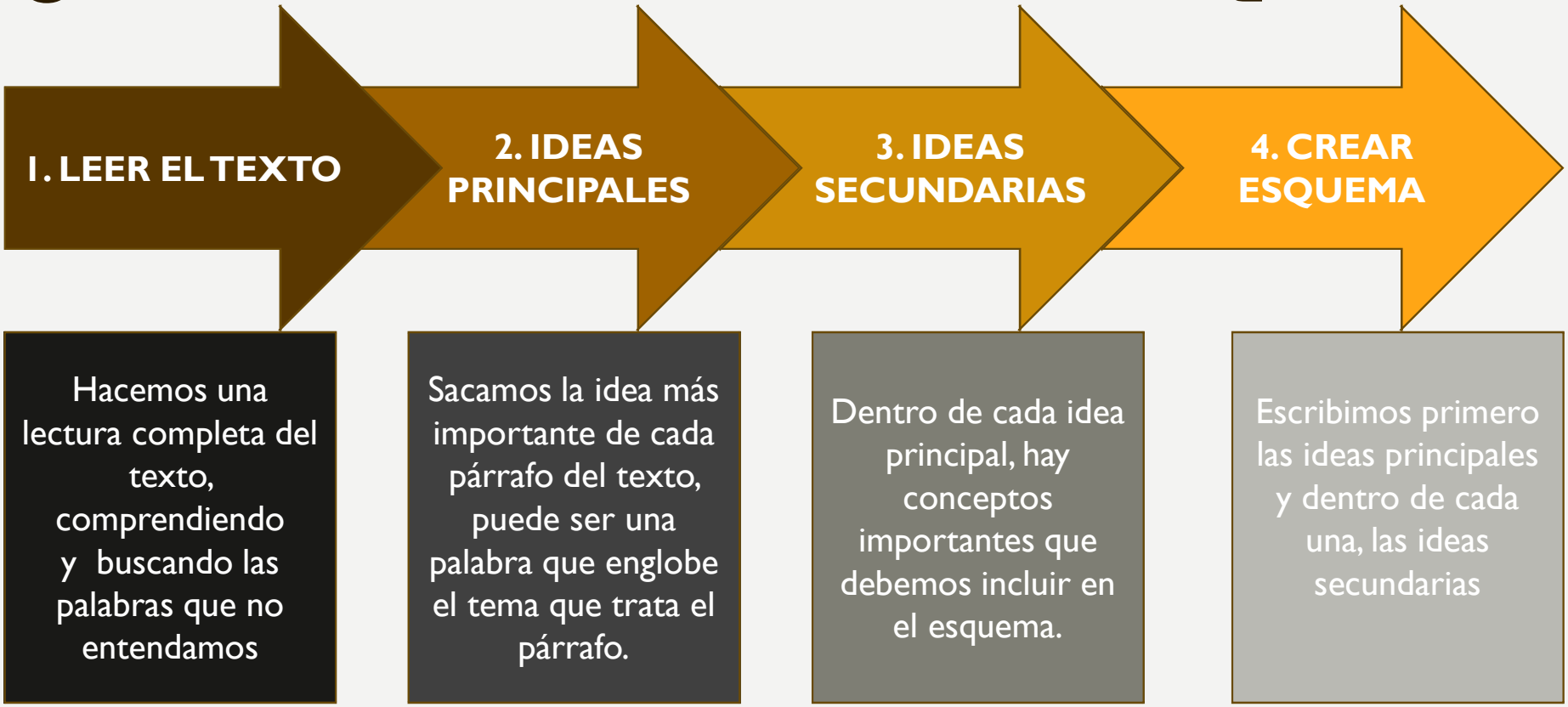
TÉCNICAS DE ESTUDIO

MÉTODOS QUE NOS AYUDAN A MANEJAR LA INFORMACIÓN QUE HEMOS RECIBIDO EN CLASE, CON EL OBJETIVO DE QUE EN CASA PODAMOS ASIMILAR LO APRENDIDO, PODER ESTRUCTURAR LA INFORMACIÓN Y MEMORIZARLA

¿CÓMO HACER UN BUEN ESQUEMA?



El esquema facilita ordenar las ideas, comprenderlas y ahorra tiempo de estudio

¿CÓMO HACER UN BUEN RESUMEN?

1 ¿Para qué sirve?

Nos permite extraer la idea principal de un texto más largo y comprenderlo mejor para estudiarlo

2 ¿Cómo empiezo?

Leemos el texto y subrayamos lo importante. Organizamos la información con las ideas principales

3 ¿Cómo lo escribo?

