



Hábitos y técnicas de estudio

Dpto. Orientación
2018-19

LA RECETA DEL ÉXITO INCLUYE



¿QUE ES LA INTELIGENCIA?



- **La inteligencia** es la capacidad de elegir, la opción más acertada para resolver de un problema y adaptarnos al medio que nos rodea.
- Todos los seres humanos poseemos **INTELIGENCIA**.
- La inteligencia no es sólo “saber mucho”, si no que se trata de poner en juego nuestros conocimientos y aptitudes en todas las acciones de nuestra vida cotidiana.
- **Existen muchas INTELIGENCIAS.**

INTELIGENCIAS MÚLTIPES (GARDNER)

- Escribir, leer, contar cuentos o hacer crucigramas.

Lingüística.



- Resolución de problemas aritméticos, estrategia y experimentos.

Lógica-matemática.



- Deporte, baile, manualidades.

Corporal y quinésica.



- Percibir, imaginar, visualizar, transformar.

Visual y espacial.



- Identificar, reconocer, crear y reproducir sonidos-canciones.

Musical.



- Se comunican bien y son líderes en sus grupos.

Inter personal.



- Autoestima, automotivación; felicidad personal y social.

Intra personal.



- Atracción y sensibilidad por el mundo natural.

Naturalista.



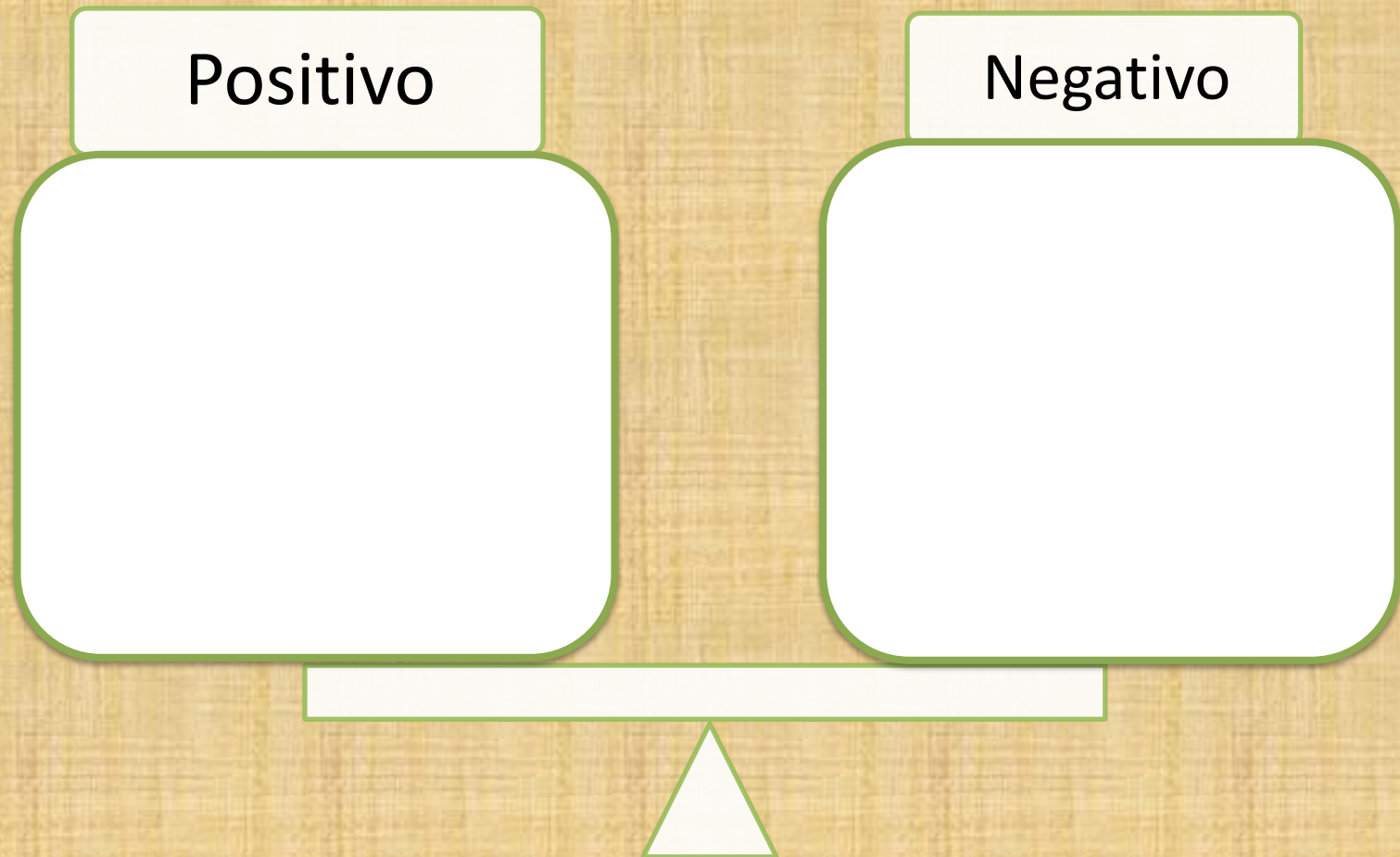
LA MOTIVACIÓN



- Tenemos que **QUERER** hacerlo.
- Si no queremos estudiar, al final, no lo haremos, siempre encontraremos algo mejor que hacer.
- **Las emociones negativas:** la tristeza, la ira, el miedo, la apatía o los estados de ansiedad y estrés **influyen negativamente en nuestra capacidad** de atención, concentración, memoria y por lo tanto de aprendizaje.
