

The background is a vibrant pink color filled with various white line-art icons related to study and creativity. These include pens, pencils, rulers, protractors, lightbulbs (some glowing with radiating lines), notebooks, a paint palette, a stapler, a paperclip, and a magnifying glass. A large, white, irregular cloud-like shape is centered on the page, containing the title text. A green and blue pen is positioned at the top of the cloud, and a glowing lightbulb is at the bottom right.

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

ANTES DE EMPEZAR...

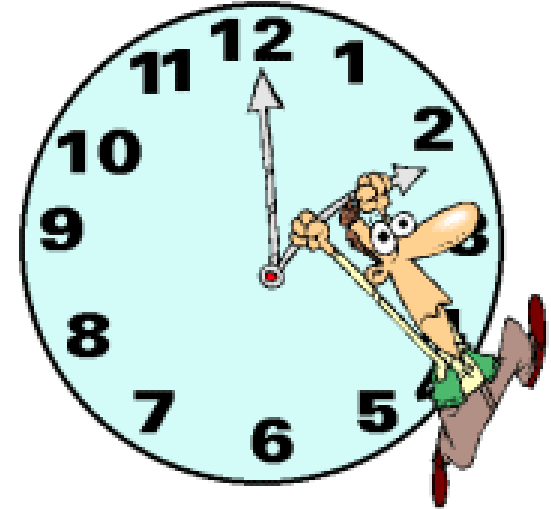
VAMOS
A
REFLEXIONAR...



¿CÓMO UTILIZAS EL TIEMPO?

- Número de horas de sueño cada noche $\times 7 =$ _____
- Número de horas por día para “arreglarse” $\times 7 =$ _____
- Número de horas por día para comidas, incluyendo la preparación ... $\times 7 =$ _____
- Tiempo de ida y vuelta a clase..... $\times 5 =$ _____
- Número de horas por semana para actividades (entrenamientos deportivos, academia, etc.) $\times 7 =$ _____
- Número de horas por día para mandados, compras, etc. $\times 7 =$ _____
- Número de horas de clase por semana _____
- Número de horas invertidas cada semana con amigos, viendo TV...CON INTERNET.....
- Total = _____

**168 HORAS
SEMANA**



TOTAL DE HORAS:

HORAS DE ACTIVIDADES:

A dashed black rectangular box with rounded corners, intended for entering the number of hours for activities.

HORAS PARA ESTUDIAR:

A dashed red rectangular box with rounded corners, intended for entering the number of hours for studying.

¿ CREEES QUE UTILIZAS BIEN EL TIEMPO?



tengo tiempo para estudiar?

no no no
no no
no \ no
no no
no no no



LO IDEAL SERIA



24 horas

De las cuales utilizamos:

8 horas para dormir

+

8 horas para trabajar y/o estudiar

4 horas de hábitos vitales

2 horas para trabajo intelectual

1 hora para convivencia social

1 hora para actividades culturales.

Total: 24 horas diarias

“PASO MÁS TIEMPO
QUEJÁNDOME DE
TODO LO QUE TENGO
QUE ESTUDIAR
QUE ESTUDIANDO”.



COSAS QUE ESTAS
HACIENDO MAL





REPETIR.
REPETIR.
REPETIR.
REPETIR.



QUÉ CONSIGUES CON ESTO.....