Utilizamos nuestras propias palabras, asegurándonos de comprender lo que escribimos

4 ¿En qué me ayuda?

Te permite que la información sea más simple y adecuada para memorizarla, adecuada a tu estilo y forma de expresarte

5 Un buen resumen:

Contiene ideas principales, son más cortos que el texto original y están escritos en tu propio estilo

6 Recuerda:

Hacer resúmenes ayuda a tu cerebro a comprender la información del texto original, estudiarla de forma más fácil y en menos tiempo.

PARA TRABAJAR LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

ENLACE PARA UN GENIALLY INTERACTIVO CON DIFERENTES APARTADOS DE INTERÉS

Motivación	Planificación	Cómo tomar apuntes
Cómo aprende nuestro cerebro	Cómo organizar una sesión de estudio	¿Y si no consigo los resultados?
¿Qué tal estudiante eres?	Las técnicas del trabajo intelectual	Los repasos
Reglas básicas	Los métodos de estudio	El examen
La agenda	El móvil y el estudio	Estudio según asignaturas
¿Cómo te organizas?	La lectura comprensiva	La memoria

https://view.genially.com/5fa3162989da530d018ca547

ANTE LOS ÉXAMENES…

Técnicas que te ayudan a aprobar

1 EL DÍA ANTES DEL EXAMEN

- ORGANÍZATE tal y como hemos aprendido
- Dedica una parte de la tarde a REPASAR la materia objeto de examen

No nos jugamos nada en un examen, nos lo jugamos todo en lo que estudiemos o no cada día, antes de que llegue.

SUEÑO

No te acuestes más tarde de lo habitual para pegarte el atracón de última hora.

No te levantes de madrugada para terminar de repasar.

Es importante acudir al examen descansados/as y ágiles

DESAYUNA

Es un aporte de ENERGÍA que luego agradecerás

DE CAMINO..

Nada de consultar los apuntes de camino al centro.

2 ANTES DEL EXAMEN

Es normal que no te acuerdes de nada antes del examen. Por eso...



No aproveches las horas previas al examen para repasar. Lo único que conseguirás en ponerte aún más nervioso/a

3 DURANTE EL EXAMEN



Tus PENSAMIENTOS son parte fundamental del proceso.

Confía en tí y dedicate palabras bonitas:

"Yo puedo"

"Lo voy a conseguir"

"Voy a demostrar lo que sé"



Destierra los pensamientos negativos.

Ponlos a raya

No les des pábulo





Mientras nos dan las preguntas, INSPIRA y EXPIRA hasta 10 veces, respirando profundamente para llevarle oxígeno al





Lee bien todas las preguntas y comienza por aquella que te sabes mejor.



Verás que poco a poco te concentras y vas recordando todo lo estudiado

4 ¿Y QUÉ PASA SI...?



ME DA ANSIEDAD



Dibuja a tu ansiedad

Ríete de ella y rétale

Respira y ¡a por todas!

"Ya llega la lista"

"No vas a poder conmigo"

"No me des la lata"

"Pasa de mí"



ME QUEDO EN BLANCO

CIERRA LOS OJOS

INSPIRA Y EXPIRA

PENSAMIENTO POSITIVO

CONFÍA EN TU ESFUERZO Y VUELVE A EMPEZAR

YOU CAN DO IT!

¿QUIERES CONOCER A LOS LADRONES DEL TIEMPO?

¡PINCHA AQUÍ!

https://view.genially.com/5f7ed1ed588fa70d13ffbd43

¿QUIERES APRENDER A ORGANIZARTE?

¡PINCHA AQUÍ!

https://view.genially.com/5d9edf14f76bfd0f5699eecf

HECHOS QUE AYUDAN A

CÓMO QUE LA FUERZA TE ACOMPAÑE ESTUDIAR MEJOR



ANTES DE ESTUDIAR



Planifica lo que tienes que hacer en el tiempo



- Lengua ✓
- Mates ✓
- Sociales ✓
- etc.



Apártate del lado oscuro = Localiza y elimina tus distractores



Activa la WIFI sólo cuando la necesites para consultar

MIENTRAS ESTUDIAS



Lee

- Libro
- PDF
- Tablet



Activa tu mente

- Escribe
- Relaciona
- Haz esquemas



Mantente siempre lejos del lado oscuro



DESPUÉS DE ESTUDIAR

Descansa



Disfrutaaa







Haz deporte

Lee





Ayuda en casa





Queda con tus amig@s

