
El interés, la organización y la relación del contenido favorece la retención.

4º EVOCACIÓN

Recordar los conocimientos, ponte a prueba, examínate.

5º Integración, relaciona el conocimiento nuevo con lo que ya teníamos

MEMORIA



REGLAS NEMOTÉCNICAS



[Watch video on YouTube](#)

Error 153

Video player configuration error



ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES

FISIOLÓGICOS.

- **+ latidos**
- **nerviosismo**
- **molestias gastricas, etc**

PSICOLÓGICOS

- **pensamientos –**
- **preocupación**
- **irritabilidad**

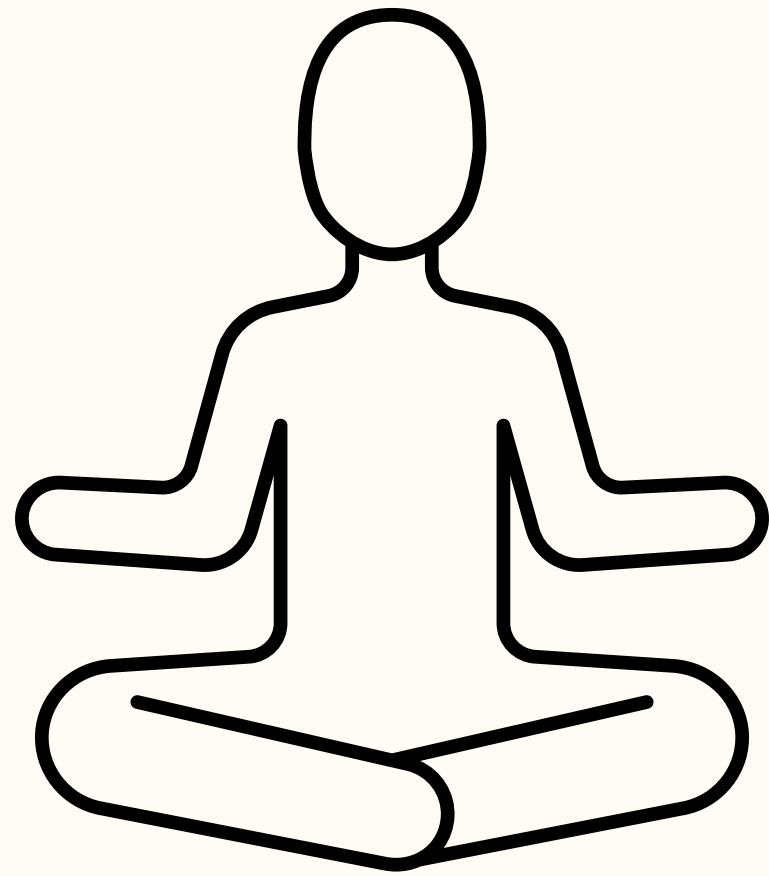
CONDUCTUALES

- **evitación de actividad**
- **revisión excesiva**



ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

- ➔ **Tiene tiempo limitado**
- ➔ **Existe una presión social o familiar sobre el rendimiento**
- ➔ **Requiere esfuerzo especial**
- ➔ **Contexto junto a otras personas con ansiedad**



CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD

- ➔ Prepara el examen: Organización y Técnicas de Estudio
- ➔ Cambia la forma de pensar, no preocuparnos.
- ➔ Relajación. Respiración, relajación muscular, imaginación
- ➔ Autoinstrucciones de afrontamiento
- ➔ Control de estímulos estresantes: No hablar con gente nerviosa, No repasar el mismo día, olvidar preocupaciones

PRACTIQUEMOS