TU MENTE EMPIEZA
A PENSAR EN
OTRAS COSAS





PONERTE CÓMODO
ESTUDIANDO



DORMIR

PENSAR
EN LA
MÚSICA

DOLORES DE ESPALDA



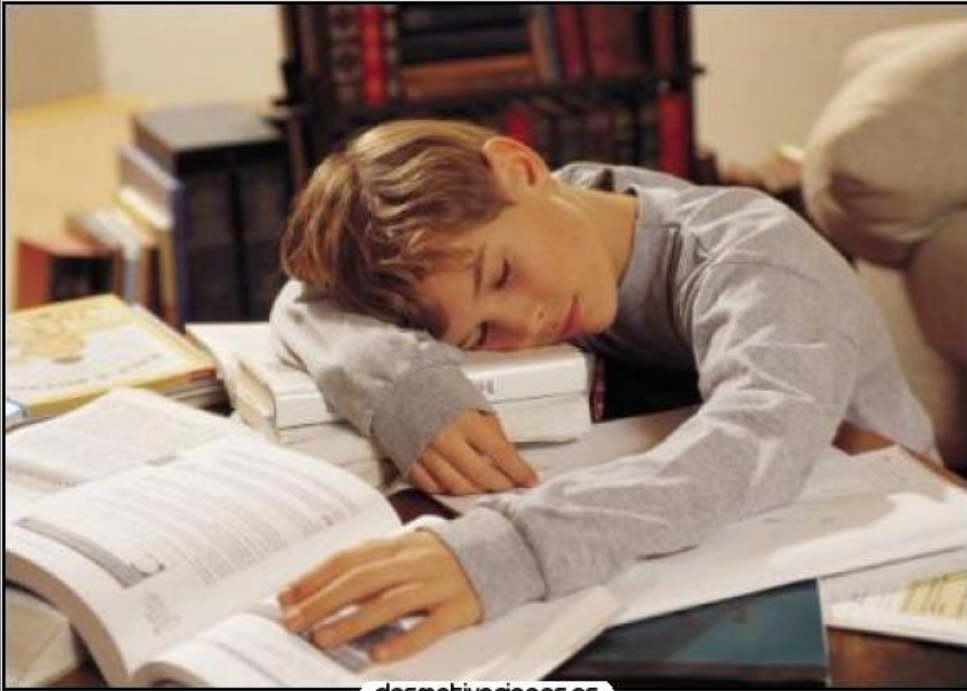
¿QUÉ SUCEDE?





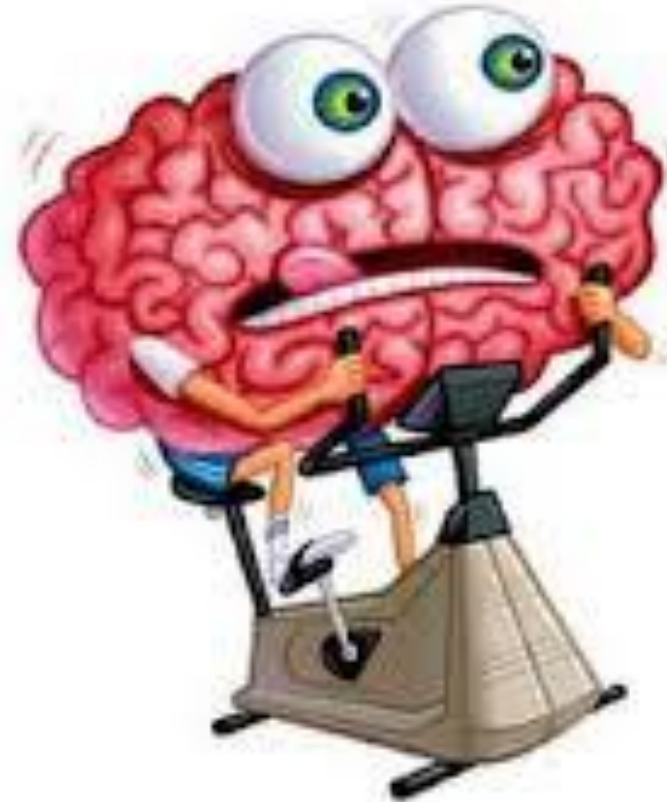
ESTUDIAR MUCHO
EL DIA DE ANTES

TE QUEDAS DORMIDO.



Estudiar el día de antes

Interpretación gráfica



TE AGOBIAS POR LA FALTA DE TIEMPO.

INDICACIONES GENERALES.

- Evitar las distracciones. Móvil, internet.
- Tener un sitio adecuado para el estudio.
- Estudiar en un ambiente ordenado. Limpio y cálido.
- Divide el material en bloques pequeños.
- Planifica con antelación.



TÉCNICAS DE ESTUDIO.BÁSICAS



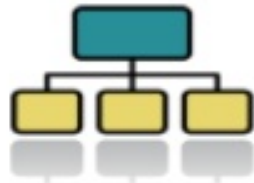
1. Prelectura



2. Lectura comprensiva



3. Subrayado



4. Esquema



5. Resumen

6. Repasar – estudiar



APRENDIZAJE

PASIVO

ACTIVO

5%

De lo que ESCUCHO

10%

De lo que LEO

20%

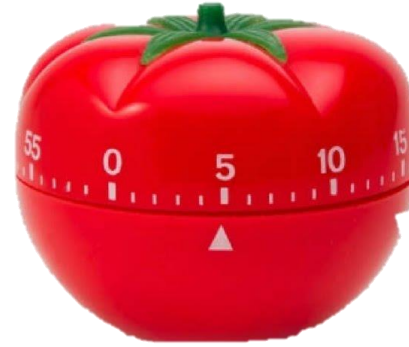
De lo que VEO

30%

De lo que VEO Y ESCUCHO

TÉCNICAS DE ESTUDIO ACTIVO.

