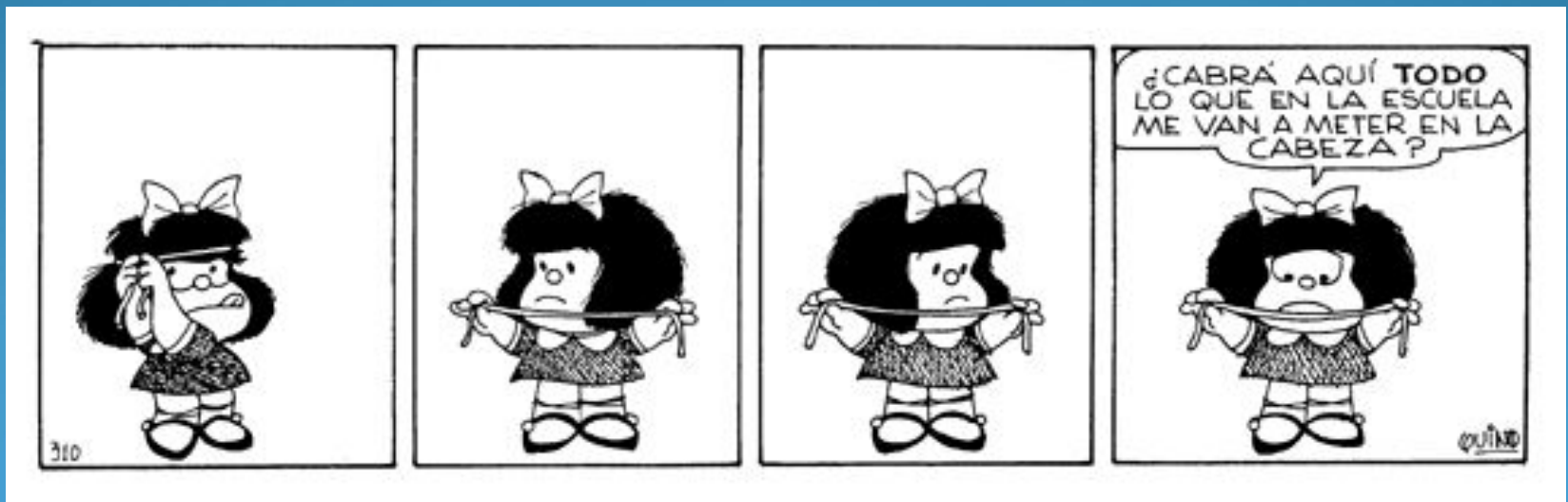


# IES ALFREDO KRAUS



**¿DÓNDE ESTUDIO?**






**MI LUGAR**



# TIPO DE LUZ



**MIS DISTRACCIONES:  
TV, MÓVIL, VOCES, ....**



**MI MATERIAL: ¿QUÉ  
TENGO ENCIMA DE MI MESA  
CUÁNDO ESTUDIO?**