- **Los estados de ánimo positivos:** la alegría, la relajación, el optimismo, la confianza, la seguridad en sí mismo **potencian nuestras capacidades y es posible aprender mejor.**

Ejercicio de motivación

Vamos a poner en una balanza las cosas positivas y las negativas que cada uno de nosotros encontramos a la hora de ponernos a estudiar y de asistir al instituto.



CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACION DE TECNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

Contesta lo que realmente te pase.

Es muy sencillo, sólo debes de tachar el **SI o el **NO**, respondiendo a lo que se te pregunta; si no sabes qué contestar tacha el “¿?”.**

Lugar

1. ¿Sueles estudiar siempre en el mismo sitio?	SI	NO	¿?
2. ¿Cuándo estudias, ¿consigues estar lejos de ruidos y Elementos que puedan molestarle o distraerte? (televisión, movil, juegos...)	SI	NO	¿?
3. ¿Tienes la mesa o pupitre de casa ordenado?	SI	NO	¿?
4. Cuando estudias, ¿tienes a mano todo el material que Puedes necesitar?	SI	NO	¿?
5. El lugar en donde estudias, ¿recibe la luz por el lado izquierdo? (para personas diestras)	SI	NO	¿?

Tiempo

Es interesante programar, para ello se utilizan las agendas. ¿Programas tus estudios?. Lee y contesta a estas preguntas:

6. ¿Apuntas lo que tienes que estudiar cada día?	SI	NO	¿?
7. ¿Hay días que estudias mucho más que otros?	SI	NO	¿?
8. ¿Estudias todos los días de clase?	SI	NO	¿?
9. ¿Haces descansos cuándo estudias?	SI	NO	¿?
10. ¿Piensas en el tiempo que debes dedicar cada día a cada materia?	SI	NO	¿?

Atención

Al estudiar se recuerda lo que se dijo y lo que se hizo en la clase. Si no atendemos nos costará trabajo aprender. ¿Qué haces tú?. Contesta a este otro grupo de preguntas.