- ❑ POMODORO.
- ❑ LOS 4 CAJONES.
- ❑ TARJETAS DE REPASO.
- ❑ COMBINAR DIFERENTES TÉCNICAS.
- ❑ NMEMOTECNIA.



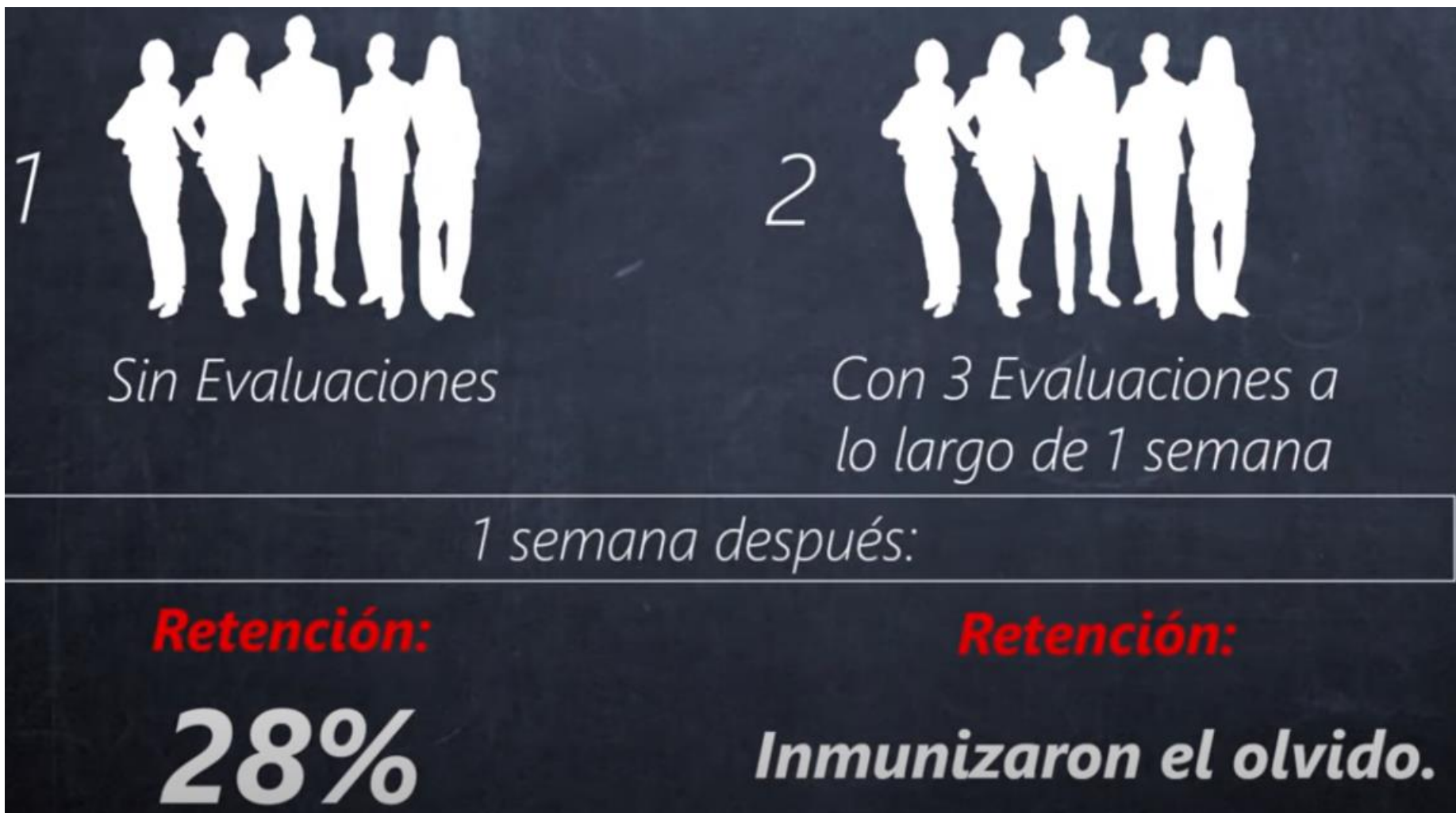
□ POMODORO.

APRENDIZAJE INTERMITENTE



Estudias 20 minutos + descansas + otros 20 minutos

❑ LOS 4 CAJONES.