**MI SILLA**  
**¿CÓMO ME SIENTO?**





**CUÁL ES MI EMOCIÓN**

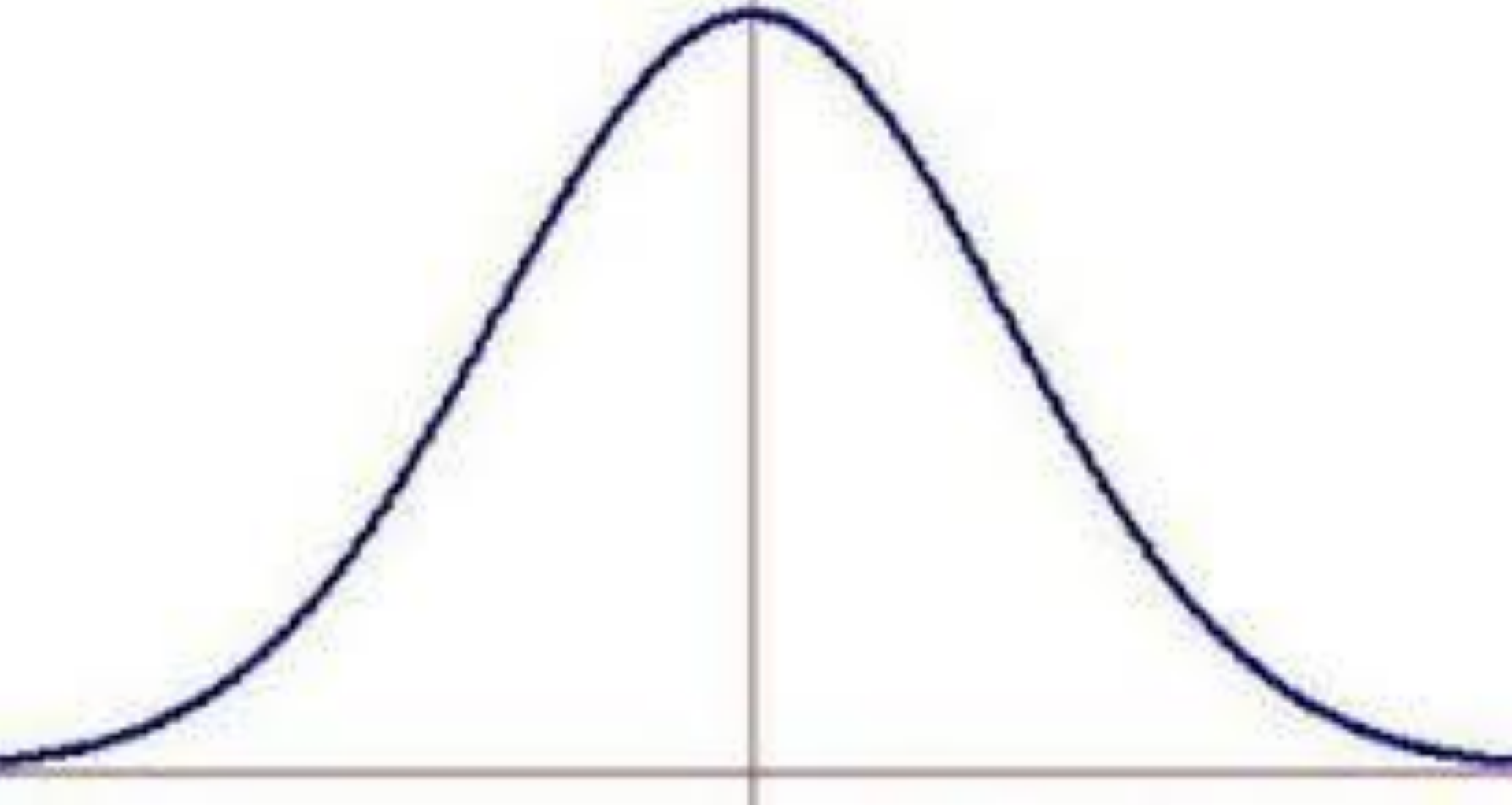
## EL ENTORNO DE ESTUDIO ADECUADO





# CÓMO ME PLANIFICO

**MÁXIMA ATENCIÓN**



# ORGANIZAR LA TAREA

Media  
45 min

Descanso  
10 min

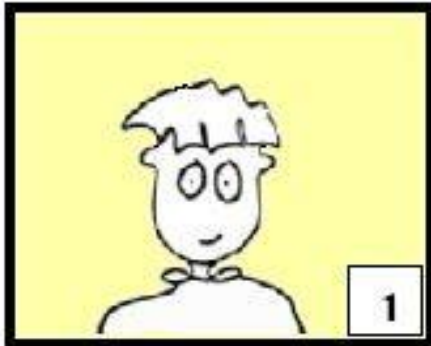
Dificultad Alta Descanso  
45 min 10 min

