

ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

IES CIUDAD JARDIN

CURSO 2022/2023

CLOTILDE DE LOS ÁNGELES PÉREZ LÓPEZ

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO

PODER: CAPACIDAD INTELECTUAL. ¿ Ambiente o genética ?

QUERER: MOTIVACIÓN Y HÁBITO DE ESTUDIO

SABER: TÉCNICAS DE ESTUDIO



MOTIVACIÓN

QUERER ESTUDIAR

PREGUNTARSE: *¿POR QUÉ ESTUDIO? ¿ESTUDIO LO QUE ME GUSTA? ¿CUAL ES LA CAUSA DE MI FRACASO?*

CONFECCIONAR UNA LISTA.

NO DEJARSE INFLUIR NEGATIVAMENTE.

AUTOCONFIANZA/ ESTILO ATRIBUCIONAL.



ESTILO ATRIBUCIONAL

TANTO LOS ÉXITOS COMO LOS FRACASOS SE DEBEN A :

- CAUSAS INTERNAS
- CAUSAS VARIABLES
- CAUSAS CONTROLABLES

¿ Qué es el estilo atribucional de indefensión ?



ESTILO ATRIBUCIONAL DE INDEFENSIÓN

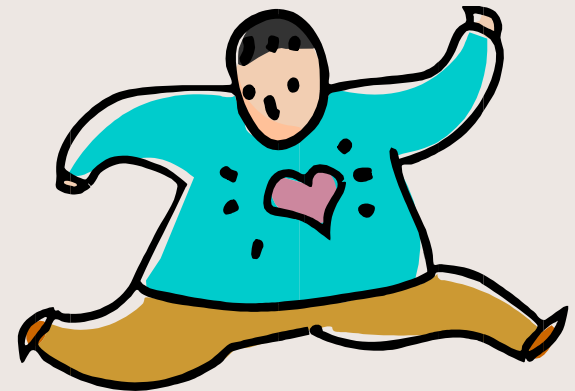
ÉXITOS : CAUSAS EXTERNAS, VARIABLES Y NO
CONTROLABLES.

FRACÁSOS: CAUSAS INTERNAS, ESTABLES Y NO
CONTROLABLES.



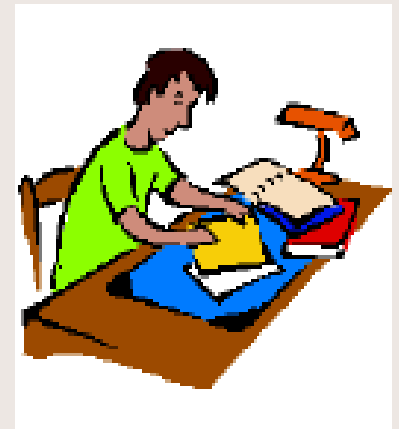
FACTORES PERSONALES

- ALIMENTACIÓN.
- DESCANSO.
- ACTIVIDAD Y DESCANSO FÍSICO.
- CONTROL DE POSTURAS
- RELAJACIÓN.
- ESTABILIDAD EMOCIONAL



FACTORES AMBIENTALES

- HABITACIÓN DE ESTUDIO.
- MOBILIARIO.
- ILUMINACIÓN.
- TEMPERATURA.
- SILENCIO.

