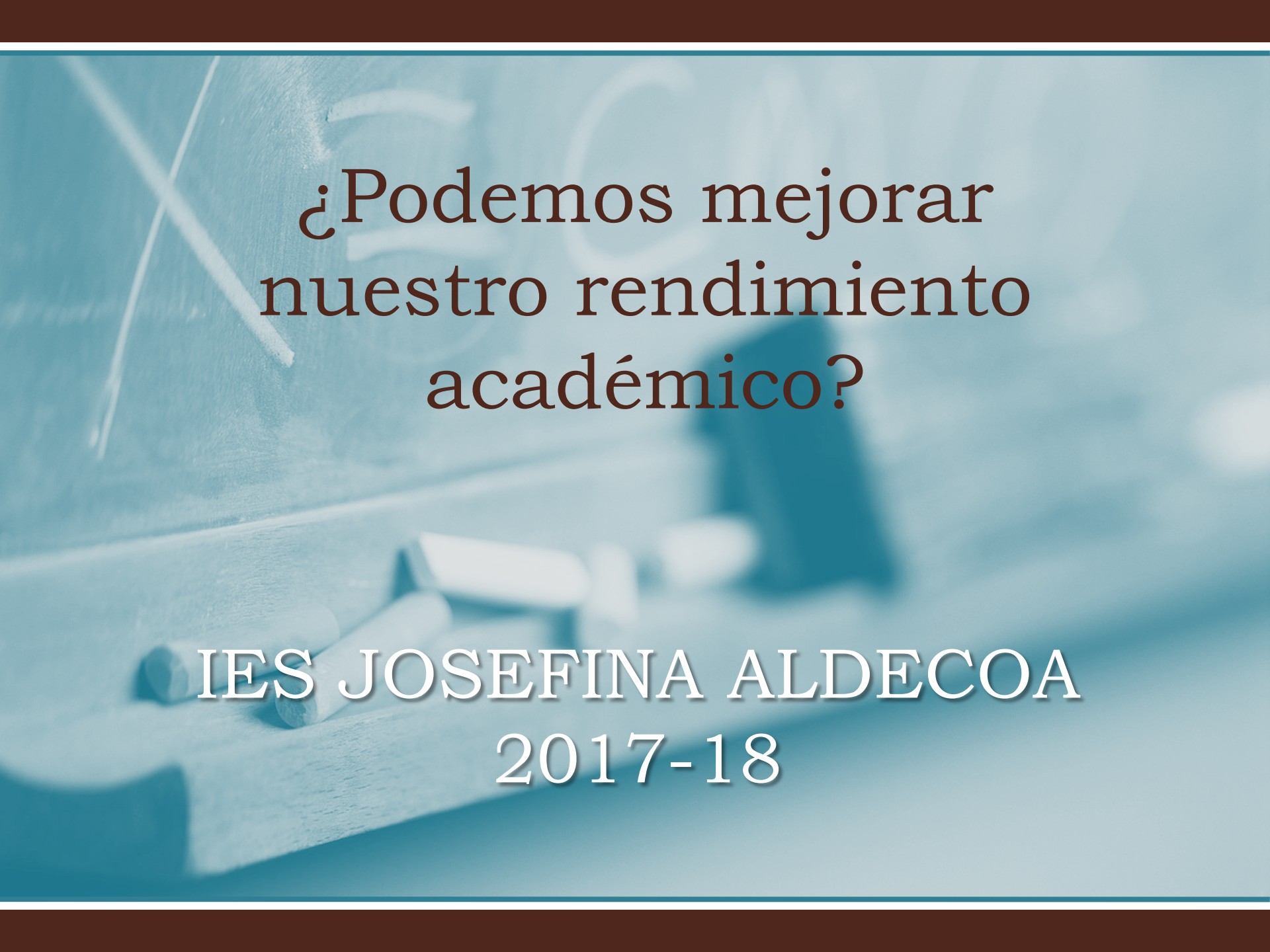




¿Podemos mejorar
nuestro rendimiento
académico?

