

# ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO



***DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.***

***IES CIUDAD JARDIN***

***CURSO 2024/2025***

***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



# RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

---

- **Inhalación profunda:** aspira aire lentamente por la **nariz** y permite que el abdomen se eleve mientras el pecho se mantiene relativamente quieto. Imagina que estás llenando tu abdomen de aire como si fuera un globo.
- **Exhalación completa:** exhala lentamente por la **boca** y asegúrate de que el abdomen se contrae gradualmente mientras expulsas el aire. Esto te ayuda a eliminar el dióxido de carbono de los pulmones.
- **Mantén un ritmo constante:** Trata de mantener un ritmo constante en tu respiración. Puedes contar mentalmente para regularla. Por ejemplo, puedes inhalar durante **4 segundos** y exhalar durante 4 segundos.
- **Practica regularmente:** La persistencia es clave. Dedicar tiempo todos los días para practicar la **respiración diafragmática**. Puedes hacerlo durante unos minutos al despertar, antes de dormir o en momentos de estrés( intenta realizar de 5 a 10 respiraciones profundas).

# HIPERVENTILACIÓN

## ¿Cómo la controlo?

---



# PASOS A SEGUIR

---

- Realizar entre 6 y 12 respiraciones naturales y sencillas mientras sostienes una bolsa de papel sobre la boca y la nariz(después retira la bolsa y respira de forma natural).
- Realizar respiración diafragmática.
- Alternar esta técnica hasta que dejes de hiperventilar.

¡Si la hiperventilación dura más de 30 minutos llamar a urgencias!

**NO usar esta técnica en los siguientes casos:**

-Problemas de corazón o pulmones(asma, enfisema, antecedentes de trombosis...)

Si ayudamos a alguien que está hiperventilando, no debemos ser nosotros quienes sostengamos la bolsa.

