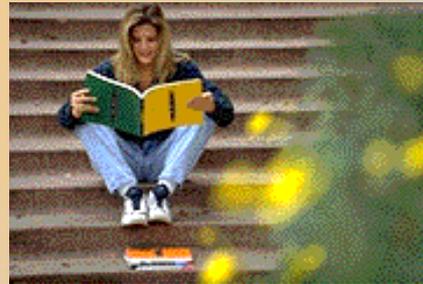
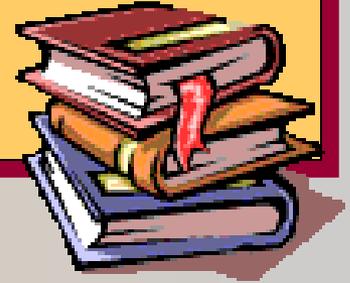
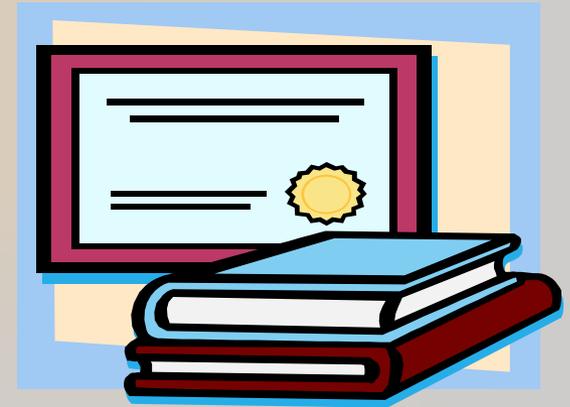


APRENDER A ESTUDIAR CON EFICACIA

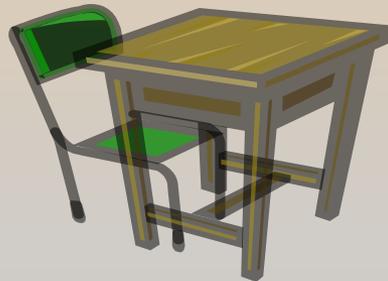


IES BAHÍA DE BABEL
Departamento de
Orientación.
Charo Moya





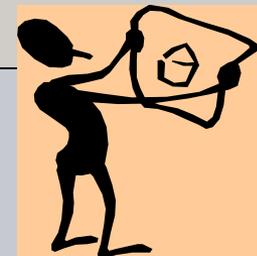
¿Podemos estudiar en cualquier sitio?





En primer lugar hagamos unas reflexiones:

- ✍ ¿Para qué estudiamos?
- ✍ ¿Qué beneficio conseguimos si estudiamos?
- ✍ ¿Creemos que tenemos toda la vida para aprender?
- ✍ ¿Conocemos nuestras capacidades en cada materia?
- ✍ Tiempo bien invertido → mejores resultados





Planificación del estudio.



LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Error frecuente:

Hacer los deberes de vez en cuando y dejar el estudio para los días previos a los exámenes

Conveniente

Adecuados hábitos de estudio → aprender a planificar el tiempo de trabajo y repartir racionalmente las actividades a realizar.

¡Ojo! cuestión difícil pero con excelentes resultados



Beneficios de planificar el estudio

- + Crea un hábito de trabajo.
- + Asegura un control diario del rendimiento .
- + Ahorra tiempo y energía.
- + Racionaliza la cantidad de tiempo dedicado al estudio y al resto de tareas diarias.
- + Evita las empolladas de última hora.





Condiciones para una buena planificación



- + Debe ser operativa.
- + Debe plasmarse por escrito.
- + Debe ajustarse a las necesidades personales.
- + Debe dejar tiempo para el descanso.
- + Debe considerar el número de asignaturas y la dificultad.



Confección de un horario.



¿Cuántos días hay que estudiar a la semana?

Al menos 5 días = hora = lugar => fortalecer hábitos



¿Cuántas horas hay que estudiar?

Como promedio 3 horas diarias.



¿Cuándo es el mejor momento del día para estudiar?

Depende de las características y preferencias particulares de cada persona.

No recomendable después de las comidas.





ORGANIZACIÓN DE UNA SESIÓN DE ESTUDIO.



Estudio	Descanso	Estudio	Descanso	Estudio	Descanso
55´	5´	50´	10´	45´	15´

Empezar con las materias de dificultad intermedia, que nos sean más atractivas, después las más difíciles y por último las más agradables.

Al final de la sesión de estudio revisar cual ha sido el rendimiento.

