



Carla N. Salbia Llorens

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Departamento de Orientación
Curso 2023/2024



**ESTOY CONTENTO/A
CON MIS NOTAS?**

¿SIENTO QUE HE
APRENDIDO Y QUE
RECUERDO EL
CONTENIDO QUE HE
ESTUDIADO?



**¿ME GUSTARÍA SACAR
MÁS NOTA PERO NO SÉ
CÓMO?**

¿TENGO UNA PLANIFICACIÓN DE ESTUDIO?

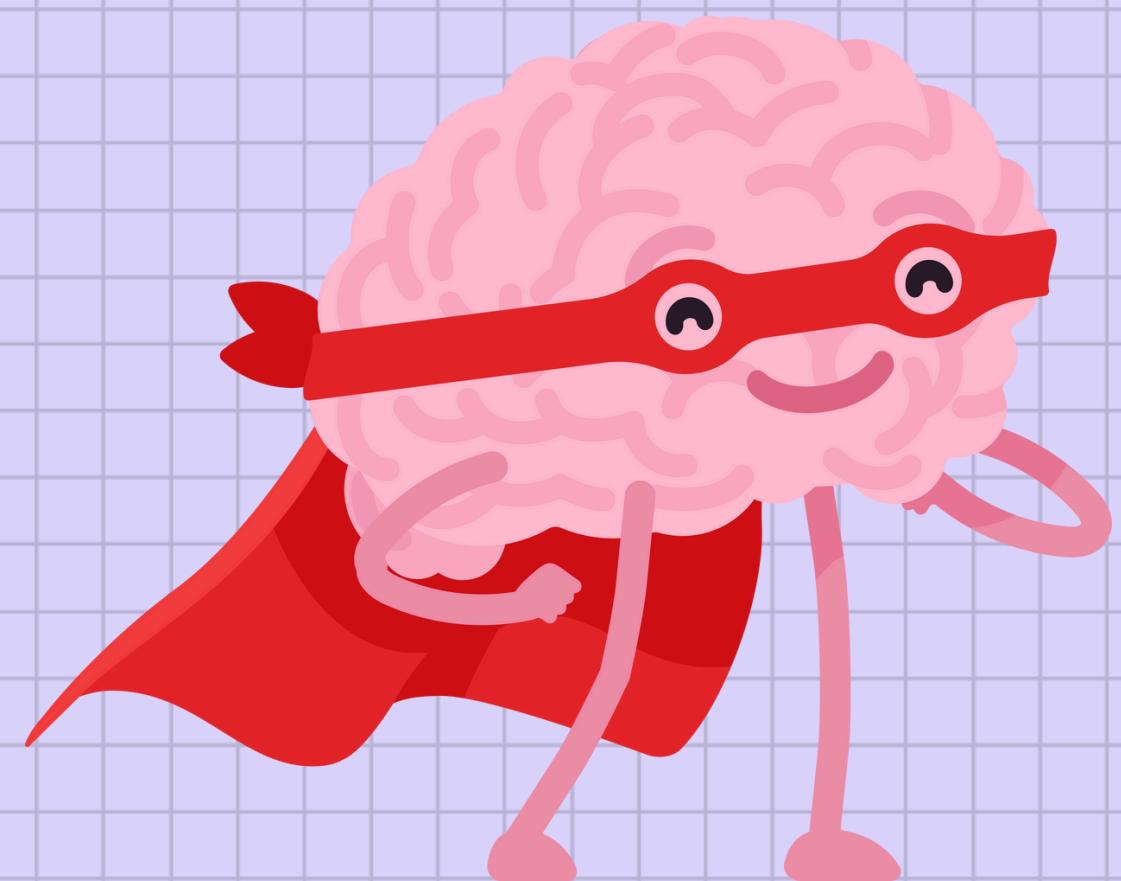
(Me apunto las fechas, organizo el temario, controlo el tiempo de que dispongo, utilizo técnicas de estudio adecuadas a mí, hago repasos adecuados, etc.)



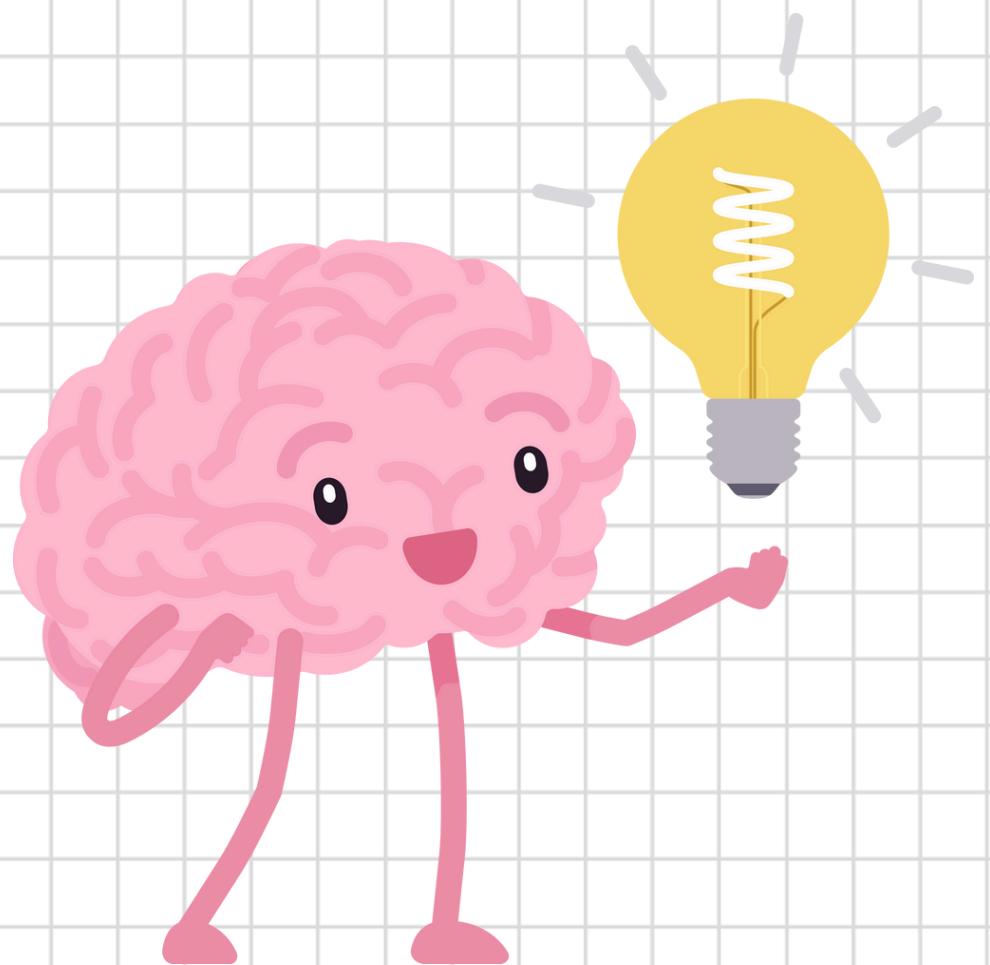
**VAMOS A ENTRENAR
PARA APRENDER,
RECORDAR Y SABER
ESTUDIAR**