11.¿Miras al profesor cuando explica?	SI	NO	¿?
12.¿Tomas nota de lo que dice?	SI	NO	¿?
13.¿Atiendes durante toda la explicación?	SI	NO	¿?
14.Cuando no entiendes algo, ¿le pides al profesor que te la aclare?	SI	NO	¿?
15.¿Comentas con los compañeros los temas explicados?	SI	NO	¿?

Estudio

Desde luego, es muy importante organizarse y tener un método de estudio. Con ello se aumenta nuestra fuerza para aprender. Y tú ¿qué haces? Contesta:

16.¿Lees el tema antes de estudiarlo?	SI	NO	¿?
17.¿Subrayas lo más importante?	SI	NO	¿?
18.¿Señalas lo que no entiendes y lo buscas?	SI	NO	¿?
19.¿Escribes los datos más importantes o más difíciles?	SI	NO	¿?
20.¿Repasas el tema después de que te lo han explicado?	SI	NO	¿?
21.¿Haces esquemas de lo que estudias?	SI	NO	¿?
22.¿Utilizas alguna forma para recordar los datos importantes?	SI	NO	¿?

VALORACIÓN

- SUMA los "SI" y los interrogantes que has rodeado.
- Si la suma es menor de 10,: hay que mejorar muchos hábitos.
- Si el total es superior a 10 y menor de 15, tienes algunos hábitos que mejorar
- Si la puntuación es mayor de 15, en general sabes estudiar.

Para saber cómo estas en cada apartado debes superar la siguiente puntuación sumando los "Si' y los interrogantes.

LUGAR: 3 o más TIEMPO: 3 o más ATENCIÓN: 3 o más ESTUDIO: 3 o más

Mis mejores hábitos de estudio son los que se refieren al apartado de:

*LUGAR () *TIEMPO () *ATENCIÓN () *ESTUDIO ()

Debo corregir preferentemente.....

.....

¿Tienes que corregir muchas cosas?

Si es así, no te preocupes. Poco a poco puedes lograrlo, cada semana intenta corregir algo; no lo hagas todo a la vez, te costaría mucho más trabajo.

¿Qué debo mejorar y cómo voy a hacerlo?



LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

SILENCIOSO

Cuanto más silencioso sea el lugar mejor nos podremos concentrar

ILUMINADO

Es importante tener una buena iluminación. Si es luz natural mejor

El lugar de estudio debe de ser...

ORGANIZADO

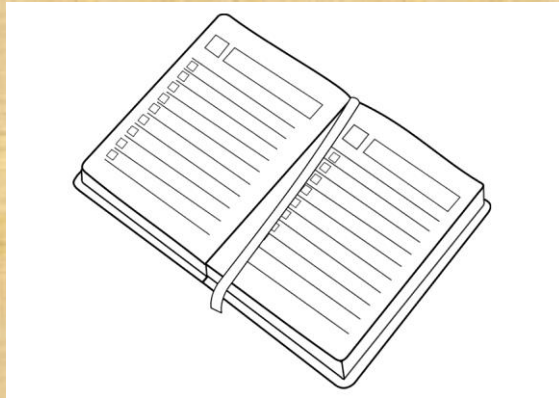
Donde tengamos todo lo necesario a mano

ORDENADO

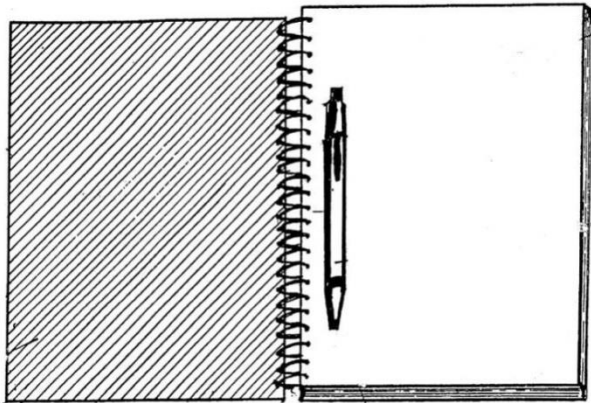
Para tener amplitud en la mesa y trabajar así de forma más cómoda

