



APRENDER A ESTUDIAR

Departamento de Orientación
CEPA

CUESTIONARIOS

- Condiciones de estudio
- Organización
- Estrategias de estudio
- Aptitud
- Exámenes
- Motivación

RESULTADOS CUESTIONARIOS

- **«Mejorable»:**

- EXÁMENES** (repaso, presentación...).

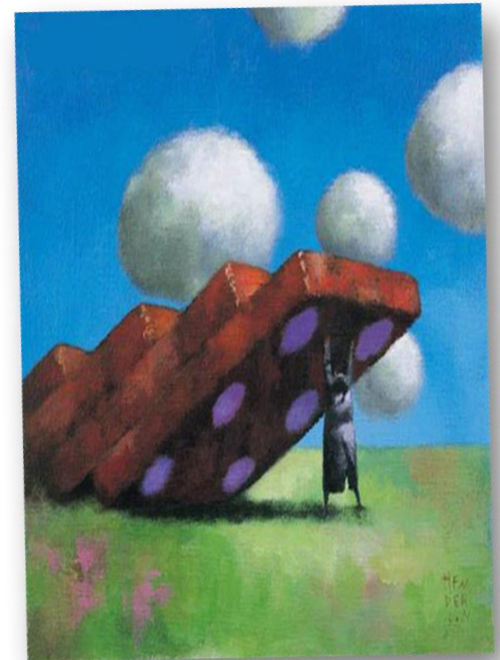
- ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO** (rutina, horario, planning de estudio...).

- **«OK»:** Buena actitud e interés.

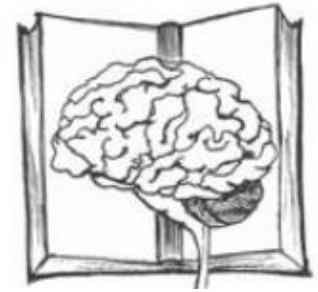
TÉCNICAS DE ESTUDIO

- Factores que influyen (I / E).
- Planificación.
- Aprovechamiento de las clases.
- Técnicas de síntesis (subrayado, resumen, esquema).
- Técnica de examinarse.

FACTORES INTERNOS



INTELIGENCIA

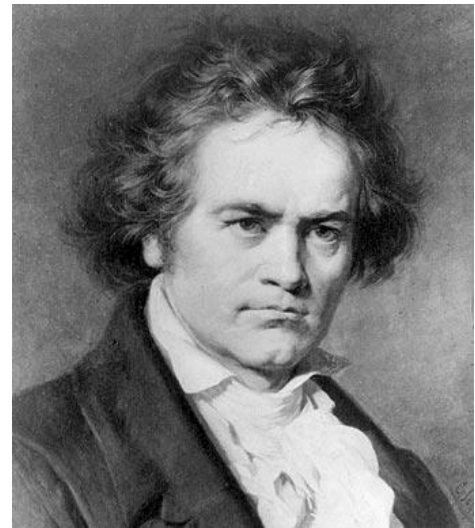


- Mito de la **INTELIGENCIA** (la inteligencia se va desarrollando y estimulando a lo largo de la vida)
- **No** hay una «**inteligencia única**».
- Diferentes **tipos de inteligencia** (IIMM):
 - I.Lingüística
 - I.Lógico-matemática
 - I. Cinestésico-Corporal
 - I.Musical
 - Visual-Espacial
 - I. Interpersonal
 - I. Intrapersonal
 - I.Naturalista

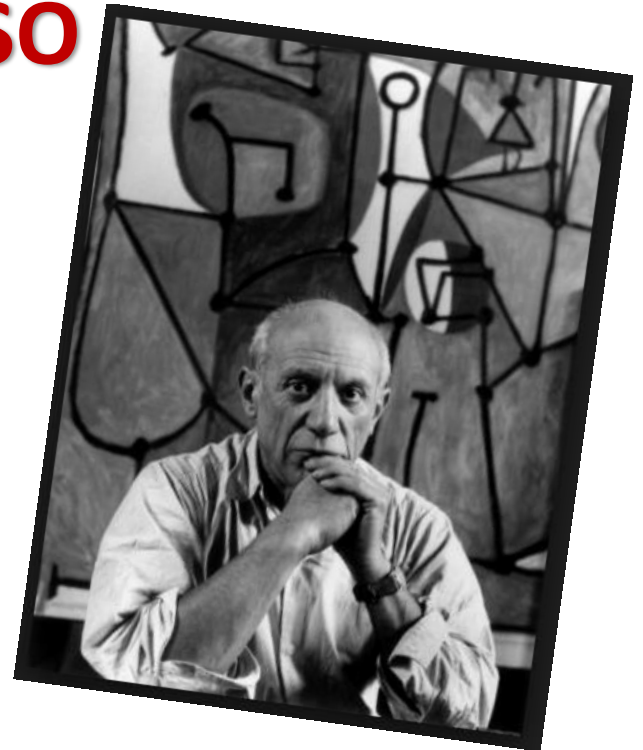
MARIE CURIE
(I.L-M)