“Un objetivo sin un plan, es solo un deseo.”

Antoine de Saint Exupery

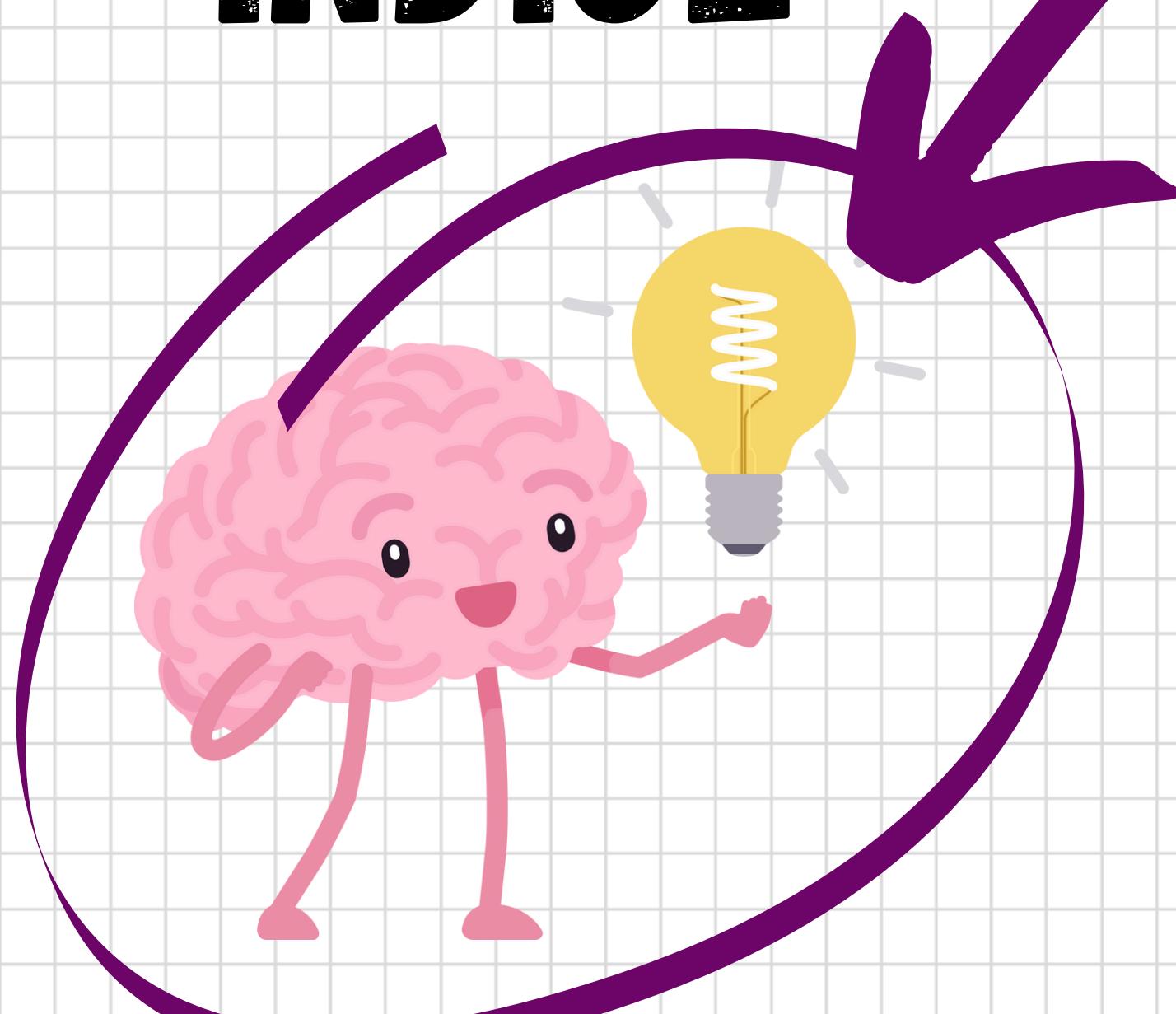


ÍNDICE



1. Curva del rendimiento
2. Curva del olvido
3. Organización espacios
4. Organización mental
5. Planificación, trabajo diario y repasos
6. Otros hábitos importantes
7. Técnicas de estudio