Dificultad Baja  
30 min

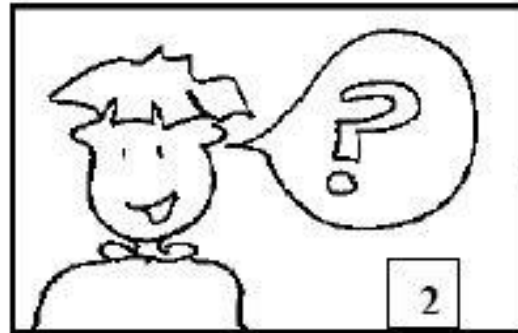
# RECOMENDACIONES PARA PLANIFICAR LAS SESIONES DE ESTUDIO

- **Organización.** Para planificar el tiempo de estudio es necesario asignar un tiempo determinado a cada ASIGNATURA en función de su DIFICULTAD.
  - **Planificación.** Conviene elaborar un CALENDARIO que se deberá seguir. Hay que intentar, en la medida de lo posible, conseguir los objetivos o metas propuestas. Ser constante en esta tarea creará un hábito muy importante de organización y de orden.
  - **Ritmo de trabajo.** La planificación del estudio debe estar hecha A LA MEDIDA de cada uno, a su RITMO DE TRABAJO y APRENDIZAJE Debe tener en cuenta las circunstancias personales y las actividades complementarias.
  - 4. **Tiempo de descanso.** Una buena planificación, además de dar cabida al estudio, debe RESERVAR TIEMPO para EL OCIO Y EL DESCANSO
- Se necesita descansar ( horas de sueños) un mínimo de 8/10 horas diarias.

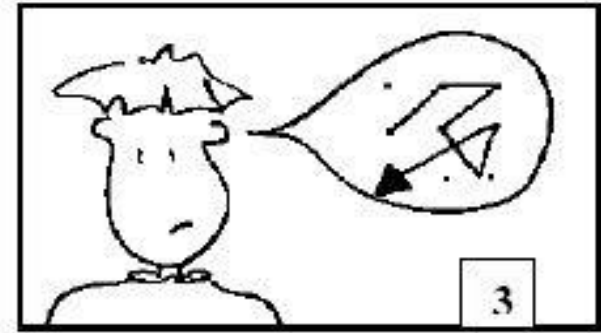
# ¿CÓMO ESTUDIAR?



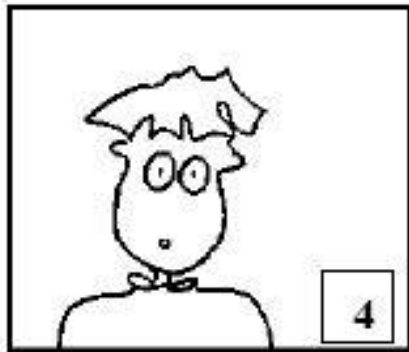
Primero, miro y digo todo lo que veo



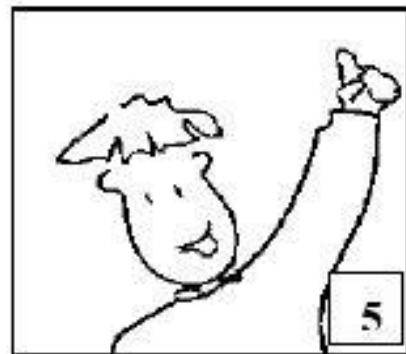
¿Qué es lo que tengo que hacer?



¿Cómo lo voy a hacer?



Tengo que estar muy atento (y ver todas las posibilidades de respuesta)



¡Ya puedo hacerlo!



¡Genial! Me ha salido bien



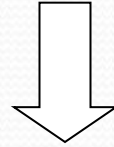
No me ha salido bien.  
¿POR QUÉ? (repasso todos los pasos)  
Ah! ¡era por eso!. Bien, la próxima vez no cometeré ese error.

# PASOS DEL ESTUDIO

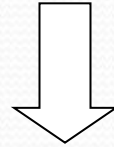
*Con una estructura del temario bien aprendida resulta mucho más fácil situar la pregunta del examen y comenzar a "**tirar del hilo**" e ir recordando su contenido.*



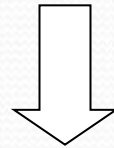
**LECTURA**  
(prelectura y L. comprensiva)



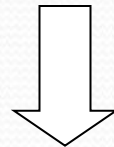
**SUBRAYADO**



**SÍNTESIS**



**MEMORIZACIÓN**



**REPASO**

# LECTURA

## PRELECTURA

- .- Echa un vistazo al texto/ a lo que tengas que estudiar
- .- Lectura rápida del texto, PARA HACERNOS UNA IDEA y ponernos en situación

## LECTURA COMPRENSIVA

- .- Siempre un diccionario a tu lado
- .- Lee tranquilamente, entendiendo el significado de las palabras.
- .- Haz anotaciones en el margen del texto de aquello que te sugiera o definiciones de términos, respondiendo a las siguientes preguntas: ¿de qué se trata?, ¿qué es?, ¿qué quiere decir?....
- .- Procura anotar una idea o reflexión por párrafo.