# FACTORES AMBIENTALES

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

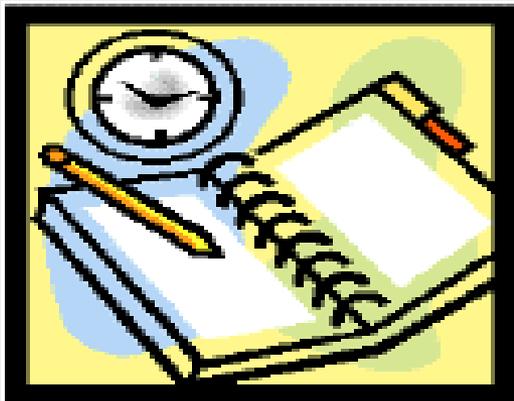


# CONFECCIÓN DE UN HORARIO

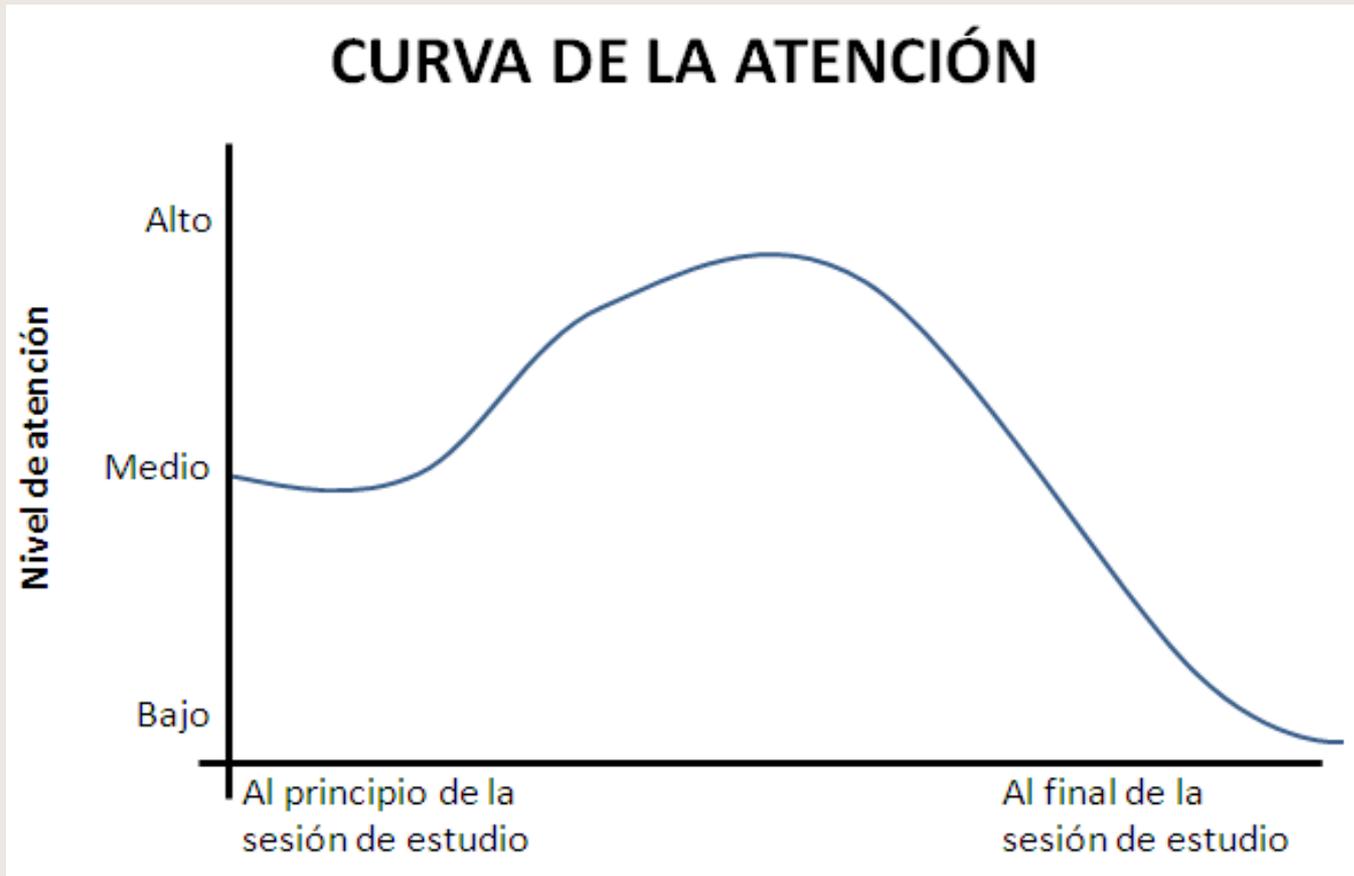
*¿CUÁNTOS DÍAS...?*

*¿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<sup>º</sup> , 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