IES JOSEFINA ALDECOA
2017-18

¿Qué explica el rendimiento?



55% capacidad

45% trabajo

¿Qué podemos mejorar?

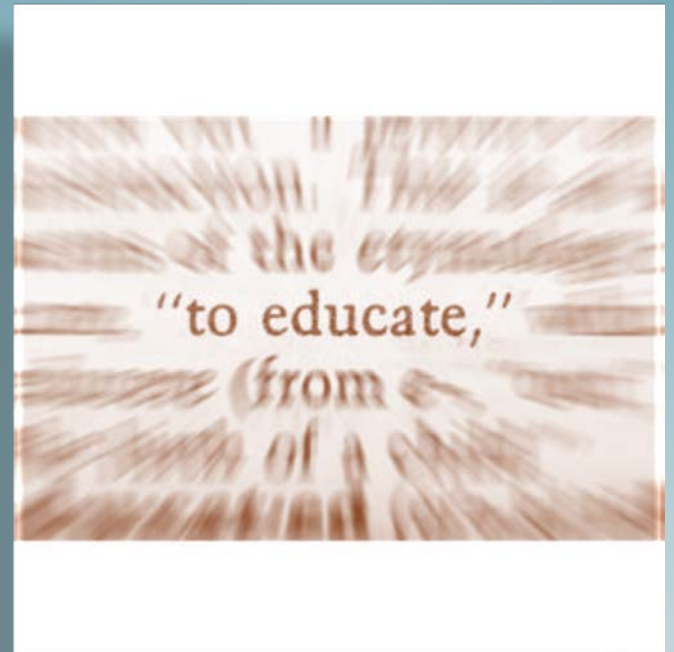
Trabajo

Técnicas de estudio

Hábito de estudio



TÉCNICAS DE ESTUDIO



¿Qué significa estudio?



- Estudiar no es memorizar sin comprender
- Estudiar es un dominio de destrezas, habilidades técnicas que se aprenden
- El FIN del estudio: formación integral de la persona (no datos)

TÉCNICAS DE ESTUDIO

✓Tomar apuntes

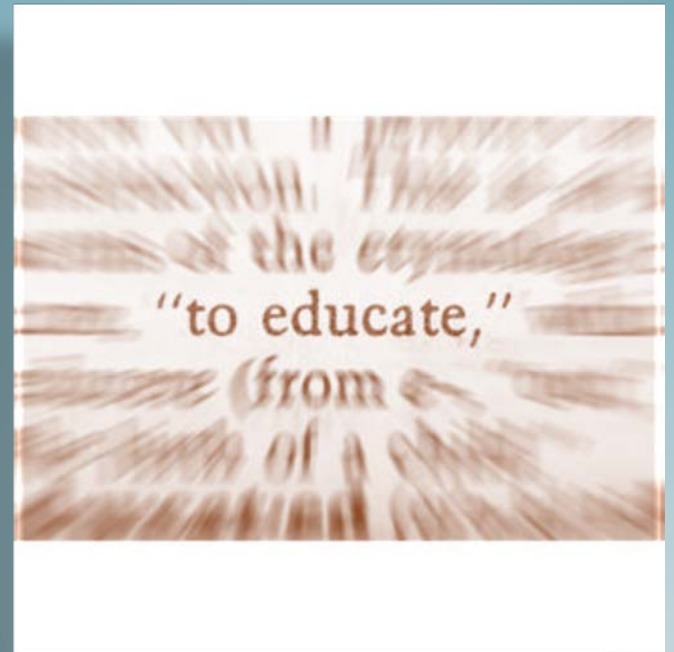
✓Lectura

✓Subrayado

✓Esquema

✓Resumen

✓Memorizar



Tomar apuntes



- Exige atención y concentración
- Resumir lo que dice el profesor (o copiar lo que dicta)
- Escribir las ideas importantes y los datos
- Tener los apuntes en orden
- Se puedan leer (legibilidad de la letra)
- Separación precisa
- Completar y realizar consultas complementarias
- Repasarlos al llegar a casa cuando el recuerdo de la clase aún perdura

TÉCNICAS DE ESTUDIO

- ✓Tomar apuntes
- ✓Lectura
- ✓Subrayado
- ✓Esquema
- ✓Resumen
- ✓Memorizar



Lectura



- Primera lectura: rápida para hacerse una idea
- Segunda lectura: lenta y comprensiva.