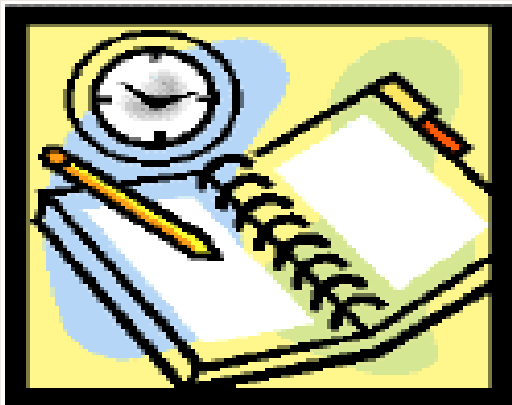


CONFECCIÓN DE UN HORARIO

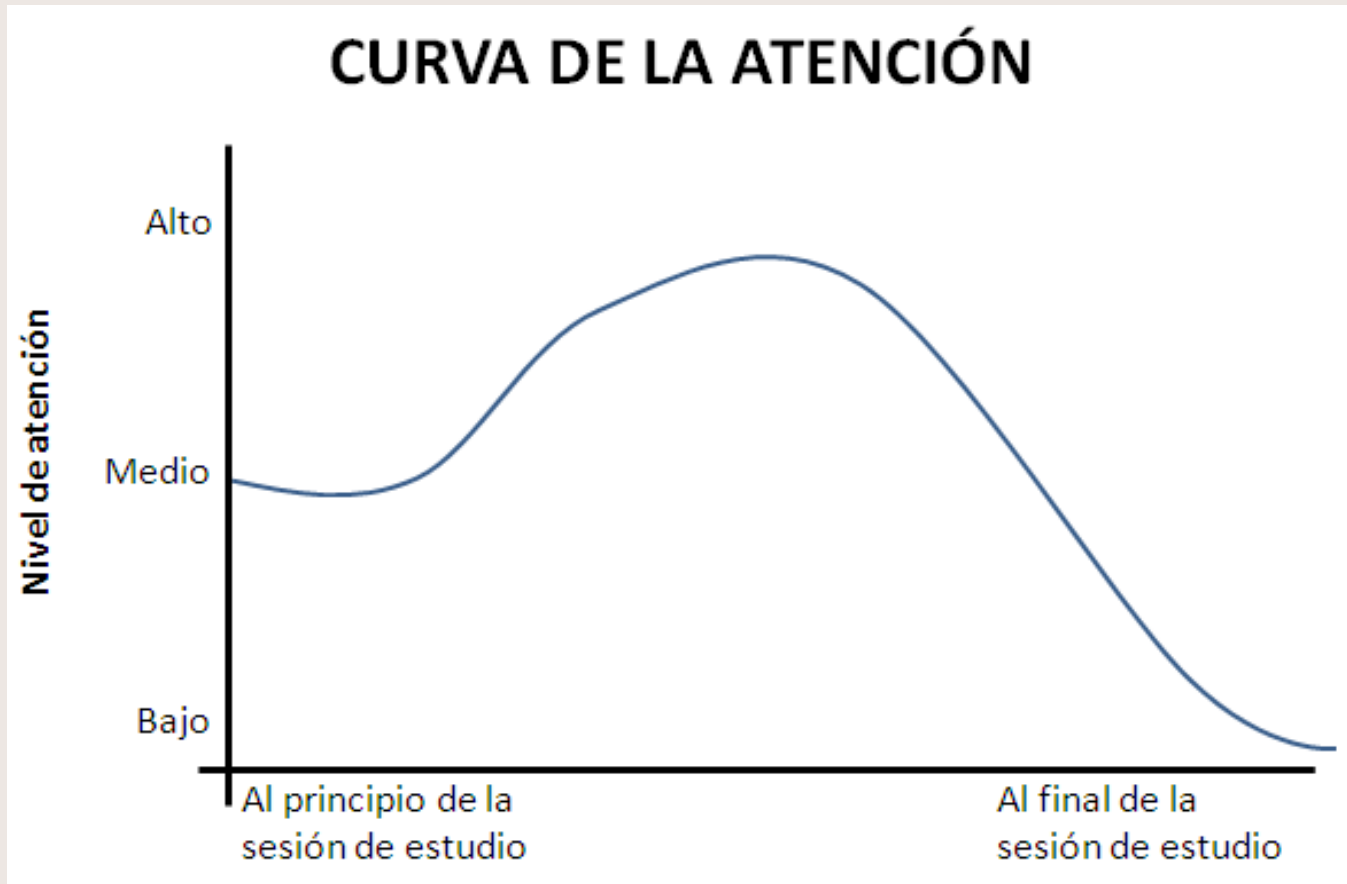
¿CUÁNTOS DÍAS...?

¿CUÁNTAS HORAS...?

¿CUÁNDO...?



CURVA DE ATENCIÓN



SESIÓN DE ESTUDIO

E
S
T
U
D
I
O

DIFICULTAD
MEDIA

60'

D
E
S
C
A
N
S
O

5'

E
S
T
U
D
I
O

MÁXIMA
DIFICULTAD

55'

D
E
S
C
A
N
S
O

10'

E
S
T
U
D
I
O

LAS MÁS
AGRADABLES

50'

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

- MOTIVACIÓN HACIA EL ESTUDIO.
- ASUNTOS PERSONALES.
- ENTUSIASMO/ PENSAMIENTOS POSITIVOS.
- ESTAR EN BUENA FORMA FÍSICA.
- EJERCICIOS ESPECÍFICOS.
- ESTUDIAR DINÁMICAMENTE.