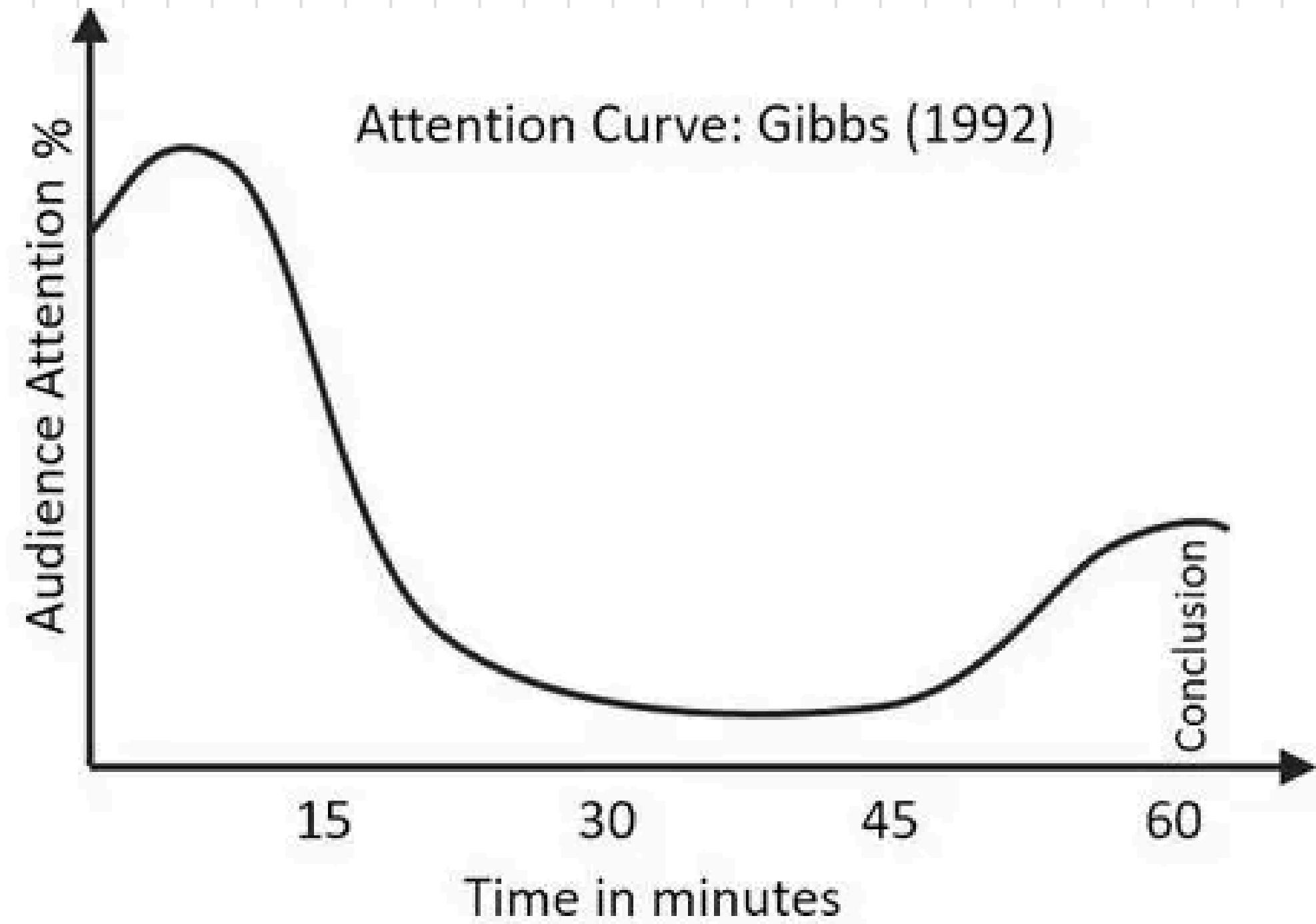
ÍNDICE



1. Curva de aprendizaje
2. Cómo se forma un hábito
3. Entrenamiento cerebral
4. Hábitos para el rendimiento académico
5. Otros hábitos
6. Técnicas de estudio
7. Técnicas de memoria

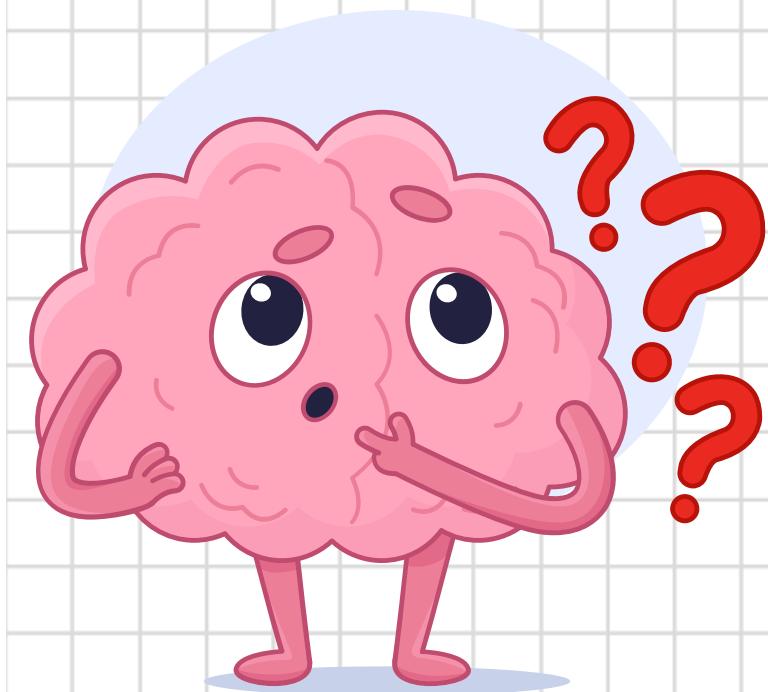
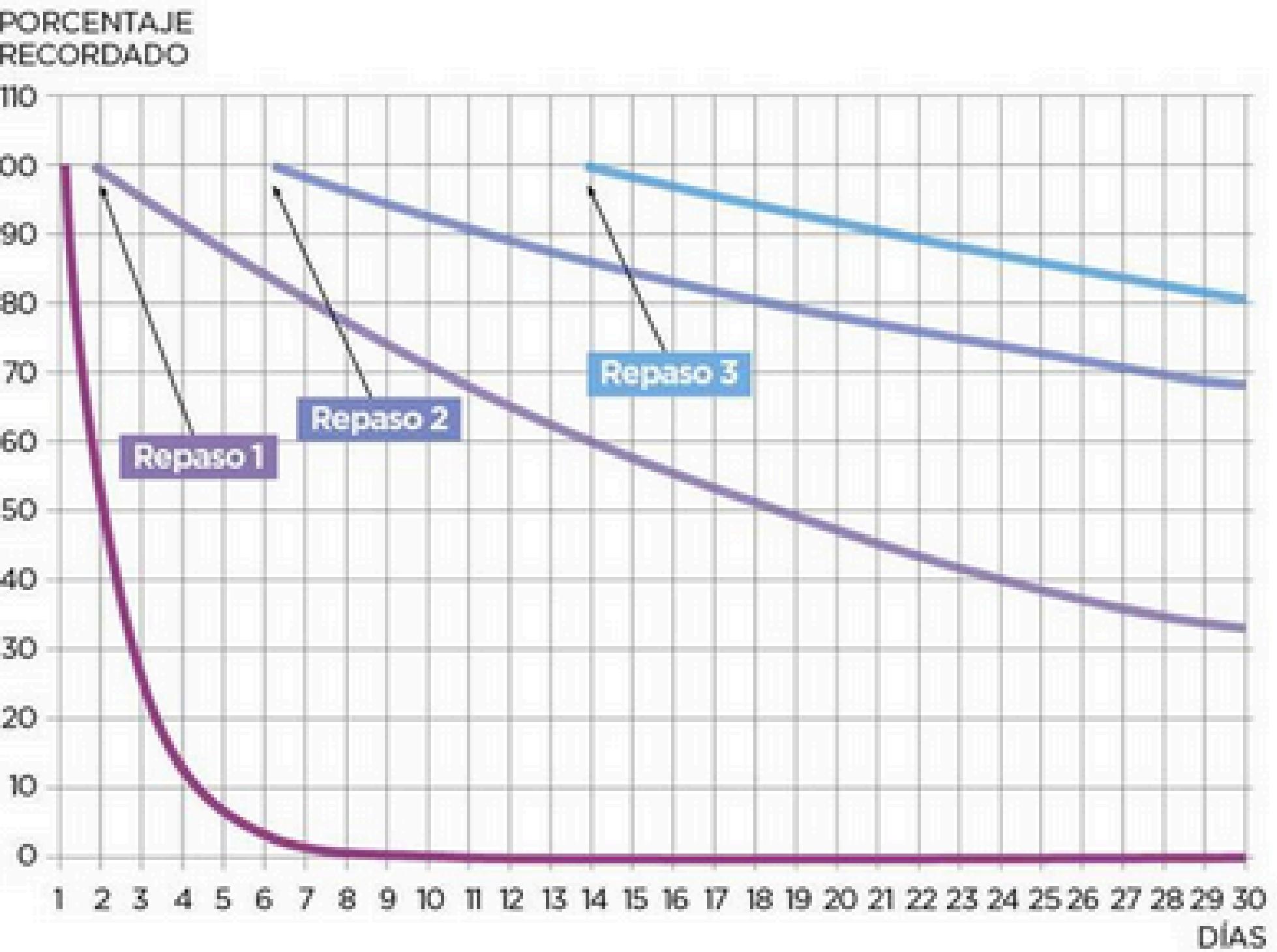
Entrenamos a nuestro cerebro en habilidades muy importantes para nuestro rendimiento académico y para nuestra vida.