Uso del diccionario

- Tercera lectura: memorizar y terminar de comprender

TÉCNICAS DE ESTUDIO

- ✓Tomar apuntes
- ✓Lectura
- ✓Subrayado
- ✓Esquema
- ✓Resumen
- ✓Memorizar



Subrayado



- OBJETIVO: Destacar las ideas principales del texto
- Se recuerda más aquellas cosas que se resaltan (no más de dos colores)
- Se subrayan: los títulos, los subtítulos y lo más importante del texto
- Diferentes subrayados: == ○ []
- No subrayar hasta comprender el texto
- Anotar cosas en los márgenes

TÉCNICAS DE ESTUDIO

- ✓Tomar apuntes
- ✓Lectura
- ✓Subrayado
- ✓Esquema
- ✓Resumen
- ✓Memorizar



Esquema



- OBJETIVO: Sintetizar las ideas principales de texto y la relación entre ellas
- Estructura el contenido
- Se realiza tras el subrayado y la lectura comprensiva
- Presentación limpia y clara

TÉCNICAS DE ESTUDIO

- ✓Tomar apuntes
- ✓Lectura
- ✓Subrayado
- ✓Esquema
- ✓Resumen
- ✓Memorizar



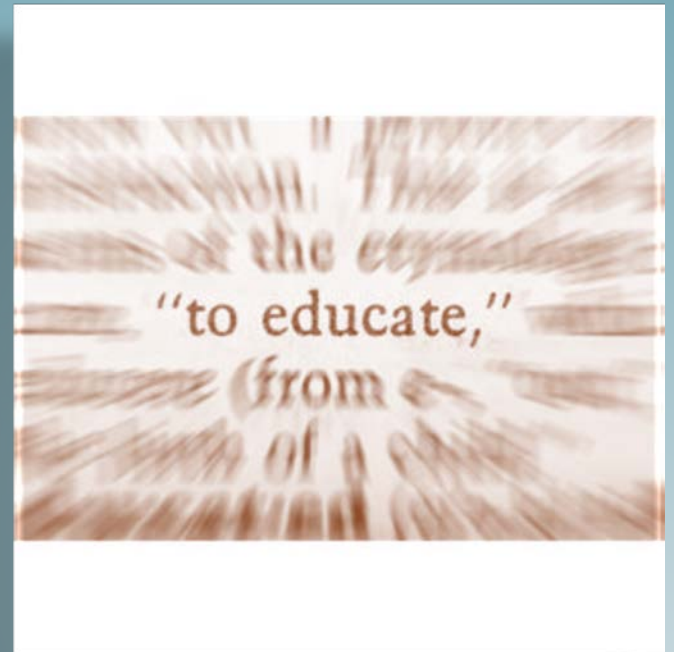
Resumen



- OBJETIVO: Redactar de forma breve lo estudiado con palabras propias
- Exige comprensión del texto
- Debe ser breve
- Completo: con las ideas fundamentales
- Redactado por el estudiante: con vocabulario propio y estructurado

TÉCNICAS DE ESTUDIO

- ✓Tomar apuntes
- ✓Lectura
- ✓Subrayado
- ✓Esquema
- ✓Resumen
- ✓Memorizar



Memorizar



- Archivador
- Memoria a corto plazo
- Memoria a largo plazo
- Proceso: registrar, retener, rememorar



¿Qué podemos mejorar?

Trabajo

Técnicas de estudio

Hábito de estudio





Se fija con la repetición continuada
del mismo.