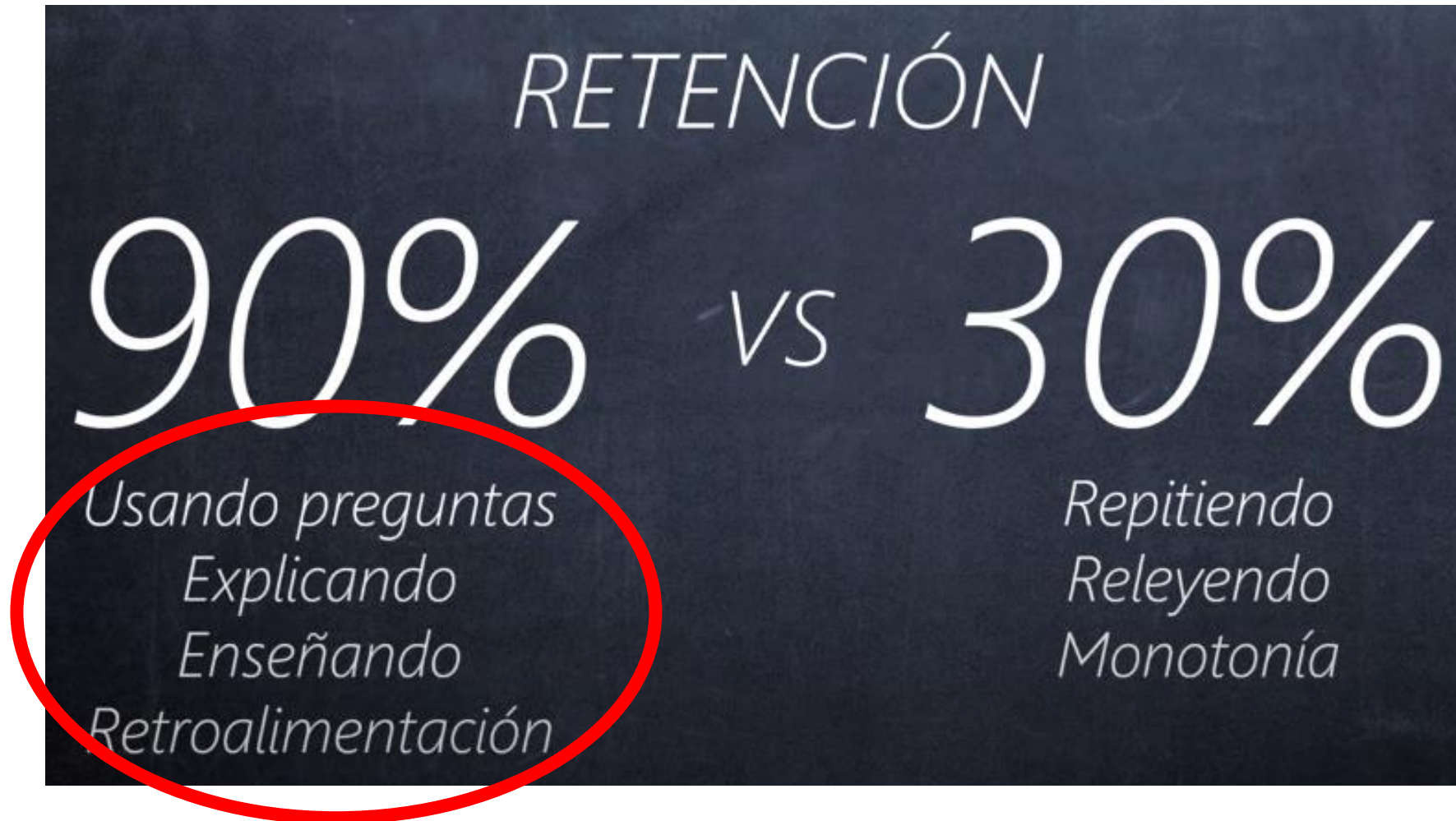
❑ TARJETAS DE REPASO.

*Responde tus preguntas de memoria
hasta dominarlas todas.*



1. *Responde todas.*
2. *Separa las incorrectas.*
3. *Repasa las que te costaron trabajo.*
4. *Repite el proceso.*

❑ COMBINAR DIFERENTES TÉCNICAS



❑ MNEMOTÉCNIA.

- ✓ MÉTODO DE LAS INICIALES.
- ✓ INVENTA RIMAS O CANCIONES.
- ✓ MÉTODO DE LA HISTORIA O RELATO DISPARATADO.
- ✓ RELACIÓN EXAGERADA ENTRE DOS COSAS.