CURVA DEL RENDIMIENTO

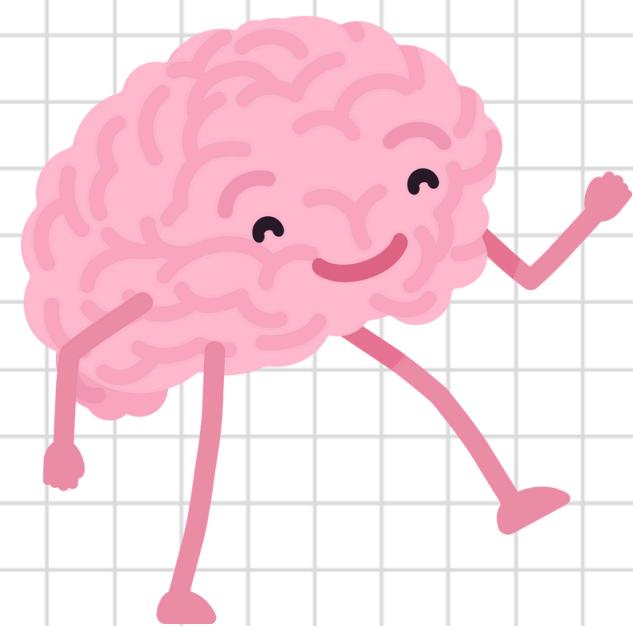
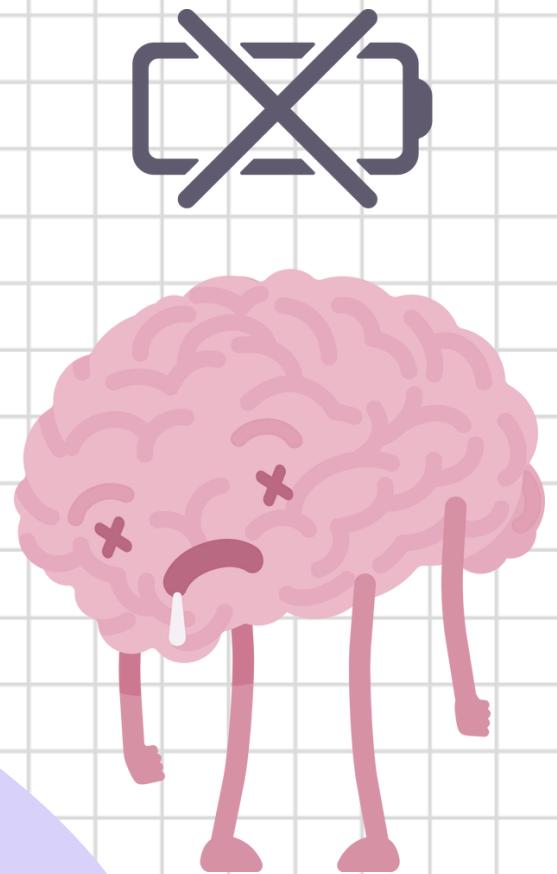
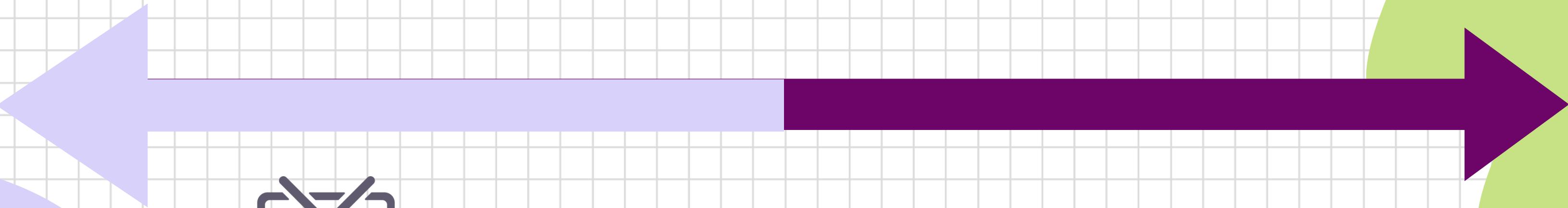