MEMORIA

MEMORIA SENSORIAL O INMEDIATA

REGISTRAR

MEMORIA A CORTO PLAZO

MEMORIA A LARGO PLAZO

RETENER

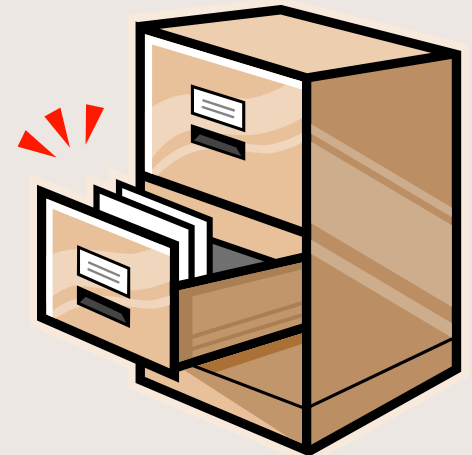
REPETICIONES

RECORDAR



REGISTRAR / RETENER / RECORDAR

- REGISTRAR: primera lectura, escucha activa en clase, ideas previas, esquemas, subrayar...
- RETENER: repetición y atención.
- RECORDAR: si no hemos hecho correctamente el registro y retención **NO** rememoraremos.



¿ CÓMO PODEMOS FACILITAR LA
MEMORIZACIÓN ?



REGLAS NEMOTÉCNICAS

*CONJUNTO DE TRUCOS, CASI SIEMPRE LINGÜÍSTICOS,
PARA FACILITAR LA MEMORIZACIÓN.*

*LITIO, BERILIO, BORO, CARBONO, NITRÓGENO, OXÍGENO,
FLÚOR Y NEÓN → LA BBC NO FUNCIONA*

007– 757– 90 – 60 – 90 – 7 – 10 – 2230 – 2300 - 2



El agente 007 subió al boeing 757. Vio a una azafata de medidas 90, 60,90 y decidió pedir un seven (7) up para poder hablar con ella. Quiso quedar con ella a las 10 pero ella le dijo que debía regresar en el avión de las 22:30. Por ello a las 23:00 se fue al cine que acabó a las 2

MÁS TRUCOS

-**Agrupar números y hacer asociaciones** con ellos, si tenéis que recordar fechas. 1978 (fecha de la constitución española). Mi padre nació en el 78 y mi hermano mayor tiene 19 años.

-**Visualizar batallas** en los temas de historia.

-Usar las iniciales de las palabras que hemos de recordar en un orden y formar palabras con ellas.

BODEGA—para recordar que B_D_G son fonemas sonoros.

PETAKA—para recordar que P-T-K son fonemas sordos.

-Podéis inventaros vuestras propias técnicas, ya que en definitiva son trucos que nos dan pistas para recordar.

-**Subrayar en distinto color las ideas principales de las secundarias.**

-Recordad que recuperamos mejor aquello que hacemos muy llamativo o inusual.

Por ejemplo si tenemos que recordar que vestido se escribe con v, haced esta letra muy grande y en distinto color; al mismo tiempo que **visualizamos un vestido cuyo pico tiene forma de V**, puesto en una señora extravagante.

Las imágenes son más memorables porque el material lo estaríamos codificando por partida doble, y por ello, tendremos el doble de probabilidades de recordarlo.



estido

CONSEJOS PARA TOMAR APUNTES

- ASISTIR A CLASE.
- PRESTAR ATENCIÓN.
- CONOCER EL ESTILO DEL PROFESOR.
- SELECCIONAR IDEAS PRINCIPALES.
- DEJAR MÁRGENES.
- CLASIFICAR LOS APUNTES.
- ESCRIBIR CON PALABRAS PROPIAS Y UTILIZAR ABREVIATURAS.



ABREVIAR APUNTES

- **CON SIGNOS MATEMÁTICOS:** más + , menos - , por x , entre / , igual = , número n^º , mayor que > , menor que < , ...
- **ABREVIATURAS COMUNES:** sec. secundario, edo. estado, min. minuto, ej. ejemplo, depto. departamento, soc. sociedad, gral. general, admon. administración, dir. dirección, q. que
- **ABREVIATURAS PERSONALES:** difer, part, categ, educ, introd, revol, prog, caract, sist, obj. // objs.
- **ABREVIATURAS COMBINADAS:** Cierta-, interior-
- **SIGNOS TAQUIGRAFÍCOS**

FORMAS DE SUBRAYADO

- LINEAL:

- ✓ UN COLOR: TITULO, IDEAS PRINCIPALES, IDEAS SECUNDARIAS, DETALLES.

- ✓ VARIOS COLORES: IDEA CENTRAL, IDEAS PRINCIPALES, IDEAS SECUNDARIAS, DETALLES.

- ✓ ROTULADORES FLUORESCENTES. ¡ CUIDADO!