# SUBRAYADO

- .-No tengas prisa
- .-Busca la IDEA PRINCIPAL y encuádrala
- .-Subraya las **PALABRAS CLAVE**, te ayudarán las anotaciones que hiciste en el margen
- .-Es interesante que haya una jerarquía de subrayado : distinto color, tamaño, raya
- .-Usa colores llamativos
- .-Ten en cuenta que subrayar todo, es como no subrayar nada

# **SÍNTESIS: Esquema/Resumen**

## **ESQUEMA**

- .-Aprovecha el espacio. Debe estar todo en una hoja
- .-Ve colocando las ideas , partiendo de lo principal a lo secundario, apóyate en colores, flechas, llaves.....
- .-Comprueba que no falta nada y se ajusta al texto

## **RESUMEN**

- .- Expresa las ideas principales con tus propias palabras.
- .- Incluye: Sólo idea principal y texto seguido sin abusar de puntos y aparte.

**Título**

↳  
Idea  
general

**Nota al margen**

**Nota al margen**

Subrayado ⇒ **Idea Secundaria**

Subrayado ⇒ **Idea secundaria**

Ejemplo ⇒ **Idea  
detalle**

Ejemplo ⇒ **Idea  
detalle**

Ejemplo ⇒ **Idea  
detalle**

# MEMORIZACIÓN

La Información pasa a la memoria a corto plazo

Sin método de estudio

Con método de estudio

MEMORISMO ( soy un LORO)

MEMORIZACIÓN

RETENGO CON ALFILERES

RETENGO COMPRENDIDENDO  
CON MIS PROPIAS PALABRAS

**OLVIDO**

**MEMORIZO**

# VIDEO I. PROCESO DE LA MEMORIA

# PROCESO DE MEMORIZACIÓN

**ENTRADA DE INFORMACIÓN:**

**LECTURA / SUBRAYADO / ESQUEMA O RESUMEN**



**RETENCIÓN**

**Reconstruye el tema**  
**Reglas mnemotécnicas**  
**Planifica y realiza repasos**  
**Realiza grabaciones**



**RECUERDO DE LA INFORMACIÓN.**  
**AUTOEVALUACIÓN**



# REGLAS MNEMOTÉCNICAS

- [VIDEO II](#)

# REPASO

Es Imprescindible para retener lo que se ha estudiado y evitar el olvido.

- Repaso inicial antes de que transcurran 24 horas
- Repasos intermedios
- Se llevará a cabo una primera vuelta de estudio y finalizada la misma se programarán tanto repasos como se puedan realizar hasta la fecha de examen.

# EXAMEN (ANTES)

- **Dedica unos minutos al día.** Insistimos en que las prisas no son buenas, el atracón final no suele dar buenos resultados. Es preferible dedicar unos minutos cada día a dedicar muchas horas los últimos días.
- **Pregunta.** Cuando tengas dudas pregunta. El que no sabe no duda. Si dejas todo para el final, las dudas aparecerán en el último momento, cuando no tengas margen de maniobra. Estudia con tiempo y así podrás preguntar a tus compañeros y profesores.
- **Duerme y descansa.** Llegas al examen en óptimas condiciones y tu rendimiento también será el óptimo.
- **Los minutos previos** del examen son para ti. Evita comentar con nadie. Relájate, ya has hecho el trabajo y sólo queda demostrarlo.

# EXAMEN (DURANTE)

- **Lee las instrucciones** del examen. Si dispones de las instrucciones del examen antes, tenlo perfectamente claro. Si las instrucciones finales las tienes en el propio examen, merece la pena dedicar unos minutos y entenderlo bien. Es importante saber si las respuestas incorrectas van a restar o si se puede utilizar algún tipo de material como calculadora o apuntes.
- **Echa un vistazo general** al examen antes de empezar a contestar, esto te servirá para identificar las preguntas que te resultan más fáciles. Responde desde lo más fácil a lo más difícil. **USO DE LAS NOTAS AL MARGEN Y PALABRAS CLAVE**
- **Cuidado con enunciados familiares**, a veces cambia alguna palabra y con ello la respuesta.
- **¡Repasa!** Puede que tengas ganas de salir y acabar pero repasa y vuelve a repasar. Esa pregunta que entendiste mal o un fallo tonto en una operación, es lo más normal del mundo; un repaso puede hacerte mejorar tu puntuación. Si te queda tiempo repasa bien.



***EL HOMBRE NUNCA SABE DE LO QUE ES CAPAZ,  
HASTA QUE LO INTENTA***

Charles Dickens