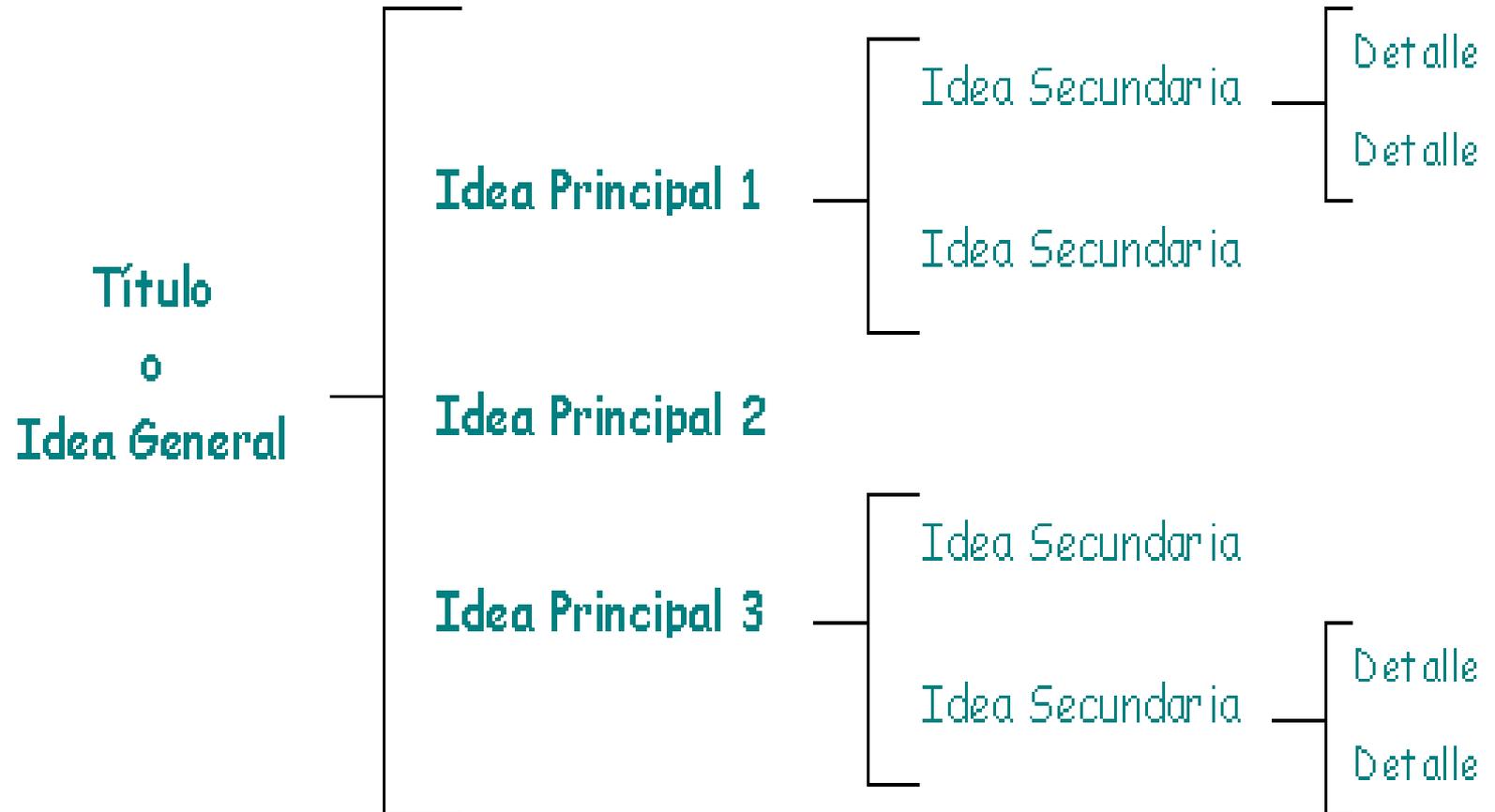
- Principal

- Detalles

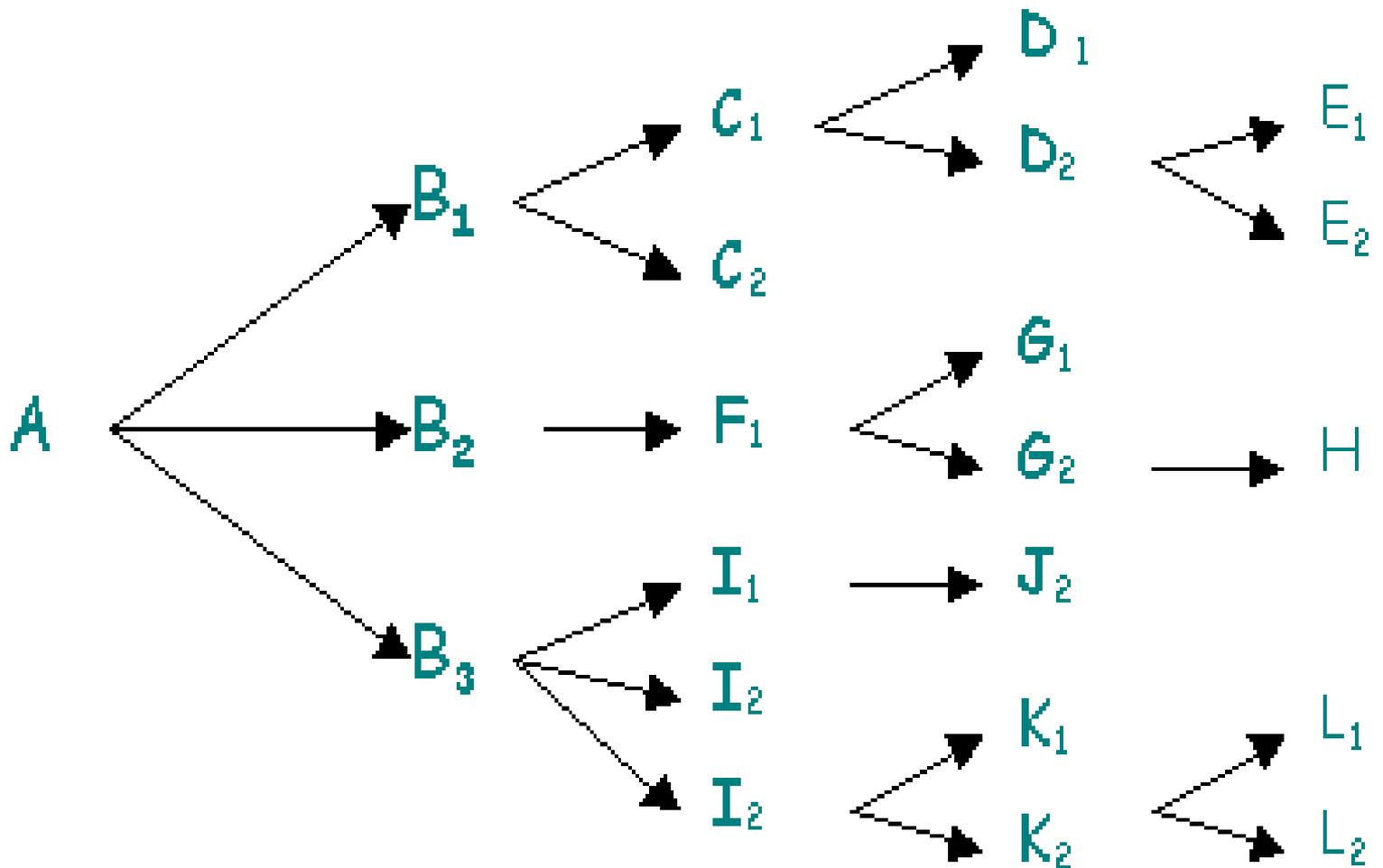
- VENTAJAS

- 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

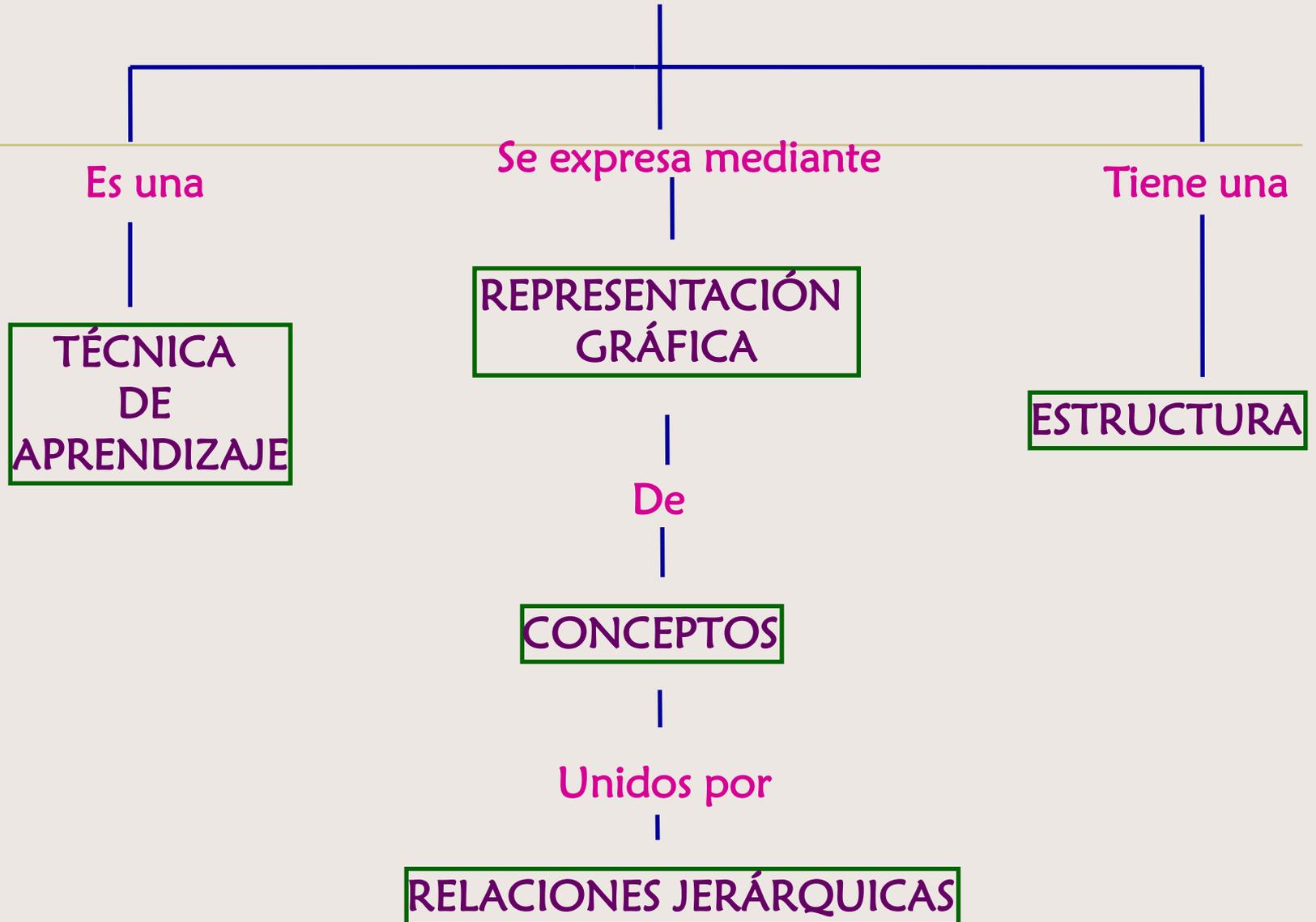
B.a.a. Detalle