HACE FALTA ORGANIZACIÓN

AGENDA



CUADERNO



QUIERODIBUJOS.COM

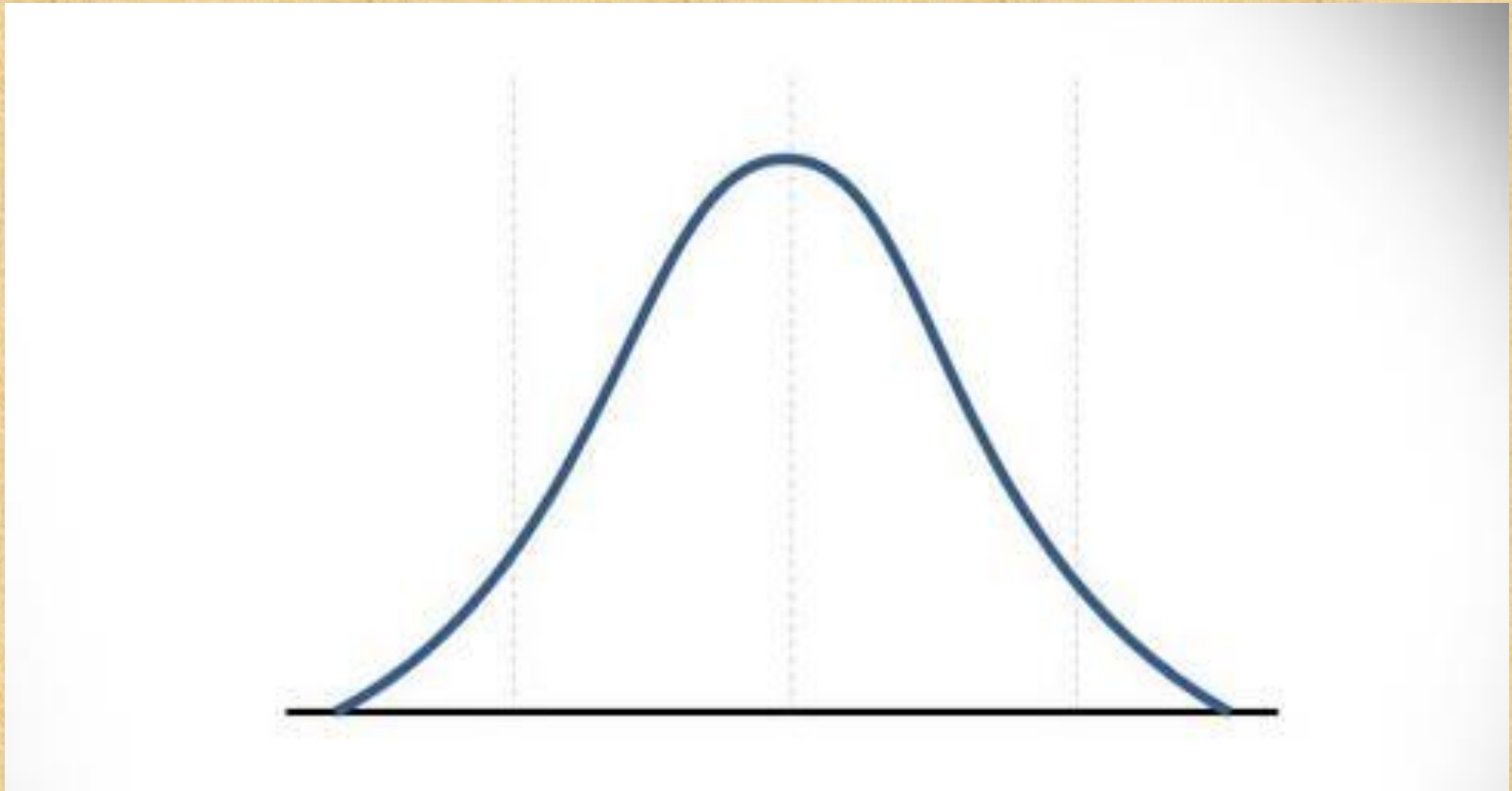
CALENDARIO

ASIG/DÍA	LUNES 10	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
LENGUA	x				
INGLÉS		x			
MATE	x				
HISTORIA			x		
DIBUJO			x		x
E. FÍSICA					