CURVA DEL OLVIDO

LA CURVA DEL OLVIDO: CÓMO USARLA A TU FAVOR



UNA BUENA ESTRATEGIA FAVORECE EL ÉXITO



ORGANIZACIÓN !!!

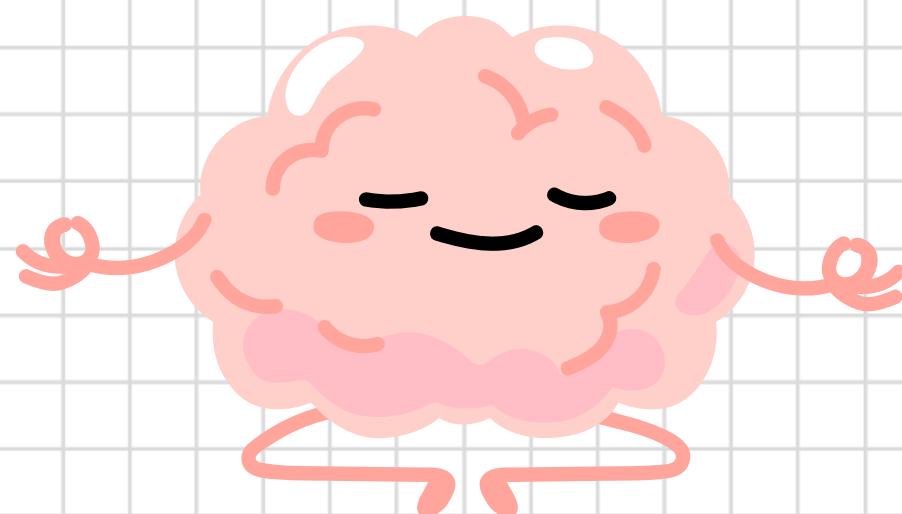
Organización de espacios

- **ESCRITORIO** despejado. Es un lugar de trabajo.
- **ILUMINACIÓN** directa: para estudio mejor luz blanca.
- **SONORIDAD**: Evitar espacios ruidosos, tener un LUGAR DE ESTUDIO o utilizar espacio común en horas de silencio.
- **MATERIAL PREPARADO**.
- **DISTRACCIONES**:
 - Ubicarnos lejos de distractores (como ventanas o lugares de tránsito habitual).
 - DISPOSITIVOS MÓVILES o similares: Lejos (otra habitación), en modo “no molestar”, APPs de estudio (puntúan el tiempo sin mirar el dispositivo), dárselo a otra persona.

ORGANIZACIÓN !!!

Organización mental

- **AGENDA:** apuntar las tareas y lo que hemos hecho diariamente. ¡¡CONSULTARLA!!
- **HORARIO SEMANAL**
- **CALENDARIO:** apunto exámenes, fechas de entrega de trabajos, excursiones, etc.



Organización mental



Carla N. Salbia Llorens

MENSAJUAL Planificador

MES: _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

NOTAS

IMPORTANTE

- _____
- _____
- _____
- _____

SEMANAL Planificador

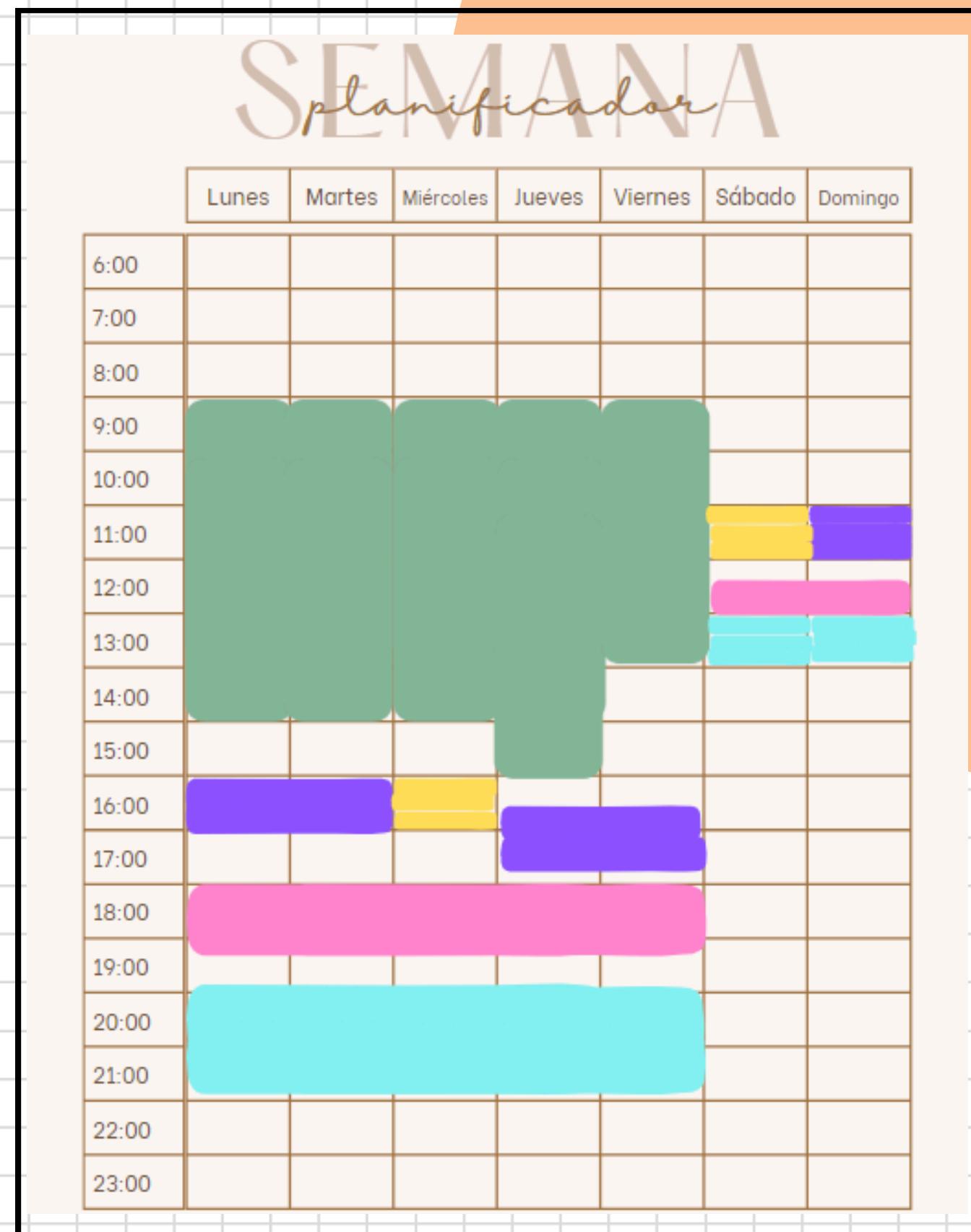
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