MÚSCULOS

MI TIA GORDA COME 3 PERAS

Tibial Anterior

Extensor largo de dedo

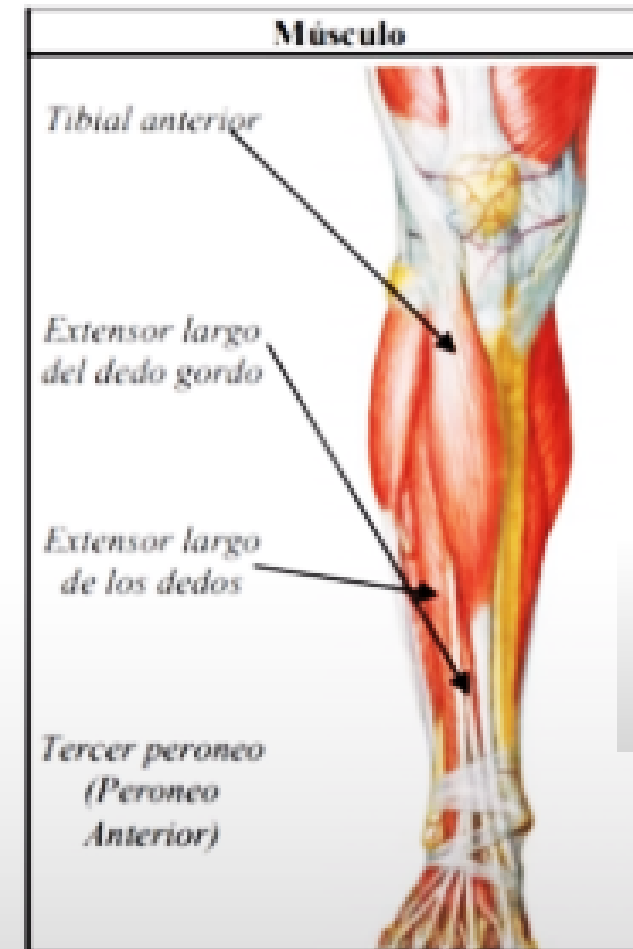
GORDO

Extensor COMún de los dedos

Peroneo Anterior

Peroneo Lateral Largo

Peroneo Lateral Corto



□ NMEMOTECNIA.

M.U.A

$$a = \frac{V_f - V_o}{t}$$

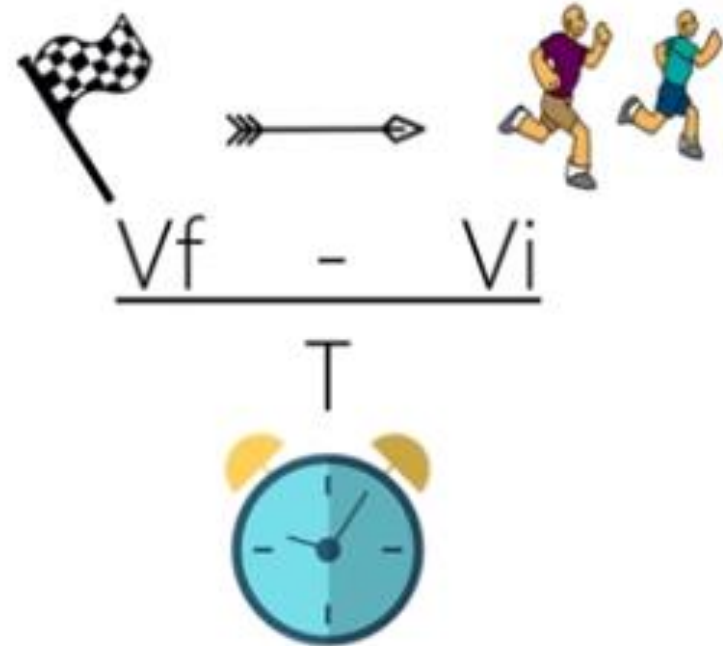
$$V_f = V_o + (a \cdot t)$$

$$V_f^2 = V_o^2 + (2 \cdot a \cdot x)$$

$$x = (V_o \cdot t) + \left(\frac{a \cdot t^2}{2} \right)$$



ACELERACIÓN =



TÉCNICA	DETALLE	EFFECTIVIDAD
Examinación	Recordar mejor a largo plazo con evaluaciones.	EXCELENTE
Repetición Espaciada	Programar sesiones breves combinadas con descanso.	EXCELENTE
Práctica variada	Combinar diferentes temas en una misma sesión. Matemáticas o habilidades motoras.	BUENA
Interrogación Elaborativa y Explicación Propia	Facilitar el aprendizaje a través de preguntas y explicaciones con tus palabras.	BUENA
Mnemotecnia mal dirigida.	Usar imágenes o asociaciones para aprenderlo todo sin otras técnicas.	MALA
Resúmenes mal hechos	Se requiere orientación de cómo hacerlo correctamente.	MALA
Subrayar mal	Sólo depender de las ideas que subrayaste para estudiar.	MALA
Releer y Repetir	Estudiar con monotonía sin razonar o pensar.	MUY MALA