- ENGARCE: DOS O TRES PALABRAS ENTRESACADAS DEL TEXTO Y ESCRIBIENDOLAS EN EL MARGEN.

- SIGNOS: ?, *, +, ...

SÍNTESIS= IDEAS IMPORTANTES

TÉCNICAS SINTÉTICAS MAS IMPORTANTES:

- RESÚMENES (extraer lo que queremos aprender con nuestras propias palabras, para ello tendremos que fijarnos en las palabras subrayadas)
- ESQUEMAS.
- MAPAS CONCEPTUALES.



ESQUEMA

- OBJETIVOS

- Analizar
 - Sintetizar
 - Facilitar

- Comprensión
 - Repaso
 - Memoria

- CARACTERÍSTICAS

- Palabras claves
 - Claridad

- PROCEDIMIENTO

- Idea general

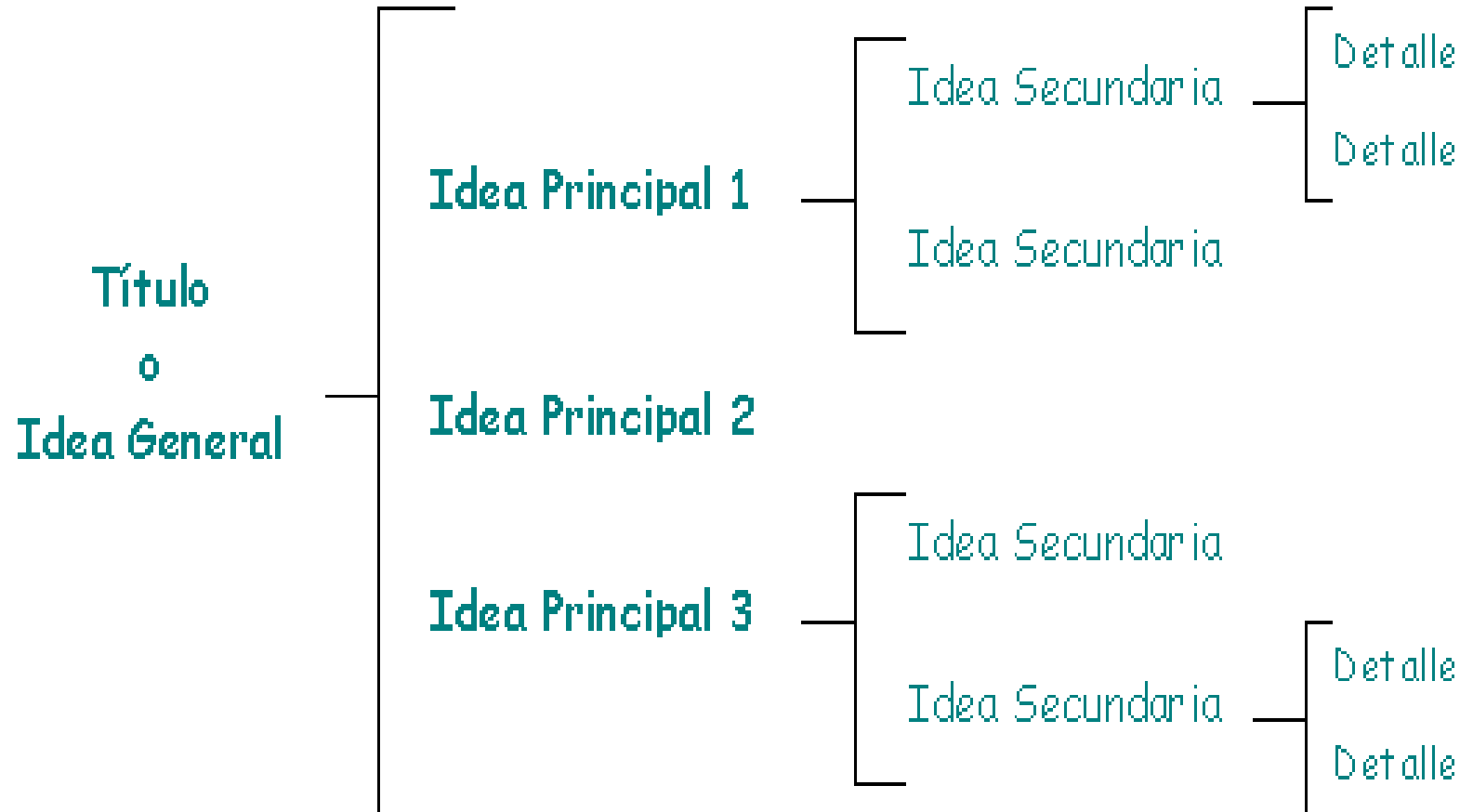
- Principal

- Detalles

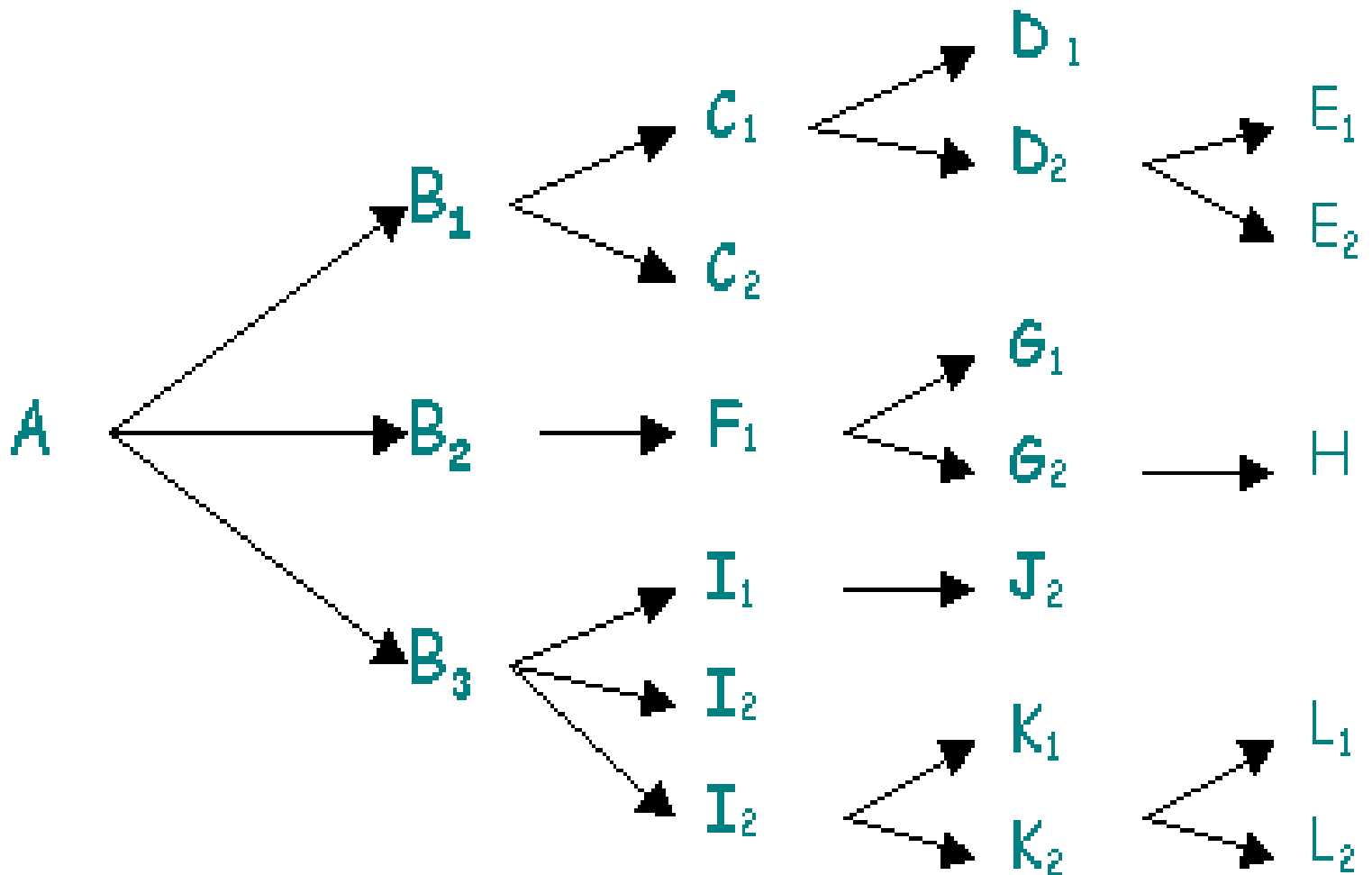
- VENTAJAS

- Estudio activo
 - Comprensión
 - Aprovechar tiempo

ESQUEMA DE LLAVES



ESQUEMA DE FLECHAS



ESQUEMAS NUMÉRICOS

IDEA GENERAL

1. Idea principal

1.1. Idea secundaria

1.1.1. Detalle

1.1.2. Detalle

1.2. Idea secundaria