PLANIFICACIÓN, TRABAJO DIARIO Y REPASOS

- Saber **cuántas horas tengo** para estudiar/hacer actividades o trabajos >>> HORARIO SEMANAL es clave para esto >>> CURVA DEL RENDIMIENTO.
- Tener claro **qué tengo que hacer de cada asignatura** y cuáles son las **fechas clave**.
- **Repasar diariamente** lo visto en clase.
- Estudiar con, al menos, **una semana de antelación los exámenes** de cada asignatura >>> si lo estudio de golpe todo el último día NO lo recordaré >>> CURVA DEL OLVIDO
- Estudiar con una libreta de dudas: preguntar al profesor/a, mostrar interés, permite seguir construyendo conocimiento a partir de ahí.
- Planificar con antelación la semana: los horarios son flexibles, me ayudan.

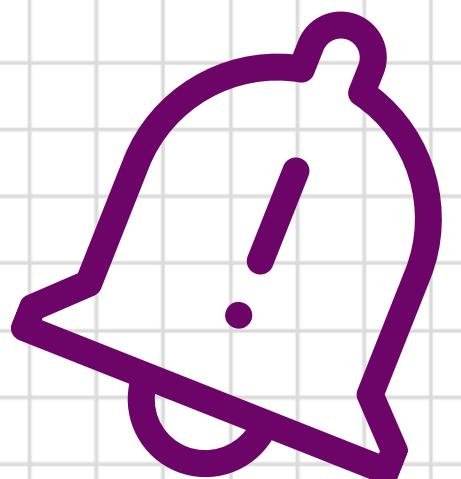
Ej.: planificación semana

- Saber **cuántas horas tengo**: Pongo las actividades fijas, ej.: venir al instituto, deporte, actividad extraescolar, academia inglés, etc.
- Asignar un **código de color a cada tarea (opcional)**
- Ubico en la planificación las tareas que debo hacer y que no tienen un horario fijo: Ej. estudiar materias del instituto, estudiar idioma, etc.
- Importante dejar **huecos para el descanso** (ej.: dormir h. necesarias, quedar con amigos, etc.) **y ser realistas** (comidas, tiempo de desplazamiento a los sitios, etc.).
- **REVISÓ DIARIAMENTE** el horario semanal.

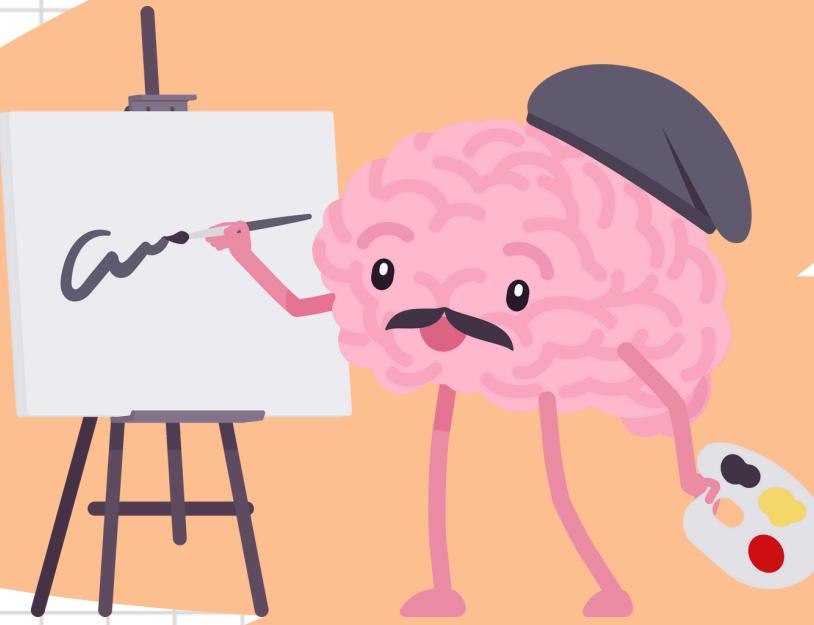


Ej.: planificación semana

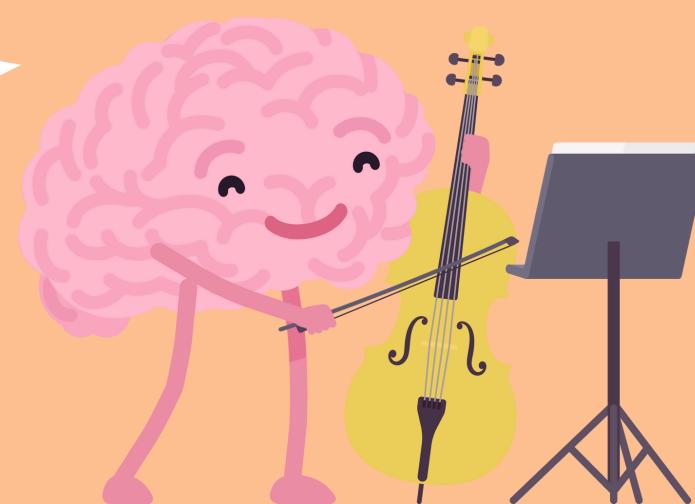
Recordad que es **FLEXIBLE**,
puede (y debe) modificarse en
función de la necesidad y
adaptarse según uso.