¿Sabes qué es la curva de rendimiento?

- **Fase Inicial**: Nuestra atención está arrancando motores. Realizar **tareas agradables, ejercicios sencillos, planificar.**
- **Fase de Máximo Rendimiento**: plena concentración y rendimiento. **Tareas más difíciles** o menos atractivas .
- **Fase de Bajada**: Ya comenzamos a estar cansados y menos concentrados. **Bajar el ritmo.** Hacer un DESCANSO es completamente necesario, pero:
 - **No descanso en la fase de máximo rendimiento**
 - **Durante el descanso no hacemos tareas que nos hagan perder la concentración como ver la tele, escuchar la radio, usar el móvil. Mejor, dar un paseo por la casa, beber agua...**
 - **Los descansos deben ser cortos 5-10min.**
 - **Es importante conocer nuestra propia curva de rendimiento para saber cuándo y cómo descansar.**

CURVA DE RENDIMIENTO



POR ELLO, ¿EN QUÉ ORDEN ESTUDIO?

1º ASIGNATURAS DE DIFICULTAD MEDIA

2º ASIGNATURAS DE MAYOR DIFICULTAD

3º ASIGNATURAS DE MENOR DIFICULTAD

CONSEJOS PRÁCTICOS

- **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. 5 COMIDAS AL DÍA.**
- **DESAYUNAR SIEMPRE ANTES DE IR A CLASE.**
- **DORMIR MÍNIMO 8 HORAS AL DÍA.**
- **PRACTICAR ALGÚN DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA.**
- **COMENZAR EL ESTUDIO A LA MISMA HORA.**
- **COMENZAR ESTUDIANDO/REPASANDO Y DESPUÉS HACER LOS EJERCICIOS.**
- **LLEVAR LAS TAREAS AL DÍA.**

Técnicas de lectura- estudio

Antes de ponerte a estudiar, debes tener en cuenta estos pasos para conseguir un estudio organizado, y lograr retener lo estudiado en tu memoria a largo plazo.

Si en la actualidad no utilizas ningún sistema o método de estudio, te va a costar un poco habituarte a éste. Una vez que te familiarices con él, ahorrarás tiempo y tu estudio será más eficaz.

PASOS EN EL ESTUDIO

- 1. Lectura Rápida y Autopreguntas**
- 2. Lectura comprensiva- Anotaciones al margen**
- 3. Subrayado**
- 4. Resumen**
- 5. Esquema**
- 6. Estudio y repasos**

1. Lectura rápida y autopreguntas

CON ELLO CONSEGUIRÁS

- Captar el sentido general de lo que vas a estudiar.
- Enlazar lo que ya sé (conocimientos previos) con ideas nuevas.
- Conseguir una mayor concentración.

CÓMO SE HACE

- Leer el título del tema y anotar en una hoja **todo lo que yo sé** sobre ese tema.
- **Leer cada uno de los apartados y sub-apartados** del tema, las **palabras** que aparecen **en cursiva o en negrita**.
- Hacer **al menos una pregunta de cada uno de ellos**, por escrito.
- Echar un vistazo a los dibujos, gráficos o fotos.
- Hacer en voz alta un resumen de lo que va a hablar el tema. **¿De qué trata este tema? ¿Qué cosas me va a contar?**