1.2.1. Detalle

1.2.2. Detalle

2. Idea principal

2.1. Idea secundaria

2.1.1. Detalle

2.1.1.1. Subdetalle

2.1.1.2. Subdetalle

2.1.2. Detalle

IDEA GENERAL

A. Idea principal

A.a. Idea secundaria

A.a.a. Detalle

A.a.b. Detalle

A.b. Idea secundaria

A.b.a. Detalle

A.b.b. Detalle

B. Idea principal

B.a. Idea secundaria

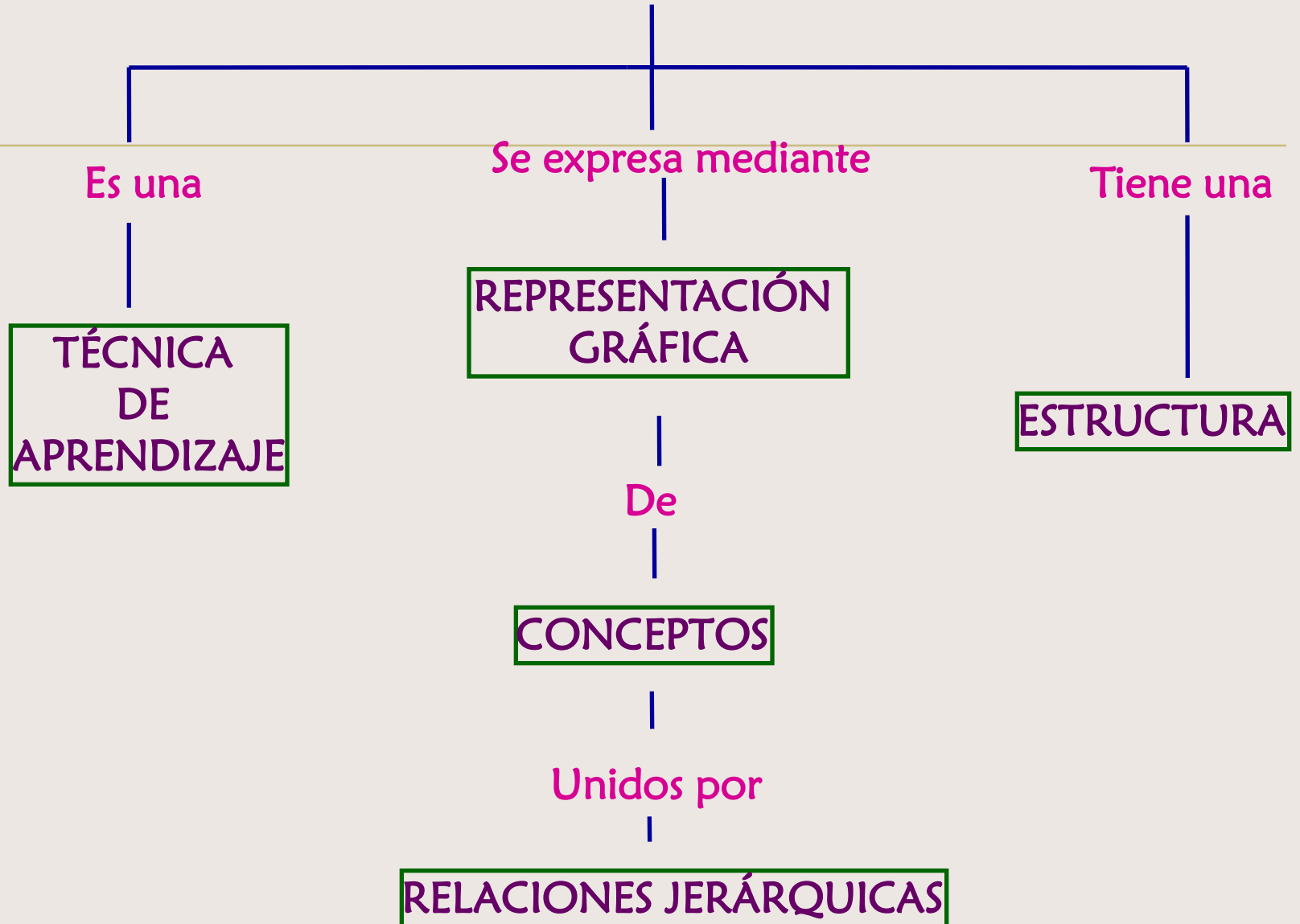
B.a.a. Detalle

B.a.a.a. Subdetalle