OTROS HÁBITOS IMPORTANTES



**ACTIVIDADES
PLACENTERAS**



**BUENA
ALIMENTACIÓN**



SUEÑO



**EJERCICIO
FÍSICO**



TÉCNICAS DE ESTUDIO



Aspectos importantes

- Cuando me siento a estudiar, ya lo tengo **TODO preparado**, dedico los **minutos PREVIOS** a ello. >>> Miro en la **planificación semanal** qué toca hoy.
- Incluir tiempo de **repaso de lo que he visto en clase** >>> la información necesita asentarse, relacionar los conceptos y hacer repasos para RECORDAR. >>> Reviso la **AGENDA** para saber qué he hecho o si he de priorizar algo.
- Organizo el estudio de los **exámenes CON DÍAS de antelación**. >>> Importante apuntar las fechas clave en el **calendario**.
- Estudio con una **LIBRETA DE DUDAS** a mi lado. Apunto lo que no comprendo y al día siguiente **lo pregunto al profesor/a**. >>> Duda resuelta y muestro interés.
- Incluyo **DESCANSOS** entre bloques de estudio >>> Curva de Rendimiento.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

IES EL GRAO - VALENCIA

Departament d'Orientació

HOME • TÉCNICAS DE ESTUDIO

Técnicas de estudio

- **Buenos hábitos de estudios**

CÓMO ESTUDIAR

The infographic features a lightbulb icon labeled 'CONSEJOS' with arrows pointing to 'EXPERIENCIA' and 'CIENCIA'. Below this, arrows point from 'PRIMARIA' to a student reading a book, and from 'UNIVERSIDAD' to the same student. A YouTube play button icon is also present.

- 1. Sesiones cortas.
- 2. Tener un espacio específico.
- 3. Establecer objetivos.
- 4. Darte recompensas.
- 5. Aprender para enseñar.
- 6. Practicar.
- 7. Móvil lejos.

- **Cómo Memorizar**

The infographic shows a brain icon and a computer monitor with the text '¿Cómo estudiar mejor?'

CONNECT

- El Orienta
- OrientaLine
- Modificar Blog

PÁGINAS

- Inicio
- ESO
- Formació Professional
- Batxillerat
- PAU Accés a la Universitat
- Universidad
- Becas
- Técnicas estudio
- Cuestionarios
- Enlaces
- Taller de control d'ansietat davant els exàmens
- Transició a l'Institut
- Dep. Orientació
- IES El Grao

A large purple arrow points from the bottom right towards the 'PÁGINAS' menu.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

- **MÉTODO DE ESTUDIO:**

- **Me hago preguntas:** empiezo con curiosidad, veo si tengo razón con lo que pensaba, veo de qué me acuerdo de lo visto en clase.
- **Lectura comprensiva:** leer con detenimiento para entender los conceptos mencionados.
- **Subrayo lo más importante:** puedo asignar códigos de color. Si toda la hoja está coloreada, NO es útil.
- **Organizo la información clave** seleccionada:
 - **Resumen:** máximo dos páginas, es decir, un folio. Información sistematizada y organizada. Debo entender de qué se trata, debe tener coherencia.
 - **Flash-cards:** con las ideas más importantes, definiciones complicadas, posibles preguntas de examen. Puedo practicar con otra/s persona/s a modo de preguntas.
 - **Mapa mental:** estructurado por “ramas”/bloques de contenido. De un vistazo veo la organización de la materia. Interesante hacer uso de diferentes colores y de apoyos visuales (debe estar aseado y ser comprensible pero NO es un cuadro, lo importante es el estudio, no la decoración).
- **REPASOS espaciados:** teniendo en cuenta la fecha del examen. Importante descansar bien la noche previa al examen.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Tormenta

Leyendo a los presocráticos me entero de que Tales de Mileto, que fue el primero en fabricar relojes, en medir la altura de las pirámides y en señalar los solsticios y equinoccios, murió aplastado por una avalancha en un estadio contemplando una prueba de gimnasia. En este momento ha comenzado a llover en el Mediterráneo. Bajo una lluvia violenta llegó al conocimiento de que Heráclito el Oscuro, quien descubrió que todas las cosas son y no son al mismo tiempo, aquejado de hidropesía se enterró en estiércol para secarse y fue devorado por un perro que lo confundió con un montón de basura. No obstante, en vida tuvo ocasión de decir que el fuego es un principio cósmico. Mientras leo esto en medio de la tormenta cae un rayo, fulmina el transformador, se va la luz y me quedo tan a oscuras como el propio Heráclito. Enciendo el candil de Diógenes y con él no busco ninguna verdad sino la llave del coche para alejarme de este irracionalismo. En mi excursión por las cercanías llego a un pueblo en cuya plaza se celebra una capea. Unos jóvenes ebrios torturan a una vaquilla. A través de la barrera observo al animal que parece el ser más juicioso de cuantos se mueven por el ruedo. En ese instante llega allí la tormenta. Mientras algunos mozos apalcan a la res cae sobre ellos granizo del tamaño de huevos de pato: el cielo y los mozos, cada uno por su cuenta, actúan con la misma ferocidad. En el bar donde me refugio cuenta el camarero que un vecino muy rico ha dejado en testamento una fortuna a los pobres del pueblo y el alcalde no sabe a quién dar la herencia porque allí no hay pobres. Fuera sigue cayendo piedra. Cuando llego a casa ha vuelto la luz y leo a Pitágoras. Este filósofo creía en la armonía de las esferas, en el equilibrio del Mediterráneo. Su vivienda fue incendiada por envidia. Murió acuchillado por sus perseguidores en el límite de un campo de habas que no quiso atravesar por no estropear el sembrado. Otros dicen que murió al soltar un águila una calabaza desde el cielo sobre su cabeza. El Mediterráneo.