2. LECTURA COMPRESIVA- ANOTACIONES AL MARGEN

CON ELLAS CONSEGUIRÁS

- Estructurar el contenido y seleccionar las ideas principales.
- Favorecer la comprensión

CÓMO SE HACE

- **Leer párrafo por párrafo tranquilamente**, captando las ideas.
- Buscar en el diccionario las palabras que no conozcas
- Entender el contenido y contestarte a estas preguntas: **¿Qué me quiere decir? ¿De qué me esta hablando?**
- Reponder a las preguntas que te hiciste.
- Escribir en el margen izquierdo o derecho de cada párrafo, de qué trata. Puedes utilizar palabras como: Fases, partes, clases, definición, características, etc.
- Cerrar de nuevo el libro y preguntarme **“¿qué sé sobre el tema?”**

Un ejemplo: LOS MAMÍFEROS

Los mamíferos son el grupo de vertebrados de mayor variabilidad y adaptabilidad a los diferentes medios en los que puede desarrollarse la vida.

Las características fundamentales de este grupo son: el cuerpo cubierto de pelo y la alimentación de sus crías, mediante las secreciones lácteas de las glándulas mamarias de las hembras.

Los mamíferos se clasifican en tres grupos: Los monotremas, los marsupiales y los placentarios. Los monotremas tienen características reptilianas. Los marsupiales son vivíparos. Los placentarios paren crías completamente formadas.

DEFINICIÓN

CARACTERÍSTICAS

CLASIFICACIÓN

3. SUBRAYADO

CON EL CONSEGUIRÁS

- Destacar las partes esenciales del texto.
- Discriminar las ideas CLAVE del tema.
- Favorecer la asimilación de la información del texto.

CÓMO SE HACE

- Realiza una lectura general del tema.
- Realiza el **subrayado párrafo por párrafo** durante una segunda lectura , donde señalas SOLO las ideas imprescindibles del tema.
- **La lectura de lo subrayado debe tener sentido.** Cuando lo lees lo entiendes.
- Marca las rayas finas con lápiz, lo ideal es usar un color para las ideas principales y otro para los datos que explican lo fundamental. Otra opción es subrayar sólo las ideas principales.
- Si el subrayado está bien hecho, leyendo sólo las palabras subrayadas, debes poder enterarte del contenido fundamental del texto.

LOS MAMÍFEROS

Los mamíferos son el grupo de vertebrados de mayor variabilidad y adaptabilidad a los diferentes medios en los que puede desarrollarse la vida.

Las características fundamentales de este grupo son: el cuerpo cubierto de pelo y la alimentación de sus crías, mediante las secreciones lácteas de las glándulas mamarias de las hembras.

Los mamíferos se clasifican en tres grupos: Los monotremas, los marsupiales y los placentarios. Los monotremas tienen características reptilianas. Los marsupiales son vivíparos. Los placentarios paren crías completamente formadas.



4. RESUMEN

CON ÉL CONSEGUIRÁS

- **Expresar BREVEMENTE con nuestras palabras** lo importante de un tema; ir de lo general e importante a lo particular y secundario
- Ordenar mediante frases concretas y breves, las ideas más relevantes de un texto.
- Sintetizar el contenido empleando tus palabras.

COMO SE HACE

- **Antes de hacer el resumen hay que subrayar**, de este modo la información más importante ya la tenemos identificada.
- **Relacionando las ideas** para que no sea una mera enumeración.
- Ocupará aproximadamente **1/3 del texto**.
- **No copiar todo lo que pone en el libro ni usar las mismas palabras** ir de lo general e importante a lo particular y secundario.
- La presentación de un Resumen es como la de un texto normal, en **un párrafo**.

Practica las anotaciones al margen, el subrayado y el resumen con este texto: LOS MOVIMIENTOS DE LA TIERRA

La Tierra, como todos los planetas, gira sobre ella misma. Se parece a una peonza enorme que gira y gira sin parar. A este movimiento se le llama “movimiento de rotación”.

