

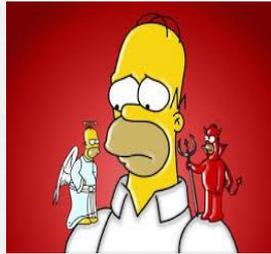


ESTUDIAR APRENDER APROBAR



ALGUNOS ERRORES FRECUENTES

Defectos de la voluntad



CAPRICHOSO , APÁTICO o INDECISO

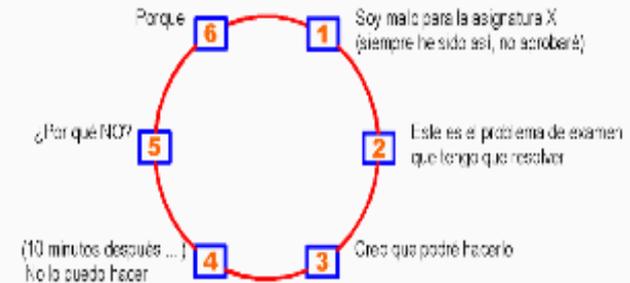
“En este momento no me apetece...”
“Lo haré ya por la noche...”
“No tengo ganas ...”
“Pshh, no sé si merece la pena...”
“¡Uf! no sé si voy a poder hacerlo...”
“Tendría que ponerme a estudiar pero...”

Distracciones



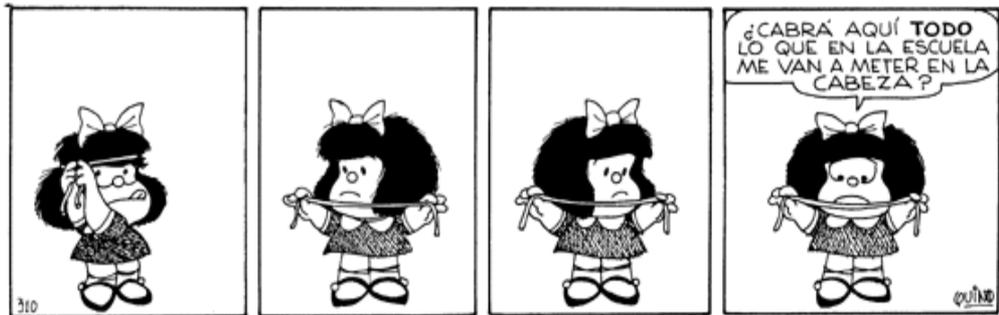
Falta de confianza

EL CIRCULO DE LA FALTA DE CONFIANZA



SIGO PERDIENDO MI AUTCESTIMA

Pensamientos negativos



¿Qué debemos hacer?

1º

QUERER



ACTITUD Y
MOTIVACIÓN

2º

HACER



TIEMPO

SEGUIR
(paciencia)



3º

MEJORAR



PLANIFICAR Y
APRENDER A ESTUDIAR





- ✓ **ACTITUD POSITIVA**
- ✓ **PROCURAR MANTENER UNA VIDA LO MÁS SALUDABLE POSIBLE: ACTIVIDAD FÍSICA, DESCANSO, ALIMENTACIÓN, ETC.**
- ✓ **PASO A PASO (METAS CORTAS)**

MOTIVACIÓN

DEBEMOS **SIEMPRE ORGANIZARNOS**,
AUNQUE SEA DIFERENTE LA PLANIFICACIÓN EN ÉPOCA
DE EXÁMENES QUE EN EL DÍA A DÍA DE ESTUDIO

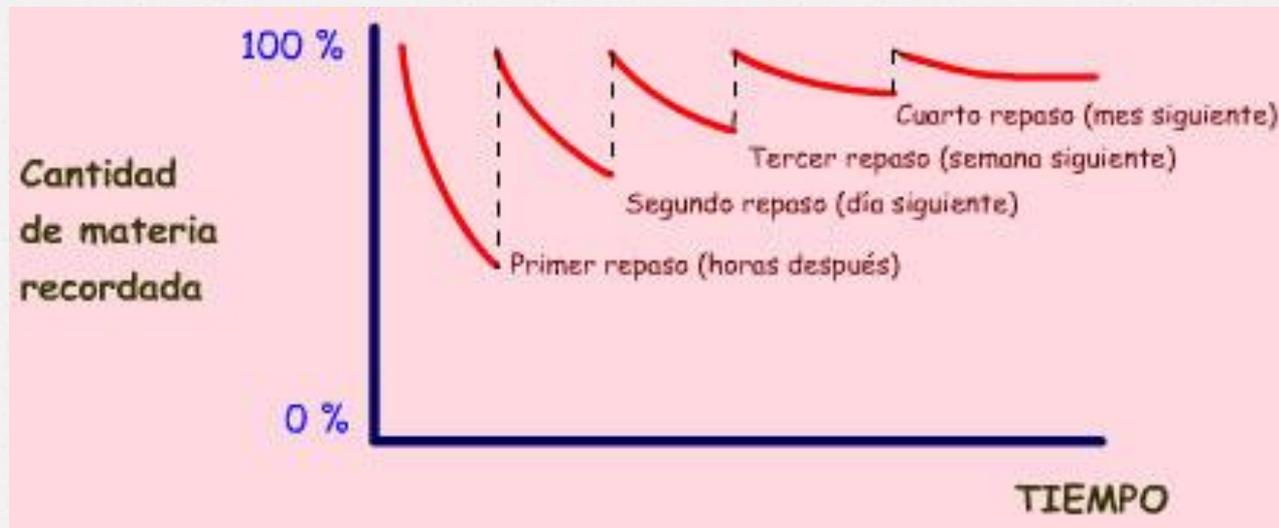


¿Cómo?