B.a.a.a. Subdetalle

B.a.a.b. Subdetalle

B.a.b. Detalle

# MAPAS CONCEPTUALES

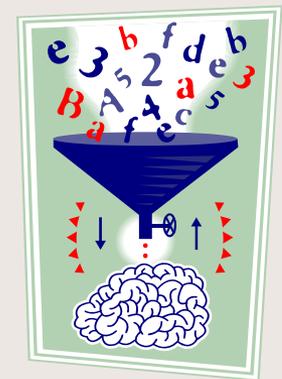


# MEMORIZACIÓN



~~MEMORISMO.~~

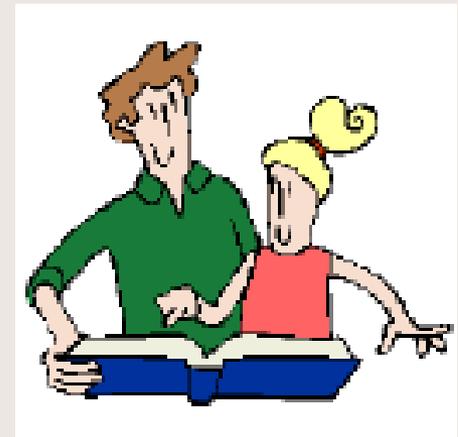
MEMORIZACIÓN.



# TIPOS DE REPETICIÓN

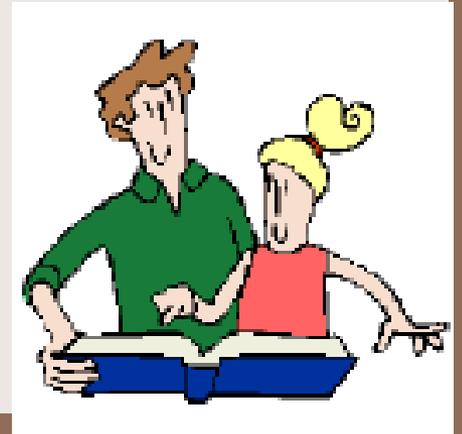
- **REPETICIÓN MENTAL:** solo y en silencio.
- **REPETICIÓN ACTIVA**
  - Solo y en voz alta.
  - Solo y grabando.
  - Acompañado.

¿ Cual creéis que es la mejor ?