Como la tierra tiene una forma esférica, siempre hay una parte de la tierra que mira hacia el Sol y está iluminada y otra parte que está de espaldas al sol y está situada en la sombra. Gracias al movimiento de rotación, la parte de la Tierra que queda iluminada por el Sol va cambiando poco a poco, y de esta manera la zona opuesta va quedando en la sombra. Por lo tanto gracias al movimiento de rotación transcurren los días y las noches en todos los lugares de la tierra.

El giro del movimiento de rotación siempre se produce en sentido contrario al de las agujas del reloj. Siempre vemos salir el sol por el mismo lugar. La dirección por la que sale el sol al hacerse de día, es la dirección este, y la dirección por la que deja de verse, cuando se pone, es la dirección oeste.

RESUMEN HECHO DEL TEXTO

LOS MOVIMIENTOS DE LA TIERRA

La Tierra gira sobre ella misma. A este movimiento se le llama “movimiento de rotación”. Gracias a éste, la parte de la Tierra iluminada por el Sol va cambiando y la zona opuesta queda en la sombra. Debido al movimiento de rotación transcurren los días y las noches. El sol sale por el este al hacerse de día, y se pone por el oeste.

RECUERDA

Todo resumen debe ser:

- CORTO.....no más del 30 por ciento.
- CLARO con vocabulario sencillo.
- CONCRETO con frases sencillas.
- COMPLETOincluyendo todas las ideas
esenciales
- CONTINUOsin guiones ni apartados.
- PERSONALno sirve el de otros.
- INTEGRADOcon unidad y sentido.

5. ESQUEMA

CON EL CONSEGUIRÁS

- Desarrollar la capacidad de comprensión.
- Desarrollar, a partir del esquema, cada uno de los apartados del tema.
- Ahorrar tiempo a la hora de memorizar.

CÓMO SE HACE

1º Leo, anoto ideas al margen y subrayo.