DISTRIBUYENDO Y ORDENANDO EL TIEMPO QUE TENGO

ORGANIZAR Y PLANIFICAR MI TIEMPO



“Si añades un poco a lo poco y lo haces así con frecuencia, pronto llegará a ser mucho”.

Hesiodo (S. VIII AC-?) Poeta griego.

CÓMO PLANIFICAR MI TIEMPO

1º) TABLA DE DIFICULTADES

Áreas de más dificultad	Áreas dificultad intermedia	Áreas más fáciles

CURVA DEL RENDIMIENTO INTELECTUAL



Organiza tu sesión de estudios en tres fases

2º) ME ORGANIZO LA TARDE

¿Cómo podemos distribuir nuestro estudio y las tareas?

Una sesión de estudio				
FECHA:		HORA DE COMIENZO:		
Tareas y descansos		Hora inicio	Hora final	Tiempo total
1.	DESCANSO	14:00 h.	16:00 h.	2 horas
2.	NOVELA Y MERENDILLA	16:00 h.	18:00 h.	2 horas
3.	DEBERES	18:00 h.	18:45 h.	3/4 hora
4.	BREVE DESCANSO	18:45 h.	19:00 h.	1/4 hora
5.	ESTUDIO	19:00 h.	20:30 h.	1 h. y media
6.	DEPORTE			
7.			
		HORA DE FINALIZACIÓN:		



¡Y el fin de semana también!

¡TENEMOS MÁS TIEMPO!

3º) PLAN SEMANAL

Tiempos	HORARIO DE ESTUDIO						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

¿CÓMO ACTUAR EN EXÁMENES?

EMPIEZO A ESTUDIAR
UNA O DOS
SEMANAS ANTES



ESTUDIO EL DÍA
ANTES Y QUE
SEA LO QUE DIOS
QUIERA



NO ESTUDIO NADA
Y REZO UN
PADRENUESTRO
PARA QUE POS-
PONGAN EL EXAMEN



En época de exámenes...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
2 págs. de...	2 págs. de...	2 págs. de... 3 págs. de...	Repaso 6 págs. de... 4 págs. de...	3 págs. de... Repaso 7 págs. de...	4 págs. de... 3 págs. de...	Repaso 7 págs. de... 4 págs. de...
16	17	18	19	20	21	22
Repaso 7 págs. de...	4 págs. de...	REPASO DE...	EXAMEN DE... REPASO DE...	EXAMEN DE...	5 págs. de...	5 págs. de...
23	24	25	26	27	28	29
Repaso 10 págs. de... 3 págs. de...	5 págs. de...	REPASO DE...	EXAMEN DE...			
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

TÉCNICAS DE ESTUDIO

➤ PRELECTURA

Para sacar una **idea general** del tema.

➤ LECTURA COMPENSIVA

Consiste en leer detenidamente el tema. Plantear las dudas posibles, notas al pie de página o al margen, etc. **Entender todo.**

➤ SUBRAYADO

Subrayar las **palabras clave e ideas principales.**

➤ ESQUEMA

Expresar gráficamente y de forma estructurada **las ideas del tema**, de esta forma de un solo vistazo podemos ver el tema completo.

➤ RESUMEN

Consiste en redactar según el esquema o el subrayado el contenido de cada parte. En ocasiones si se tiene un buen esquema, memoria fotográfica y facilidad de expresión se puede obviar este punto.

➤ MEMORIZAR

Para memorizar los contenidos puede ayudarnos utilizar **reglas mnemotécnicas.**

➤ REPASAR

Es fundamental repasar los contenidos periódicamente. **La curva del recuerdo (o del olvido).** Podemos utilizar los resúmenes y esquemas.

Reglas mnemotécnicas

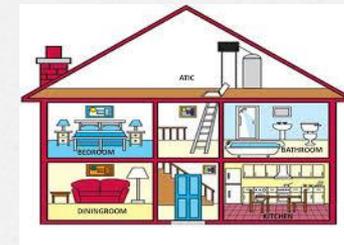
- **ACRÓSTICOS:** Palabra “rara” (o no) formada por las sílabas o letras iniciales de otras para recordar.



- **LÍNEA DEL TIEMPO:** Para recordar fechas o numeraciones



- **LOCI:** Utilizamos un lugar o espacio conocido para seguir una “ruta” o secuencia que asociamos a cada parte o apartado.



- **PALABRA-CLAVE:** Se trata de asociar una palabra importante a la idea que deseo recordar.

PRACTICA, ENTRENA, ESFUÉRZATE.

<https://ezequielsantana.jimdo.com/>



TÉCNICAS DE ESTUDIO



PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.



- ¿Qué es?
- ¿Por qué se produce?
- Manifestaciones
- Consecuencias
- ¿Qué hacer?



TRABAJO



CONFIANZA



EJERCICIO FÍSICO
Y DESCANSO



Aprende a desarrollar la voluntad, el esfuerzo y la constancia, frente al “desánimo” y a los “contratiempos”.