Fases:

1. Tomar la decisión de querer hacerlo
2. Planificar el hábito
3. Evitar interferencias hasta haberlo conseguido
4. Pedir ayuda



Imprescindible: constancia y
esfuerzo

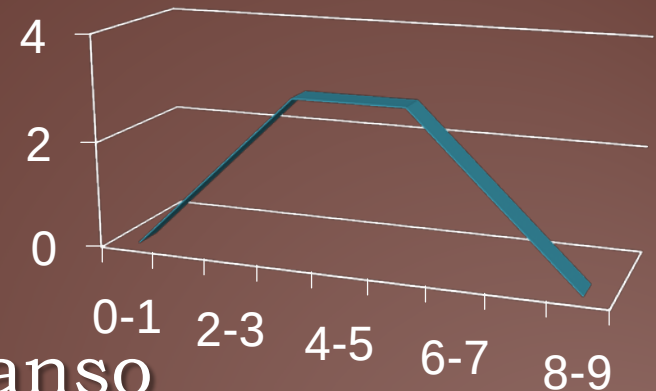
¿Por qué planificar el hábito de estudio?

- Alivia psicológicamente
- Evita malgastar tiempo y estudiar más de lo necesario
- Permite la concentración
- Ayuda a crear hábitos de estudio
- Rentabiliza el estudiar lo justo en el tiempo justo

¿Cómo me planifico?

- Organizar las tareas pendientes
- Estimar el tiempo que me lleva hacerlas
- Analizar cuáles son más fáciles/difíciles

- ✓ Más fácil
- ✓ Más difícil
- ✓ Intermedio



- Incluir momentos de descanso
- Incluir actividades de repaso

El tiempo

- 1 minuto al día.... son 6 horas al año
- 5 minutos al día.... son 30,4 horas al año
- 1 hora al día.... son 365 horas al año (15 días)
- 2 horas al día.... es un mes

¿Cuánto estudiar?

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8-9	LEN	G e H	ING	FR	B Y g		
9-10	B y G	EF	LEN	EF	MAT		
10-11	FR	B y G	G e H	MAT	G e H		
11-12	EPV	LEN	EPV	LEN	LEN		
12-13	MAT	TEC	MAT	TEC	ING		
13-14	VALORES	TUT	TEC	ING	EPV		
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							

¿Cuánto estudiar?

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8-9	LEN	G e H	ING	FR	B Y g		
9-10	B y G	EF	LEN	EF	MAT		
10-11	FR	B y G	G e H	MAT	G e H	X	
11-12	EPV	LEN	EPV	LEN	LEN	X	
12-13	MAT	TEC	MAT	TEC	ING	X	
13-14	VALORES	TUT	TEC	ING	EPV		
14-15							
15-16							
16-17	X		X				
17-18	X		X				
18-19							
19-20		X		X			
20-21		X		X			

Horario de tarde

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	<u>JUEVES</u>	VIERNES
17,00/ 17,20	LEN	LEN	LEN	LEN	LEN
17,20/ 17,35	B y G	B y G	ING	G e H	B y G
17,35/ 17,55	FR	G e H	G e H	FR	CS
DESCANSO					
18,00/ 18,25	G e H	ING	MAT	ING	ING
18,25/ 18,45	MAT	EPV	EPV	MAT	MAT
18,45	EPV		TEC	TEC	EPV

Ejemplo de organización

TAREAS	5,00 a 5,45	5,45 a 5,50	5,50 a 6,35	6,35 a 6,40	6,40 a 7,00
TECNOLOGÍA Plano de la casa		DESCANSO	3° (Iª PARTE)	DESCANSO	IIª PARTE
MATEMÁTICAS EJ 1, 2 y 3			2°		
LENGUA EJ. 15 y 16	1°				
Ciencias Sociales Estudio preguntas 4 Repaso preguntas 1, 2 y 3	2°				
INGLÉS Aprender vocabulario			1°		

Hasta aquí hemos hecho lo
más sencillo

Y ahora.... ¡A TRABAJAR!

Relación estudios - esfuerzo