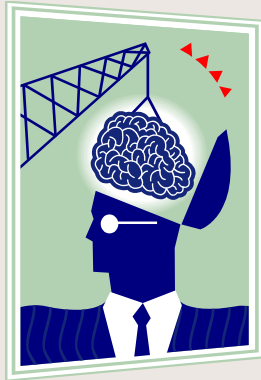
B.a.a.b. Subdetalle

B.a.b. Detalle

MAPAS CONCEPTUALES

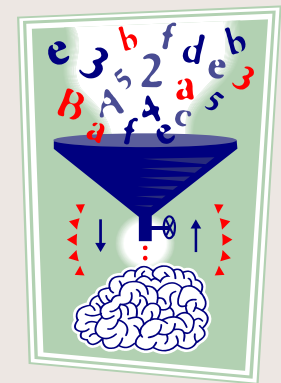


MEMORIZACIÓN



~~MEMORISMO.~~

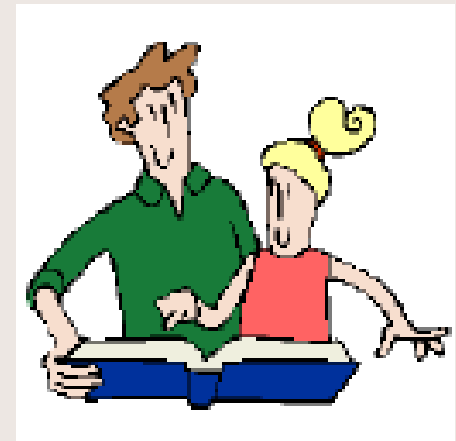
MEMORIZACIÓN.



TIPOS DE REPETICIÓN

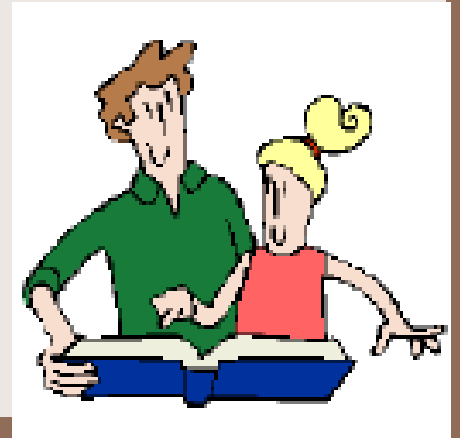
- **REPETICIÓN MENTAL:** solo y en silencio.
- **REPETICIÓN ACTIVA**
 - Solo y en voz alta.
 - Solo y grabando.
 - Acompañado.

¿ Cual creéis que es la mejor ?