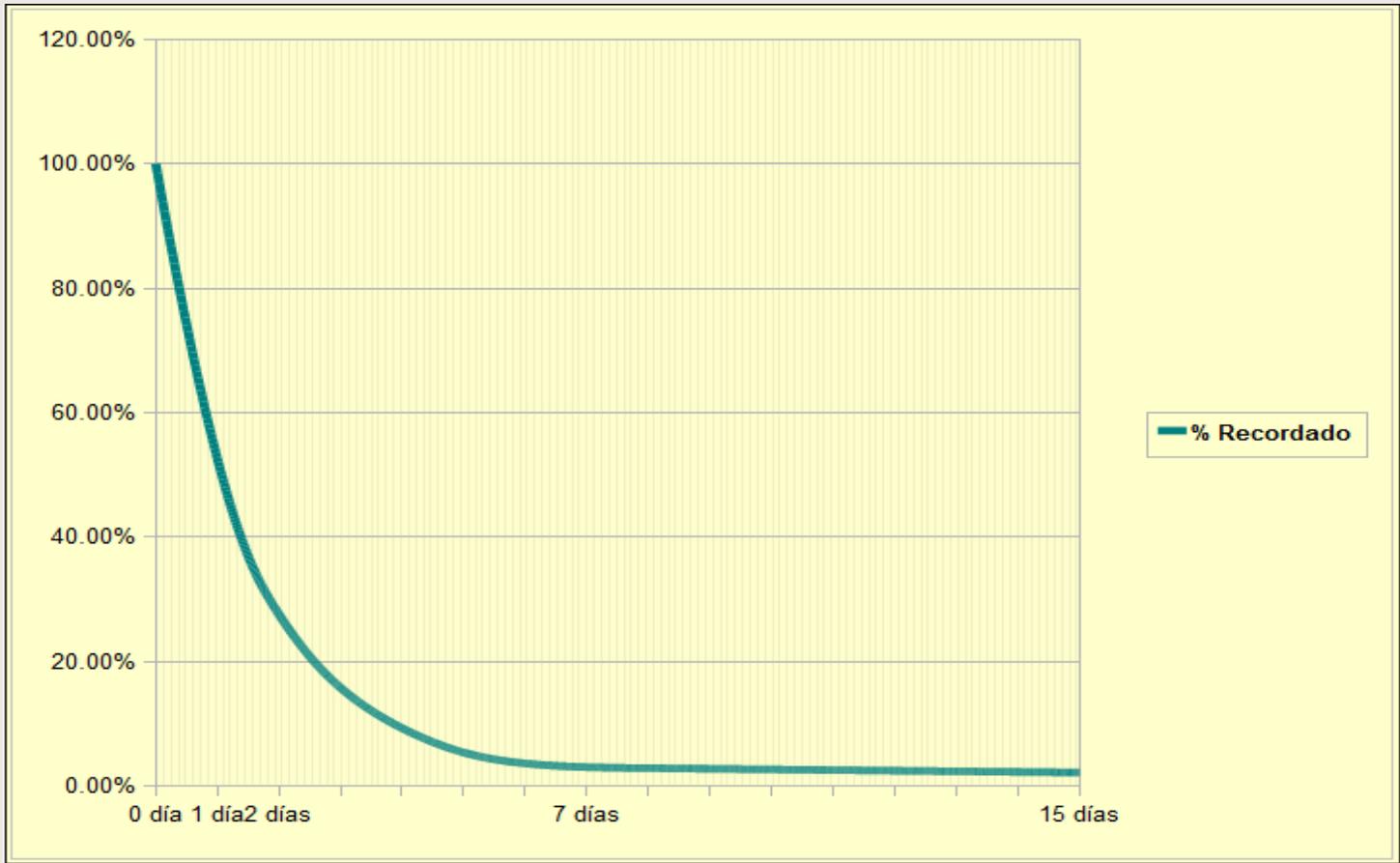


# COMO HACER LOS REPASOS

- 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 ).

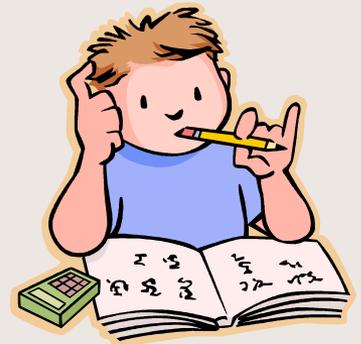


# CURVA DEL OLVIDO



# 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.