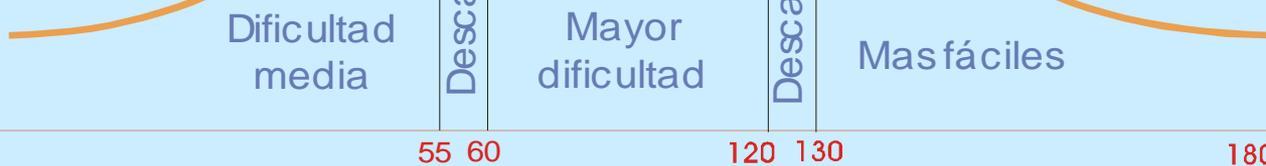


SESION DE ESTUDIO DE 3 HORAS

Un alumno de bachillerato ha de estudiar todos los días, al menos, 3 horas

Rendimiento

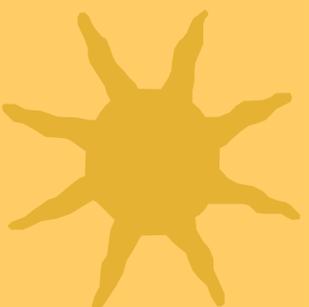
ASIGNATURAS



Minutos



DISTRIBUCIÓN HORARIA Y TAREAS PERSONALES



	L	M	X	J	V	S	D
Asistencia a clase							
Estudio personal							
Deporte							
Descanso							
Comidas							
Salidas, paseo,...							
TV, música...							
Otros							



Toma de apuntes



TOMA DE APUNTES

LOS APUNTES SON FUNDAMENTALES PARA

Mantenerte
activo y atento

Recordar, utilizar y
revisar

Captar las ideas y
practicar la expresión
sintetizada





INDICACIONES PRÁCTICAS

**ATENCIÓN AL TÍTULO DEL
TEMA, AL TONO,
GESTOS, LA FORMA Y
ORDEN DEL PROFESOR
AL INTRODUCIR LAS
IDEAS**

**UTILIZA FOLIOS SUELTOS
Y DEJA MÁRGENES
AMPLIOS PARA LAS
ACLARACIONES**

**ANOTA LAS IDEAS NO LAS
FRASES**

**UTILIZA SÍMBOLOS POR
EJEMPLO**

> MAYOR QUE

< MENOR QUE

P.E. POR EJEMPLO

= IGUAL

/ POR

↗ AUMENTA

↘ DISMINUYE

↑ TRIUNFA

⇔ OPUESTO



CON ANTERIORIDAD:

REVISA LA INFORMACION RELACIONADA CON EL TEMA



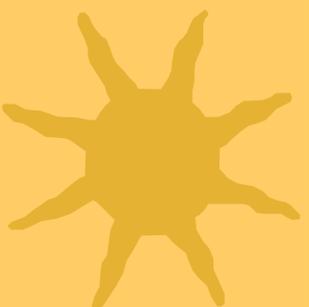
**TEN
PRESENTE**



DURANTE

**ACTITUD FAVORABLE ANTE
LO QUE ESCUCHES**

PARTICIPA ACTIVAMENTE



DESPUES

REVISA LOS APUNTES Y COMPLETA LAS FRASES

ENTIENDE LAS IDEAS Y REALIZA UN ESQUEMA



Preparación de exámenes



PREPARACIÓN DE EXÁMENES

ANTES

Lleva al día las asignaturas

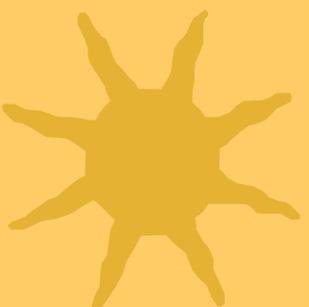
No estudies después de las comidas y organiza la sesión de estudio

La noche anterior debes dejar de estudiar entorno a las diez

¡MUY IMPORTANTE!

PREPARA EL MATERIAL NECESARIO PARA EL EXAMEN,
NO HABLES SOBRE EL EN LOS MOMENTOS PREVIOS Y
NO REVISES LOS APUNTES ANTES DE ENTRAR





DURANTE

↓ ATENCIÓN A LAS INSTRUCCIONES DEL PROFESORADO

↓ LEE GLOBALMENTE EL ÉXAMEN Y ACLARA LAS DUDAS CON EL PROFESOR

↓ ATENCIÓN A LOS VERBOS: COMPARAR, CONTRASTAR, CLASIFICAR ...

↓ NO DEJES PREGUNTAS EN BLANCO, HAZ UN ESQUEMA, BOSQUEJO O RESUMEN

↓ NO TE DESVÍES DE LAS PREGUNTAS, DEJA ESPACIOS POR SI TIENES QUE VOLVER A ANOTAR ALGO OLVIDADO

↓ RESERVA UNOS MINUTOS PARA REVISAR FALTAS DE ORTOGRAFÍA (ANTE LA DUDA SUSTITUYE LA PALABRA) Y CUIDA LA SINTAXIS

↓ LA PRESENTACIÓN HA DE SER ACEPTABLE Y LA LETRA LEGIBLE



DESPUÉS

- ↓ En la revisión atención a las anotaciones, comprobando los acierto y errores
- ↓ Escucha los comentarios del profesor que se centra en los fallos más habituales de las clase
- ↓ El suspenso puede producir agresividad

¡SE REALISTA!

**PUEDE SER FALTA DE PREPARACIÓN Y TEN EN CUENTA QUE
TE INFORMA DE LOS CONCEPTOS QUE DEBES CORREGIR**