BEETHOVEN
I.M



PICASSO
I.V-E



VALORES PERSONALES (trabajo interno)

PACIENCIA

(dedicación y tiempo. Los logros requieren mucho trabajo)

COMPROMISO

(con uno mismo, superarse cada día)

AUTOCONOCIMIENTO

(conocimiento F/D)

ESFUERZO

(más trabajo y poner de nuestra parte)

CONFIANZA

(en lo que somos capaces de hacer. Creer en uno mismo)

CONCENTRACIÓN

(trabajar poniendo atención en lo que hacemos)

SUPERACIÓN

(haciendo las cosas cada vez mejor)

MOTIVACIÓN

(¿por qué razones te sentarías a estudiar?)



AUTOCONOCIMIENTO

- ¿Qué me interesa?
- ¿Qué soy capaz de hacer?
- ¿Cómo soy?

Determinar quienes somos y qué queremos en la vida.

***TUTORIA:**

- Perfil Inteligencias Múltiples
- Matriz DAFO

MOTIVACIÓN

- La motivación es lo que dirige nuestras acciones, lo que nos mueve para **alcanzar una meta.**
- En el lenguaje coloquial suele expresarse de diversas formas: **amor propio, esfuerzo, espíritu de lucha, fuerza de voluntad...**

Sin motivación no hay aprendizaje.

AUTOESTIMA POSITIVA

- **AUTOESTIMA..... POSITIVA**  **Seguridad**

- **¿Cómo nos valoramos?**
- **¿Cómo podemos mejorar nuestra autoestima?**
 - 1.Objetivos Razonables*
 - 2.Valora tus pequeños logros*
 - 3.Aprende de los errores*

FACTORES EXTERNOS



- **Alimentación y descanso.** Es importante tener rutinas básicas de sueño y alimentación para afrontar el estudio.
- **Horarios de estudio.** Valorar si tienes definidas las horas del día para estudiar y el tiempo real que dedicas.
- **Sitio de Estudio.** Sea el mismo (hábito de estudio), silencioso, ordenado, luminoso y acogedor.
- **Material escolar.** Es importante que lo tengas a mano. Habilita un espacio (estantería, cajón donde puedas guardarlo todo).
- Evitar el uso del **móvil o acceso a las redes sociales.**

ESTRATEGIAS





Nos ayudan en nuestro aprendizaje

PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

¿Por qué es importante?:

1. Ahorro de tiempo y energía.
2. Nos ayuda a distribuir mejor el trabajo.
3. Creamos un hábito adecuado.
4. Reduce el estrés que nos puede causar la presión de tener que terminar algo.
5. Permite establecer prioridades.

¿Cómo podemos planificar la SESIÓN DE ESTUDIO?



1. **Pensar.** ¿Qué actividades debo realizar?
2. **Anotar.** Apuntar todo lo que se prevé realizar en la sesión.
3. **Temporalizar.** Destinar un tiempo a cada actividad. Reparto tiempo disponible.
4. **Ordenar.**

{	1º Tarea sencilla y motivadora 2º Tarea que más nos cueste 3º Actividades fáciles.
---	--
5. **Tachado** de las actividades según se hacen.

MODELO DE ORGANIZACIÓN TIEMPO DE ESTUDIO

ORGANIZACIÓN DIARIA DEL TIEMPO DE ESTUDIO		
Día __. Hora de comienzo: __: __		
ORDEN	ACTIVIDADES	TIEMPO
Hora de finalización: __: __		
¿Cómo fue el estudio?		
Propósitos para mañana		

ORGANÍZATE

- «Crea un *planning semanal*»

DIAS HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.00							
10.00	ESTUDIAR	ESTUDIAR	ESTUDIAR	ESTUDIAR	ESTUDIAR		
11.00							
12.00							
13.00							
16.00	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES		

APROVECHAMIENTO CLASES

ANTES → Revisar lo de la clase anterior.
(Conectar con la Explicación)

DURANTE → Toma de **apuntes**.

DESPUÉS → **Recapitular** mentalmente lo hecho en clase y **completar** apuntes si fuese necesario.

¿Qué favorece el aprovechamiento de las clases?

- ☐ Actitud Positiva (deseo de aprendizaje).
- ☐ Esfuerzo durante la clase.
- ☐ Puntualidad.
- ☐ Tener preparado el material.
- ☐ Aclara dudas.
- ☐ Participación.
- ☐ Atención (estar pendiente de cambios de tema o apartados).

TÉCNICAS DE SÍNTESIS

- SUBRAYADO
- RESUMEN
- ESQUEMA



SUBRAYADO

- ❑ Nos ayuda a destacar lo más importante y facilita el estudio.
- ❑ Nos permite tener una visión global del contenido.