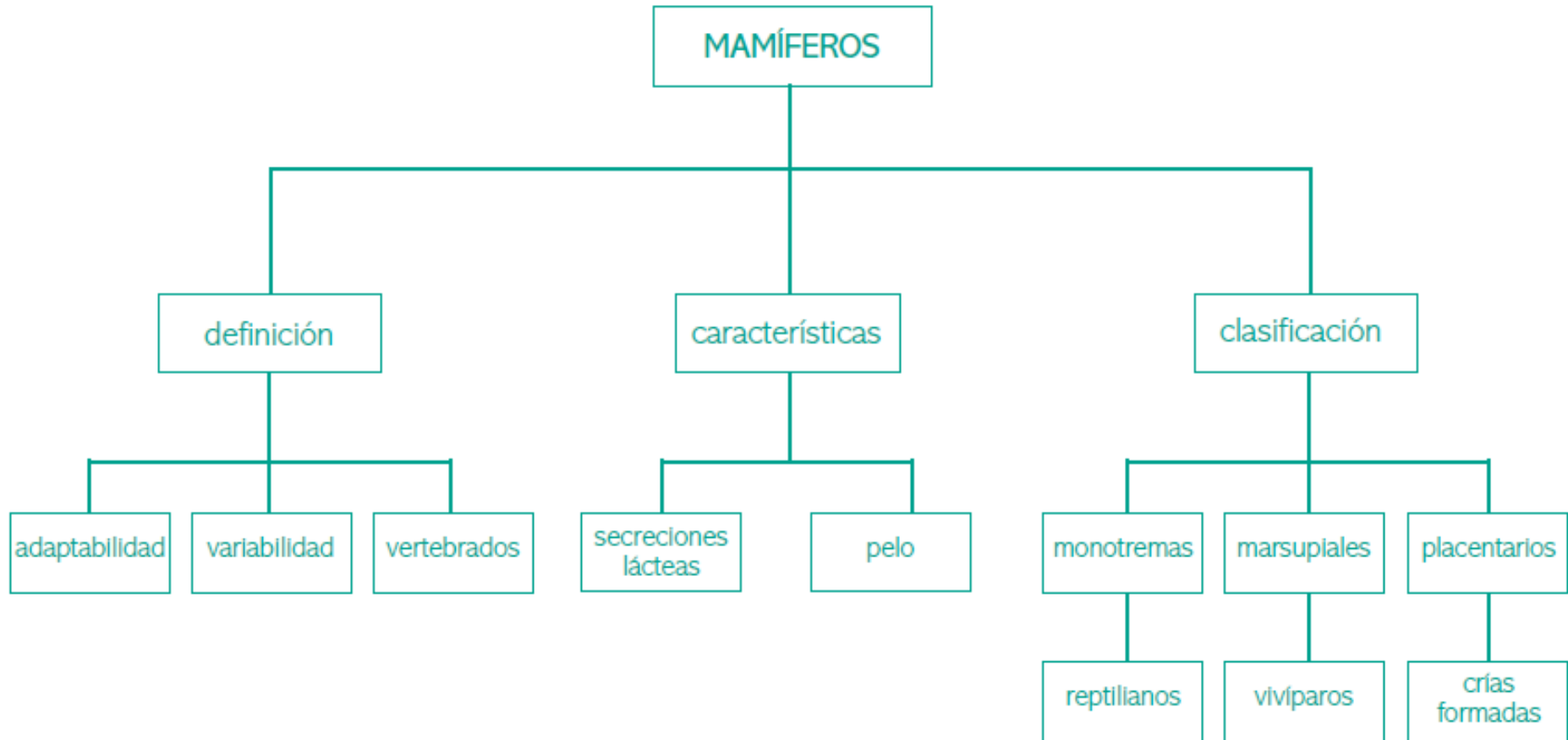
2º Procedo a elaborar el esquema:

- El **título del esquema** corresponde al título del texto y expresa la **idea general** del mismo.
- Las **ideas principales** corresponden a **notas del margen**.
- Las **ideas subrayadas completarán** las ideas principales (ideas secundarias).

Tipos de esquemas: ESQUEMA GRÁFICO



Tipos de esquemas: ESQUEMA DIAGRAMA



6. ESTUDIO Y REPASOS

El estudio y los repasos suponen dedicarle tiempo y esfuerzo.

No es suficiente con entenderlo.

Por ello es importante tratar de estudiar cada día lo que se ha dado ese día; y hacer repasos frecuentes.

Cuantos más repasos se hacen más tiempo permanece lo estudiado en la memoria.

Una manera de mostrarte que lo sabes es contar/explicar el tema a otra persona.

WEBS QUE OS PUEDEN AYUDAR

- Aprender a Estudiar ([enlace](#))

MENÚ RÁPIDO Ctrl+7

WEB: APRENDER A ESTUDIAR Ctrl+6

Presentación Ctrl+8

Regresar

1. Consejos generales
2. Test: ¿Estudias Bien?
3. Estudiar Letras y Naturales
4. Estudiar Mates Idiomas...
5. Cómo tomar apuntes
6. Técnicas de lectura
7. Subrayar y anotar
8. Esquemas y resúmenes
9. Técnicas sobre memoria
10. Concentración y motivación
11. ¡Llega el examen!
12. Elaborar Trabajos
13. Exposiciones orales
14. Conseguir información
15. Selectividad Reválidas...
16. Juego de los 7 errores
17. Aprobar sin estudiar
18. Padres y profesores
19. Enlaces y bibliografía
20. Imprimir o descargar

OTRAS WEBS

http://descargas.pntic.mec.es/cedec/saber_estudiar/contenidos/comoestudiar/aprender_a_estudiar.html

<http://roble.pntic.mec.es/msanto1/lengua/estudiar.htm>