Aprendizaje
 ACTIVO

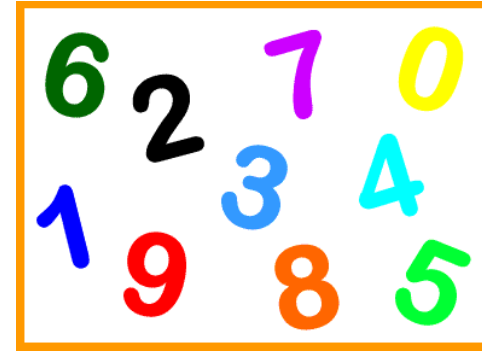
Aprendizaje
 PASIVO



CÓMO ESTUDIO MATEMÁTICAS .



1. Práctica, práctica y práctica.
2. Revisa los errores.
3. Domina los conceptos clave.
4. Consulta tus dudas.
5. Ejemplo de páginas por internet.



<https://www.goconqr.com/es/p/380884/question/380885/>

<https://www.goconqr.com/es/p/380892/question/380895/>

CÓMO ESTUDIO HISTORIA .

1. Establece conexiones entre hechos.
2. Crea mapas mentales.
3. Elabora fichas con fechas y palabras clave.
4. Ejemplo de páginas por internet.

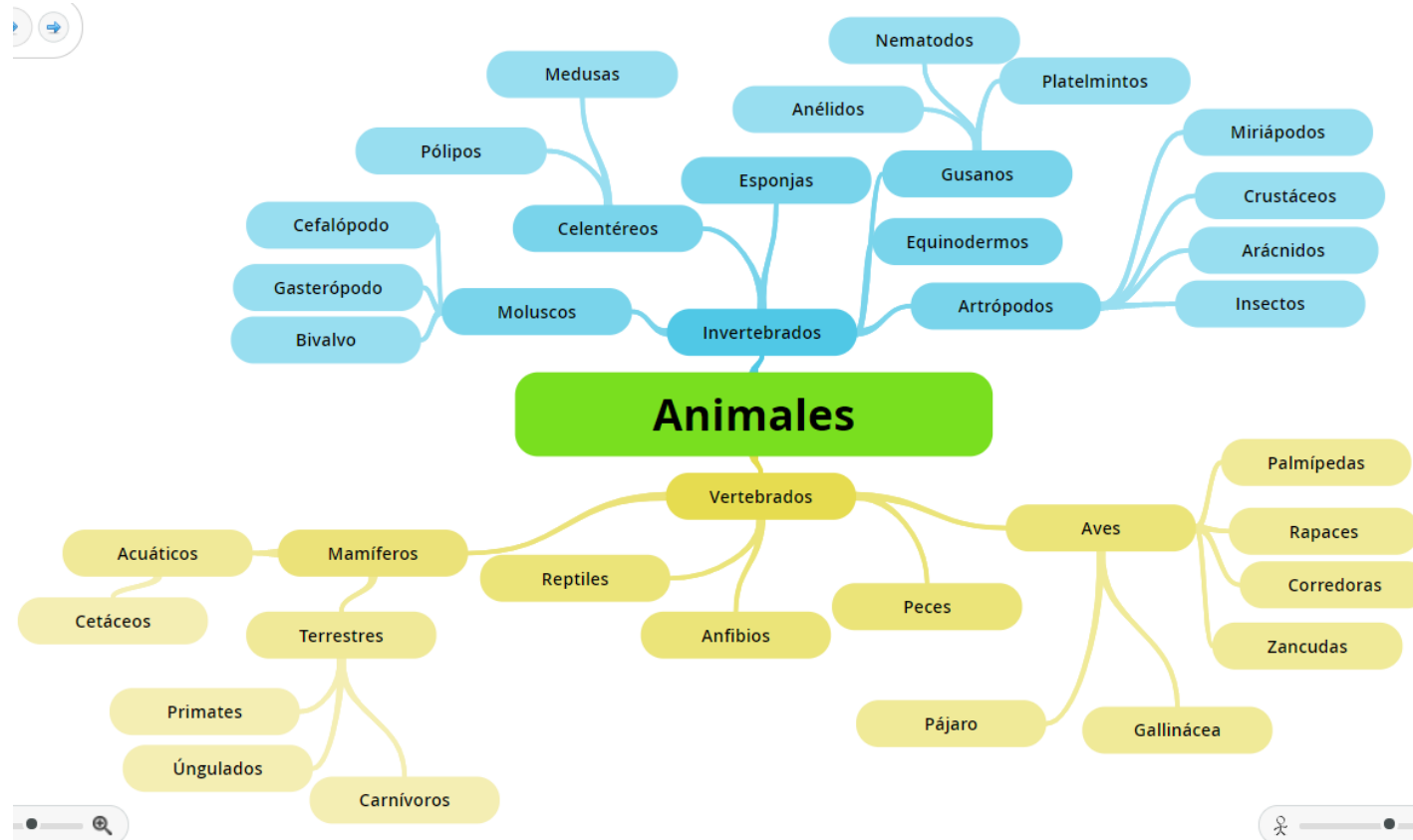