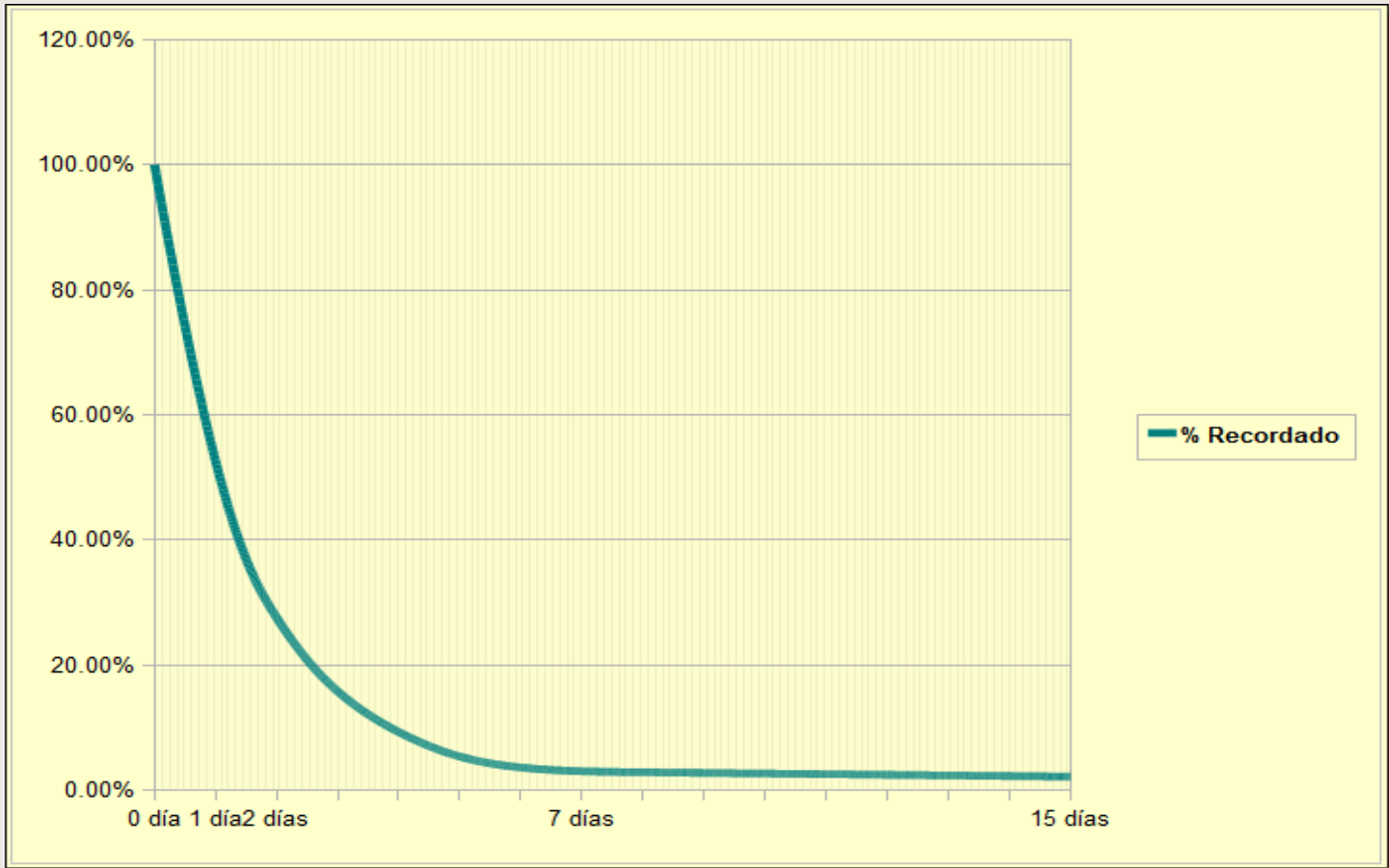


COMO HACER LOS REPASOS

- Curva del olvido (Hermann Ebbinghaus)
- Planing.
- Repasos activos (asimilamos el 20% de lo oído, el 30% de lo observado, el 70% de lo expresado y el 90% de lo elaborado).

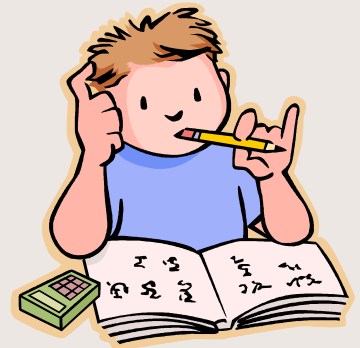


CURVA DEL OLVIDO



VENTAJAS DE LOS REPASOS

- DISMINUYE EL OLVIDO .
- LLEVAR LOS ESTUDIOS AL DÍA.
- APROVECHAR MEJOR EL TIEMPO DE ESTUDIO.
- EVITAR PALIZAS ANTES DE LOS EXÁMENES.
- CONTROLAR MEJOR EL TIEMPO.
- DOMINAR MEJOR LOS NERVIOS.



PREPARACIÓN DE EXÁMENES

ANTES DEL EXAMEN

PREPARAR Y ORDENAR EL MATERIAL.

PLANIFICAR EL ESTUDIO.

LLEVAR LOS MATERIALES NECESARIOS.

CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DEL EXAMEN.

SIMULAR LA SITUACIÓN DE EXAMEN.

CONSULTAR DUDAS.

DORMIR Y NO APRENDER NADA NUEVO.



PREPARACIÓN DE EXÁMENES

DURANTE

NO LLEGAR MUY PRONTO.

NO SENTARSE AL LADO DE LOS COPIONES.

LEER TODAS LAS PREGUNTAS.

PRESTAR ATENCIÓN A LO QUE SE PIDE.

CONTESTAR PRIMERO LAS QUE SE SABEN.

DISTRIBUIR EL TIEMPO, HACER ESQUEMA, NO DEDICAR MÁS TIEMPO DEL PREVISTO.

CUIDAR EN LOS PROBLEMAS LOS ERRORES PRIMEROS.

NO DEJAR PREGUNTAS EN BLANCO.

REPASAR.

CUIDAR LA PRESENTACIÓN.



PREPARACIÓN DE EXÁMENES

DESPUÉS DEL EXAMEN

- OLVIDAR EL EXAMEN SI SE TIENEN OTROS PRÓXIMOS.

- CUANDO SALGAN LAS NOTAS:

➤ IR A LAS REVISIONES.

➤ ANALIZAR EL EXAMEN CORREGIDO: Comentarios del profesor, defectos de presentación, comprobar aciertos y errores.

➤ REPASAR EN LO QUE SE HA FALLADO.

➤ PENSAR CÓMO CONTESTARÍAS AHORA.