❑ ¿Cómo se hace?

- Lee primero el texto** y después, a partir de la segunda lectura subraya.
- Nos pueden ayudar las **preguntas** (qué, cómo, cuándo...).
- Ideas y datos** importantes, **palabras técnicas**.

- ❑ Nos ayuda a resaltar ideas, puntos o aspectos que se consideren importantes.

¿Por qué es importante?

Economía de Tiempo



- Estudias más concentrado.
- Rapidez en el repaso.
- Ayuda a la memorización.
- Facilita el estudio

Apoyo Aprendizaje



- Te ayuda a captar la idea principal.
- Favorece la organización de ideas.
- Facilita la comprensión.
- Desarrolla la capacidad de síntesis.

RESÚMENES y ESQUEMAS.

Es importante hacerlos al **final de cada tema.**

¿Cuándo usar uno u otro?:

RESÚMENES: cuando hay una gran cantidad de folios e información.

ESQUEMAS: cuando la información no te queda del todo clara o bien hay muchos conceptos que se relacionan.

RESUMEN

- Volver a redactar el tema o el apartado incluyendo solamente **lo que has destacado** y considerado como **importante** después del subrayado.
- Debe incluir las **respuestas a preguntas** como: *¿quién?, ¿qué?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo? Y ¿por qué?*
- **Ventajas:** reduce el número de folios, ayuda a preparar cada apartado del tema para el examen y lo memorizas directamente.

- Resumir es posterior a subrayar.
- Las ideas deben estar bien integradas.
- Brevedad pero precisión.
- Frases cortas y directas, que digan claramente lo que pretenden decir.
- Facilita la comprensión y ayuda al repaso.

ESQUEMA

- Es la **expresión gráfica** de las ideas importantes.
- Conviene hacerlo **una vez subrayado y dominado** el contenido.
- Se recogen y se relacionan las **ideas principales**.
- Te da una **visión global del tema**.
- Elementos: título, apartados y las ideas que explican o amplían cada apartado.
- Escrito con nuestras **propias palabras**.

**LA ENERGÍA INTERNA
DE LA TIERRA**

se manifiesta en

LOS TERREMOTOS

LOS VOLCANES

**LA FORMACIÓN
DEL RELIEVE**

**LA FORMACIÓN DE
FONDO OCEÁNICO**

**EL DESPLAZAMIENTO
DE LOS CONTINENTES**



LAS PLANTAS

```
graph LR; A[LAS PLANTAS] --- B[RAÍZ]; A --- C[TALLO]; A --- D[HOJAS]; B --- E[Crece debajo de la tierra. Sujeta la planta al suelo. Absorbe el agua y las sustancias minerales del suelo.]; C --- F[Crece hacia arriba. Sostiene a la planta y distribuye los alimentos.]; D --- G[En ellas se fabrica el alimento de los plantas con el agua, el aire y la luz del Sol.];
```

RAÍZ

Crece debajo de la tierra.
Sujeta la planta al suelo.
Absorbe el agua y las sustancias minerales del suelo.

TALLO

Crece hacia arriba. Sostiene a la planta y distribuye los alimentos.

HOJAS

En ellas se fabrica el alimento de los plantas con el agua, el aire y la luz del Sol.

TÉCNICA DE EXAMINARSE

Proceso planificado con tiempo suficiente.

ANTES:

- 1º Usa las técnicas de estudio para estudiar.
- 2º Elabora un plan de repaso para los días anteriores al examen (ayuda a tener los conocimientos frescos).
- 3º Presta atención a las explicaciones dadas en clase.
- 4º Es importante el descanso.

Ej. PLAN DE REPASO:

MATERIA	FECHA DE EXAMEN	TEMAS	FECHAS DE REPASO
Matemáticas	14 /11/2018	2 y 3	6,8,10,13
Lengua			
Inglés			

PLANNING EXÁMENES

- Elabora un **calendario**.
- **Señala** las **fechas** de los exámenes, entrega de trabajos, ejercicios...
- Coge los apuntes de cada asignatura y **divide el temario** que entrará en el examen **según los días que tienes**.

DURANTE EL EXAMEN:

- Lee atentamente todas las preguntas.
- Presta atención a las instrucciones del docente.
- Distribuye bien el tiempo entre todas las preguntas.
- Ordena tus ideas y piensa antes de escribir.
- Empieza por las preguntas que dominas.
- Cuida la presentación, el orden y la ortografía.
- Deja los últimos 10 o 15 minutos para repasar el examen antes de entregarlo.

- **DESPUÉS:**

Cuando recibas el examen corregido...

- No te fijas solo en la nota.
- Observa con detenimiento los errores y aprende de tus fallos.
- Pregunta al docente lo que no entiendas.

"No te rindas,
que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños..."

- Mario
Benedetti.

¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!