https://www.goconqr.com/p/276628-Fechas-Hist-ricas-del-Siglo-XX-flash_card_decks/

<https://www.goconqr.com/es/p/32716/question/33252/>

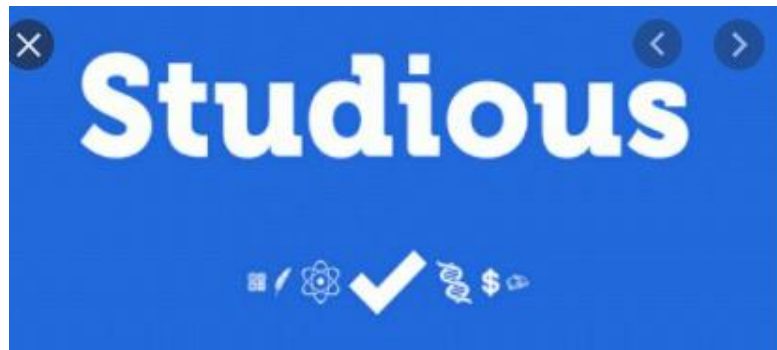
CÓMO ESTUDIO BIOLOGÍA .

<https://www.goconqr.com/p/393617/question/393620-Biolog-a-Evolutiva-quizzes/>

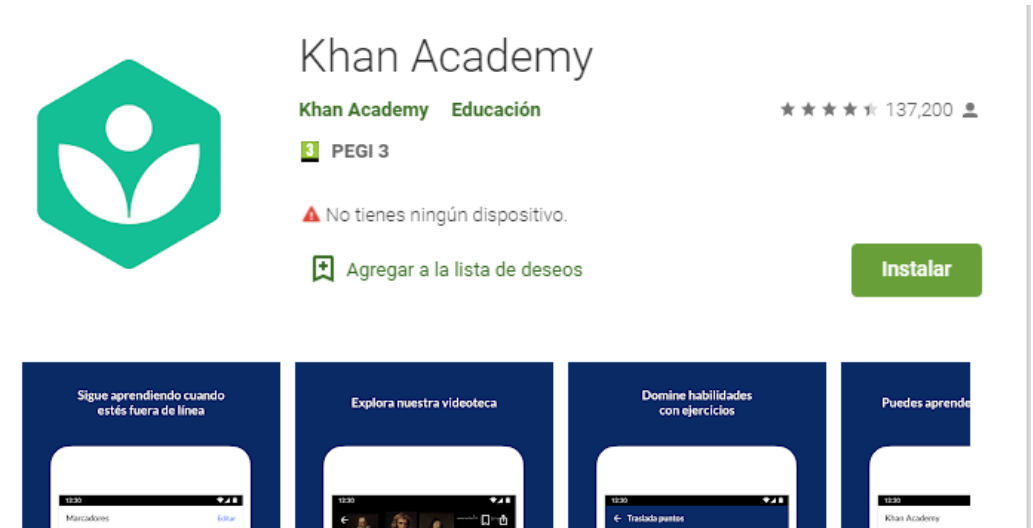


<https://www.goconqr.com/es-ES/p/182008/>

APLICACIONES PARA ESTUDIAR



App para organizar tu horario, silenciar el móvil automáticamente y programar tus exámenes y entregas.



Esta reconocida plataforma ofrece miles de videos con tutoriales acerca de una amplia variedad de asignaturas y temas.