Las habitaciones de la Residencia eran dobles o individuales, y tenían un severo mobiliario, en el que la cama servía de sofá si se le ponían unos cojines. La libre inspiración hacia el resto. Buñuel, Lorca y Dalí eran muy austeros en sus decoraciones. Dalí tenía colgado alguno de sus cuadros o dibujos, y Lorca alguna foto, pero, por lo demás, sus paredes estaban peladas, tal cual.

La jornada en la Residencia de estudiantes tenía un cierto ritmo europeo, con un moderado madrugar, sin pausa para la siesta y poco trasnochar. Entre ocho y nueve de la mañana todo el mundo había desayunado en el comedor y se dirigía a sus quehaceres en la facultad o centro en el que estudiaba. Sólo excepcionalmente alguno se levantaba tarde y se hacía servir el desayuno en la habitación. Pero no hacía falta arrear a nadie a toque de corneta: allí se funcionaba por libre, pero se funcionaba.

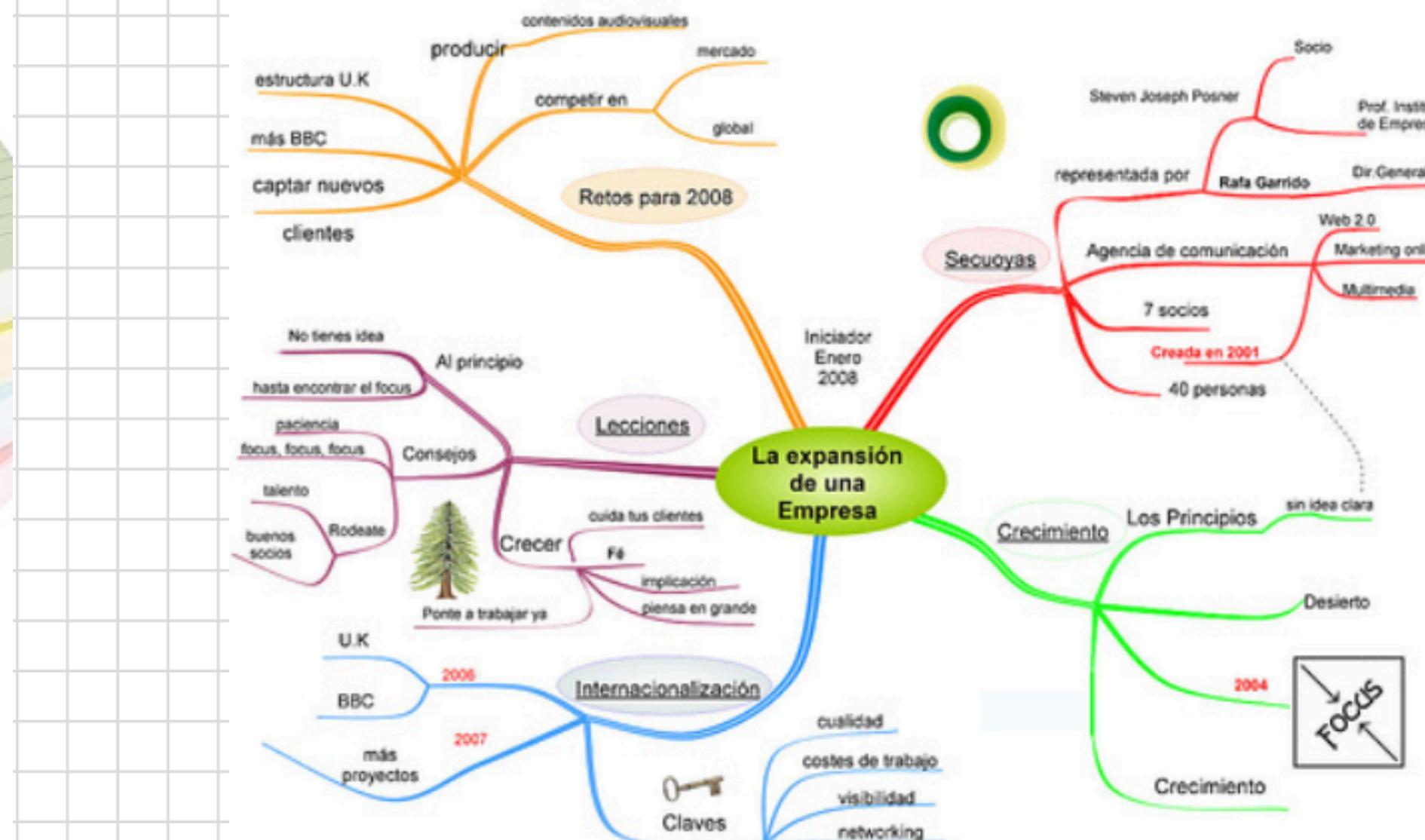
Los residentes solían coger el tranvía número 8, con el que hubo algún problema, como ha recordado Julio Jordana de Pozas: «El tranvía que pasaba frente a la Residencia se detenia a petición de los viajeros, hasta que al alcalde se le ocurrió determinar paradas fijas. Buñuel nos enseñó cómo tiramos por las ventanillas, con los pies por delante y voltereta, hasta que finalmente optaron por ponemos una fija donde nos convenía...»

El almuerzo y la cena se hacían en dos tandas, excepto los domingos, en que los 150 residentes comían de vez. Los habituales tres platos, servidos en vajillas de cerámica por camareras uniformadas, eran abundantes y sabrosos. Los residentes podían invitar a sus amigos a comer sin pagar nada, cosa que solían hacer cada quince días, aproximadamente, para no abusar. Estos amigos podían ser Eugenio Montes, Pedro Garfias, Dámaso Alonso, Rafael Alberti, Gerardo Diego...

TÉCNICAS DE ESTUDIO



Flash-Cards



Mapa mental

(Organizado, uso código de color, algún dibujo clave)

“Un objetivo sin un plan, es solo un deseo.”

Antoine de Saint Exupery