EXAMEN



ANTES

DURANTE

DESPUÉS



ANTES DEL EXAMEN

PREPARATE

1. Saber qué entra en el examen.
2. De qué tipo será el examen.
3. Estudia a diario.
4. Escribe de forma clara y cuidadosa.
5. Busca exámenes de otros años.
6. No intentes repasarlo todo unos minutos antes del examen.



DURANTE EL EXAMEN

CONTROLA

1. Dedica unos minutos a relajarte.
2. Sigue las indicaciones dadas.
3. Responde primero lo más fácil.
4. Lee bien hasta comprender.
5. Contesta con precisión.
6. Entérate del sistema de puntuación.
7. No dediques mucho tiempo a una pregunta que se resista, pasa a otra y ya la contestarás después.
8. Es mejor no entregar el examen hasta el final.



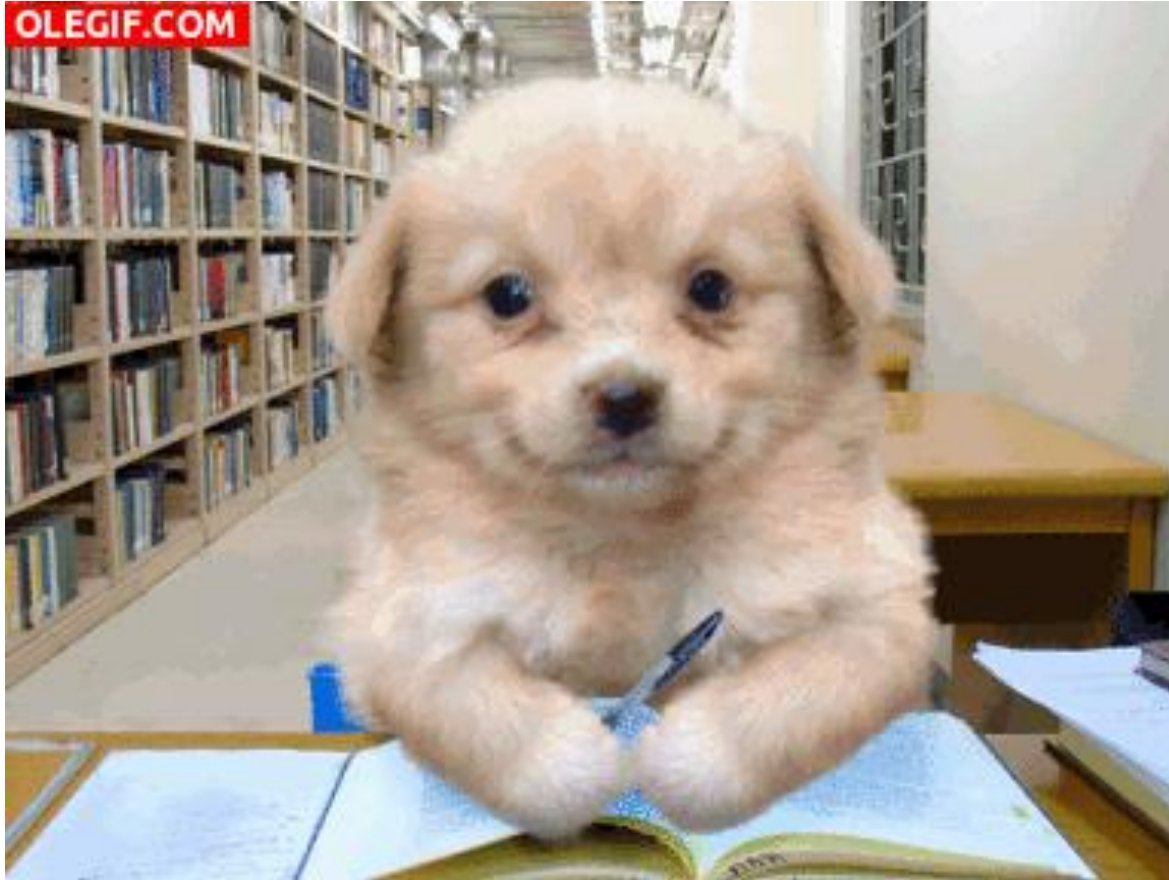
DESPUÉS DEL EXAMEN

APRENDE

1. Buscar las preguntas que no supiste.
2. Entérate bien de cómo se respondían las preguntas.
3. Conoce lo que más aprecia y califica el profesor.
4. Analiza el examen de forma completa.
5. No te DESMOTIVES.



MUCHA SUERTE



MARÍA FRANCISCA GUTIÉRREZ CONDE.
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA.