

ARTE
de
APRENDER
a
ESTUDIAR

@psico_mporienta



"Nadie va a estudiar por ti"

Necesitas conocerte para ganar seguridad y confianza en TI.

Tu nivel de **CONFIANZA** es....



En este tarro debes
anotar esas palabras
que te inspiran
a estudiar...

En momentos de desánimo,
anota en este tarro esas
duras
CRÍTICAS que te dedicas, y
tacha en •

RECUERDA

Antes de comenzar a ESTUDIAR, revisa tu estado emocional, debes ser plenamente consciente de como te sientes en ese momento de inicio, RESPIRAR PROFUNDAMENTE, y expresar fuera TODO lo que estás sintiendo dentro.

HOY me siento....

HOY pienso....

HOY deseo....

"El estudio con prisas puede resultar peligroso"

P O D E R
Q U E R E R
S A B E R

FASES en el proceso de ESTUDIO:

PRElectura
Lectura comprensiva
Subrayado
Esquema
Resumen
Memorización
Repaso_Práctica
AUTExamen

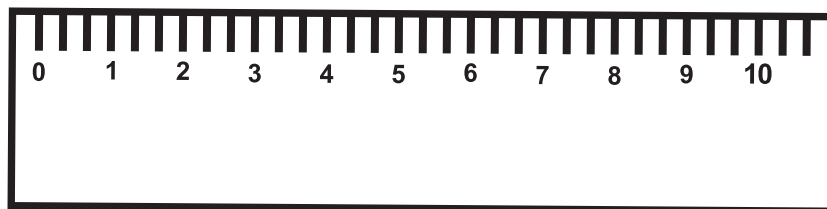


De qué dependerá mi EFICACIA...

ELIMINAR DISTRACCIONES
GESTIONAR MI TIEMPO
ANOTAR TODO EN TU AGENDA PERSONAL
ORDENAR EL LUGAR DE ESTUDIO
DISEÑAR TU MÉTODO DE ESTUDIO

R E S P O N D E T E

Cuál es tu grado de MOTIVACIÓN ahora....



"En el orden puedes encontrar tu concentración"

P R E G Ú N T A T E

Anota 3 cualidades y 3 limitaciones PERSONALES que te van a facilitar o dificultar tu ESTUDIO

<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----

<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----

A h o r a v a m o s a r e v i s a r t u s P E N S A M I E N T O S . . .

c ó m o t e h a b l a s a t i m i s m o

c ó m o t e h a b l a n l o s d e m á s

q u é d e s e o c o n s e g u i r c o n e l e s t u d i o

q u é r e s u l t a d o s e s t o y c o n s i g u i e n d o

v o y a s e r c a p a z d e

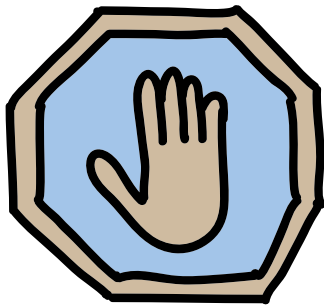


M e c o m p r o m e t o a



"Sabienáo priorizar, puedes organizar"

PELIGROS para tu ATENCIÓN



CANSANCIO
AGOTAMIENTO
FATIGA
ABURRIMIENTO
DESORDEN
BAJA MOTIVACIÓN
DISTRACCIONES

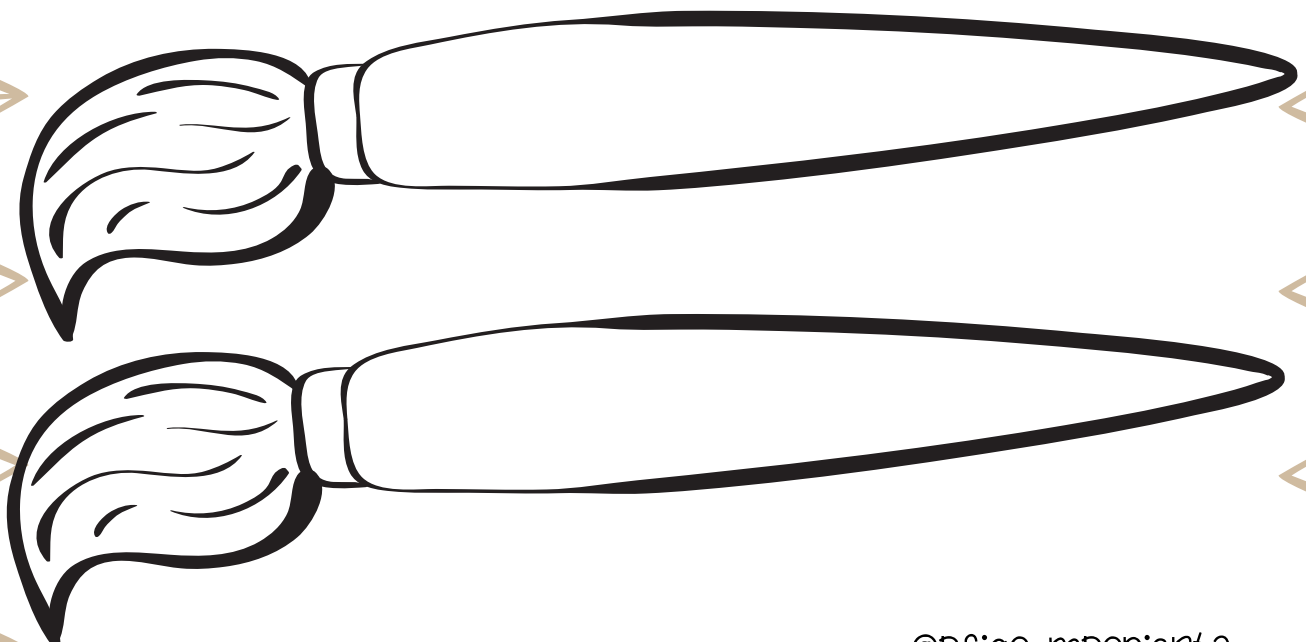
I
D
E
N
T
I
F
I
C
A
S

R A N T Í D O T O S

Ø	HORARIOS	MENSAJES+	RETIRAR
D	DESCANSO	ACTITUD	DISTRACCIONES
E	ILUMINACIÓN	ORDEN	VENTILACIÓN
A	ALIMENTACIÓN ADECUADA		MÚSICA RELAX

C Ó C T E L E X P L O S I V O

voy a controlar mis distractores atencionales...



"Sin un mínimo compromiso, no llegamos muy lejos"

M I L I S T A D O • D E C O M P R O M I S O S

YO....., teniendo como
META principal.....,
me comprometo a:

F I R M A D O •

B A L A N C E d e B E N E F I C I O S

Si cumplo con esos COMPROMISOS, me aportarán....



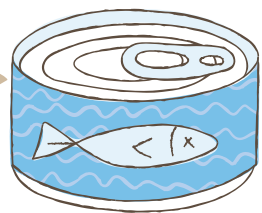
D e n t r o d e u n a ñ o m e v e o



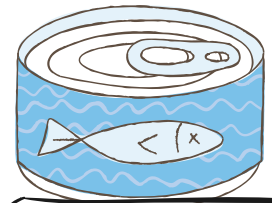
"Mis errores me abren otras puertas"
S O Y I M P E R F E C T X p o r q u e . . .

Es posible que cuando comience con mi estudio...

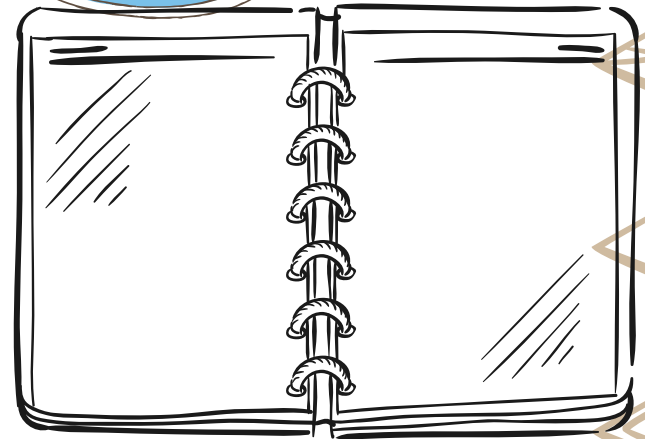
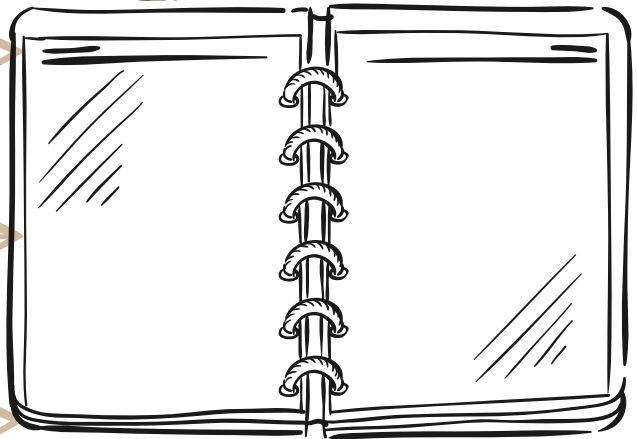
P e r o s o y C O N S T A N T E y F U E R T E



M I S A G O B I O S

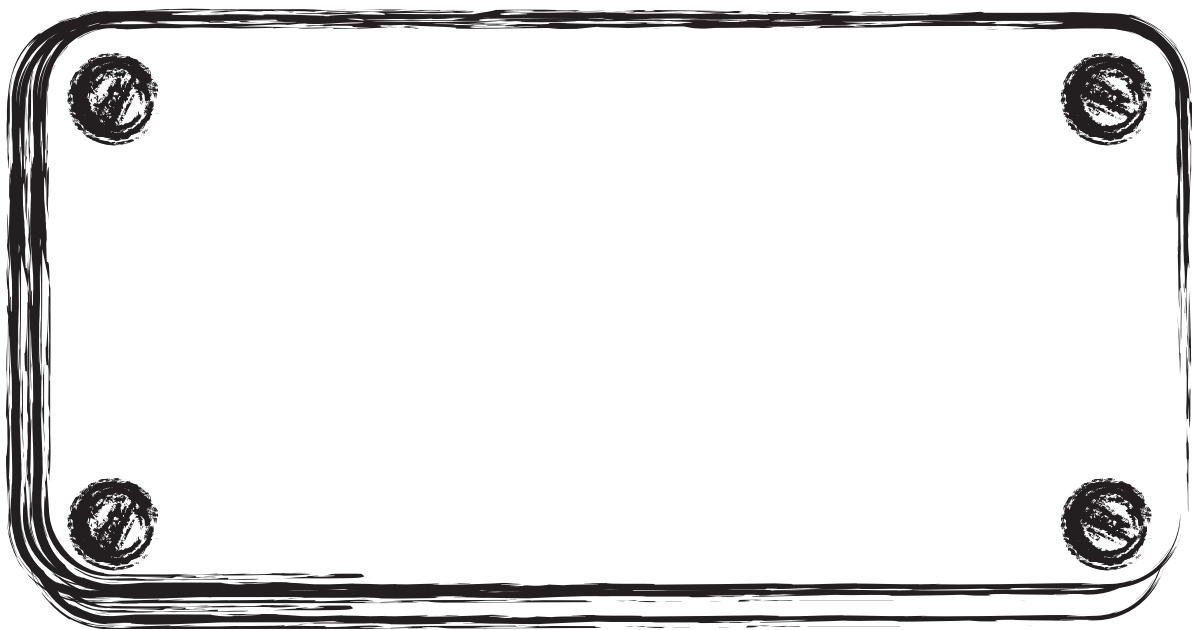


M I S A G O B I O S



Busca una PERSONA referente que te inspire MUCHO, ese Superhéroe que ha logrado grandes ÉXITOS a base de esfuerzo y sacrificio.

Anota una de sus frases y ponla en un lugar donde puedas verla a diario.

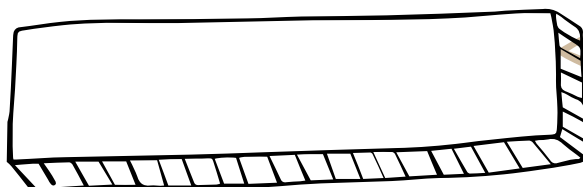
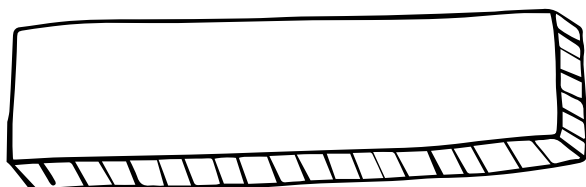
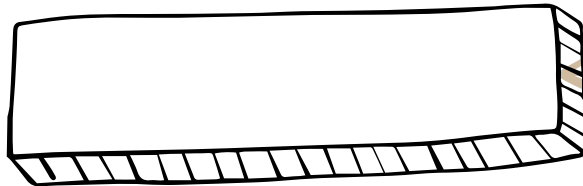
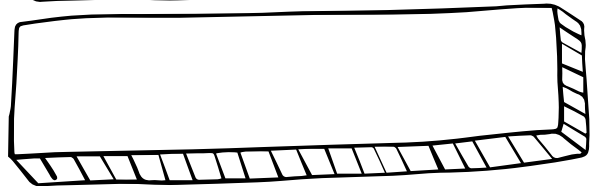
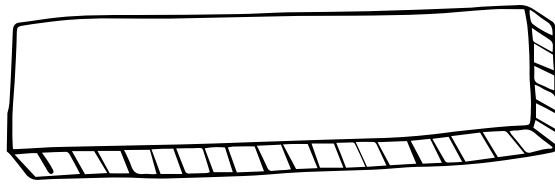
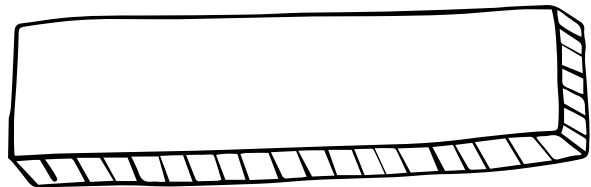


"Una adecuada gestión asegura un buen rendimiento"

M i p l a n i f i c a c i ó n
Haz una adecuada distinción de TAREAS

C ● R T ●

L A R G O ●



S I M P L I F I C A

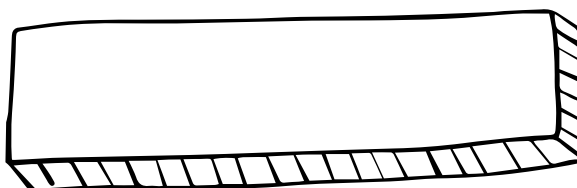
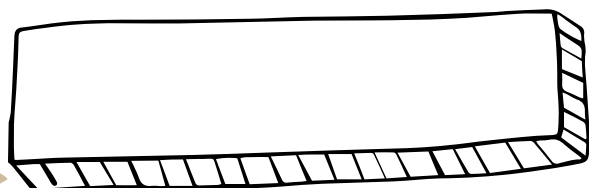
Que contenidos o materias me van a resultar más difícil....



s a b e s d ó n d e e s t á n l a s c l a v e s d e t u é x i t o ●



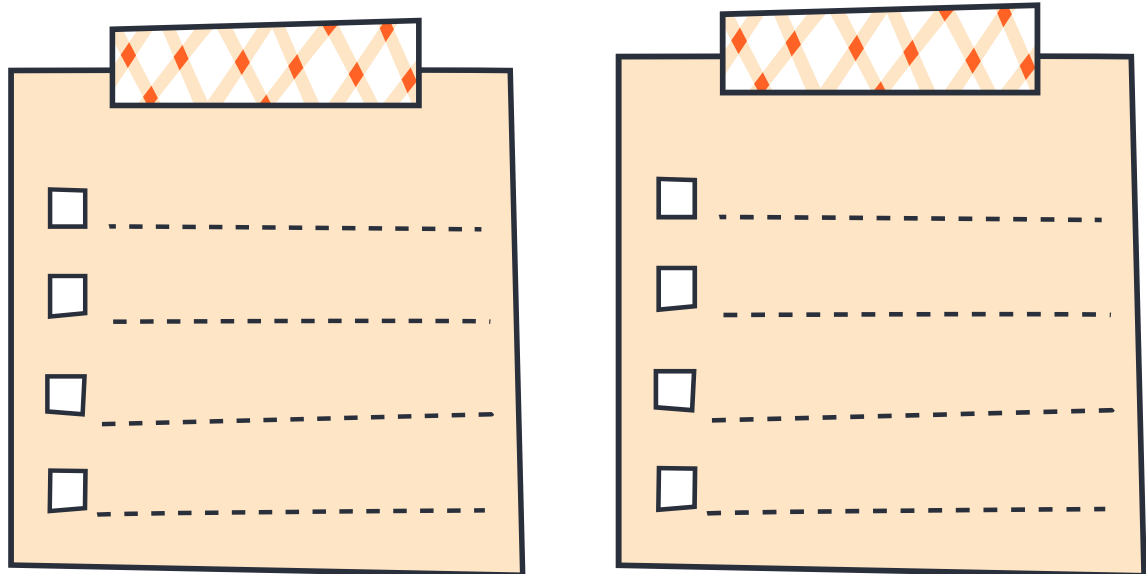
c u a n d o h e l o g r a d o a v a n z a r y
r e n d i r p o s i t i v a m e n t e h a s i d o p o r . . .



M i s 5 l o g r o s h a n s i d o

"LOS PEQUEÑOS LOGROS, SON GRANDES AVANCES"

Mis materiales escolares
imprescindibles a la hora de
estudiar son...



RECUERDA TENER DICCIONARIO

AUTOCHEQUEO

Mi nivel de comprensión es...

Mi capacidad de razonamiento es...

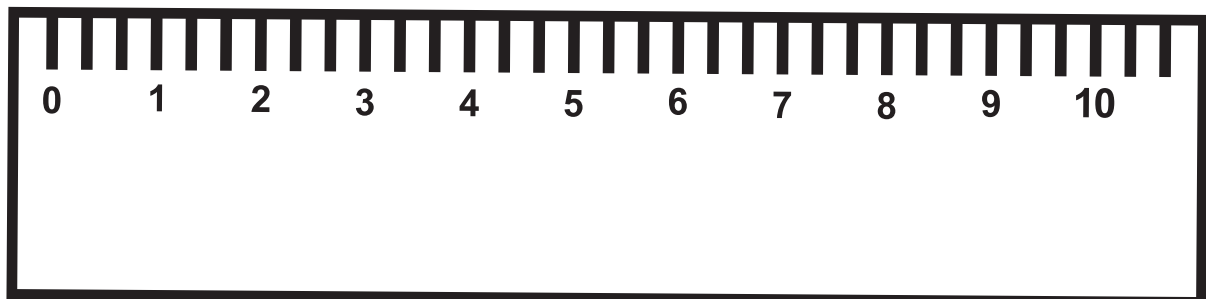
Mi capacidad de síntesis es...

Mi capacidad de concentración...

Mi capacidad de memorización...

Mi capacidad de expresión escrita es....

Mi nivel de motivación es...



APRENDER es un proceso complejo, requieres...



"Tu actitud te abre puertas"

En el aprendizaje incluyen
varios FACTORES, toma nota:

A P T I T U D

E S T A B I L I D A D
E M O C I O N A L

M O T I V A C I Ó N

E S T I L O

A C T I T U D

A P R E N D I Z A J E

Necesitas tener tu propia ESTRATEGIA de ESTUDIO

C Ó C T E L d e E S T R A T E G I A S

REPETICIÓN del contenido

ELABORACIÓN de contenido

ORGANIZACIÓN de contenido

EVALUACIÓN de contenido

C U Á L E S E M P L E A S . . .



C U Á L E S N O E M P L E A S . . .



C U Á L E S D E B E S M E J O R A R . . .

Sueles tener un H O R A R I O F I J O

S I

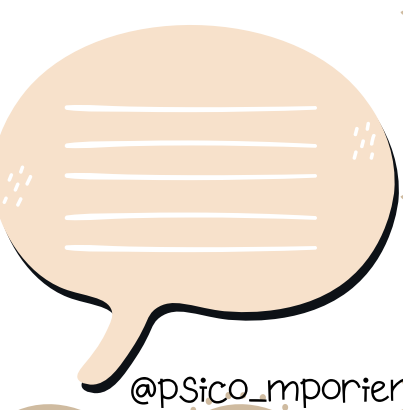


N O



Los estudios son duros pero me van a permitir...

Mi SÚPER LISTADO de motivos/razones para estudiar...



"Si te lo propones, puedes"

P R E G Ú N T A T E

Qué aspectos te restan motivación...



Qué aspectos te suman motivación...



Tus metas/objetivos a corto/largo plazo...



Los motivos personales que te animan a estudiar...



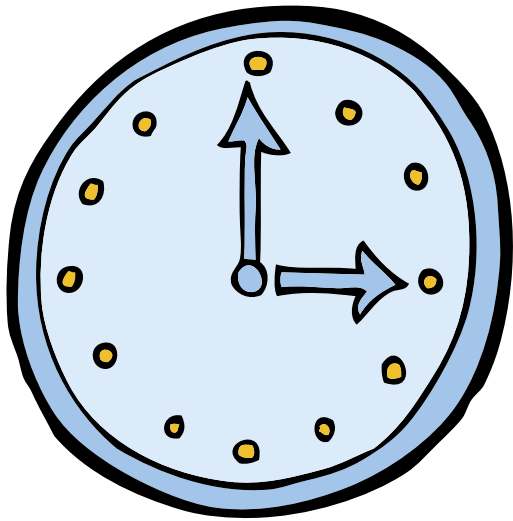
M i l i s t a d o d e c a u s a s d e s m o t i v a d o r a s e s . . .

A clipboard with a light brown background and a decorative orange and white checkered pattern on the top edge. It contains a checklist with four items, each consisting of a small square box followed by a horizontal dashed line for writing.A clipboard with a light brown background and a decorative orange and white checkered pattern on the top edge. It contains a checklist with four items, each consisting of a small square box followed by a horizontal dashed line for writing.

M I A P R E N D I Z A J E e s . . .

"En mi esfuerzo todo queda completo"

Mi franja horaria del día de máximo rendimiento es...



● LVIDOS imperdonables



Voy a cambiar mis PENSAMIENTOS NEGATIVOS....



"Aprende a hablarte positivo"

MI ANSIEDAD se suele activar cuando...

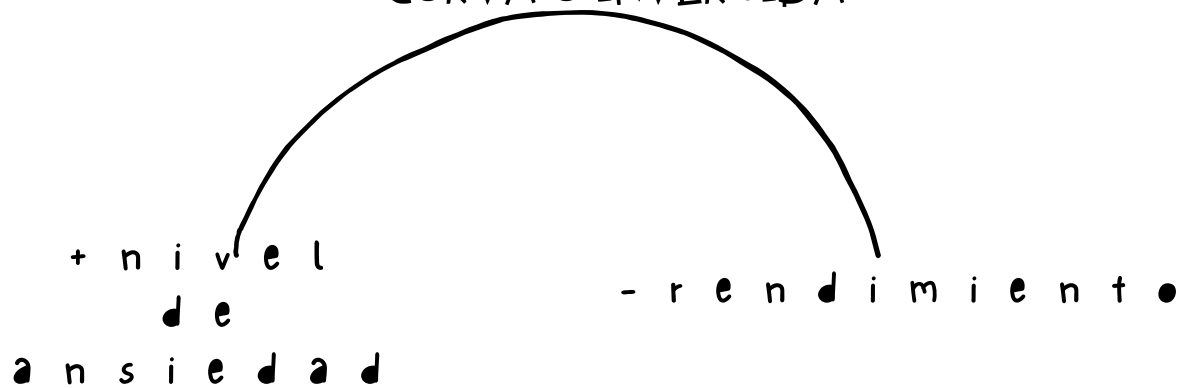


TE IDENTIFICAS

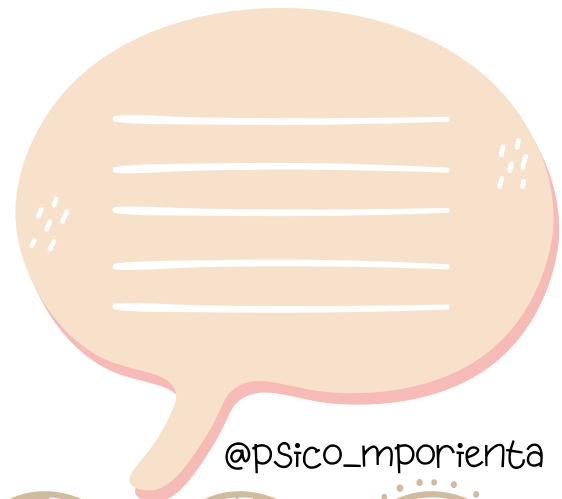
MIEDO AL FRACASO
EXCESO DE DEMANDAS
CULPABILIDAD

INSEGURIDADES
ELEVADAS EXPECTATIVAS
PENSAMIENTOS NEGATIVOS

CURVA U INVERTIDA

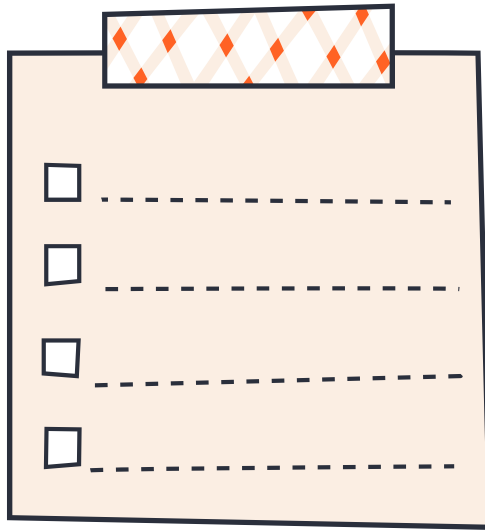


cómo podemos dar solución a esos niveles de ansiedad...

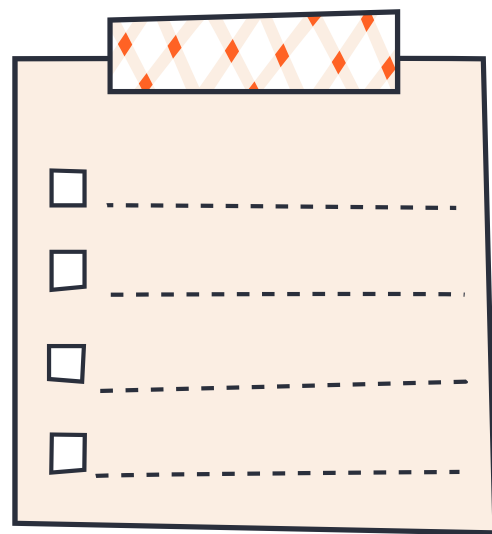


"Cuida lo que te dices"

C ó m o e s t u D I Á L O G O I N T E R I O R . . .



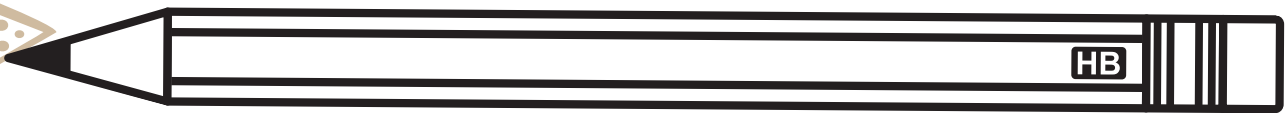
A clipboard with a patterned tab at the top. The main body is a light beige rectangle with four horizontal dashed lines. To the left of each dashed line is a small square checkbox.



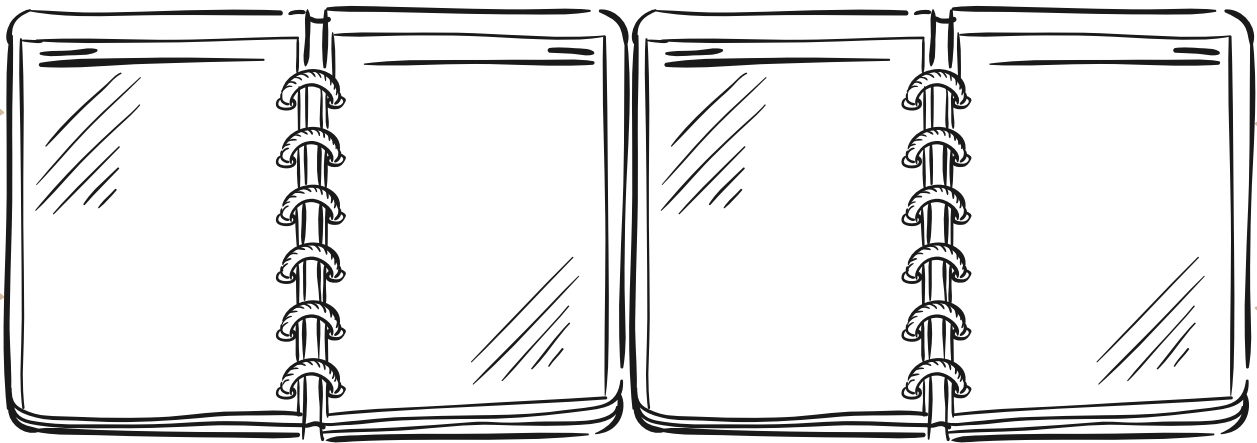
A clipboard with a patterned tab at the top. The main body is a light beige rectangle with four horizontal dashed lines. To the left of each dashed line is a small square checkbox.

T U S P E N S A M I E N T O S N E G A T I V O S
A U M E N T A N T U S M I E D O S ,
I N S E G U R I D A D E S , D E S M O T I V A C I Ó N , . . .

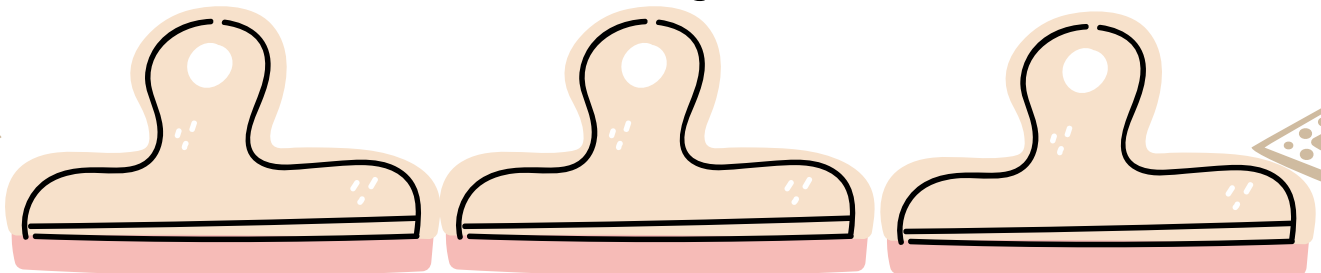
En situaciones como ésta, sueles...



P o n u n l i s t a d o d e t a r e a s d o n d e a l c a n z a s
t u m á x i m a c o n c e n t r a c i ó n . . .

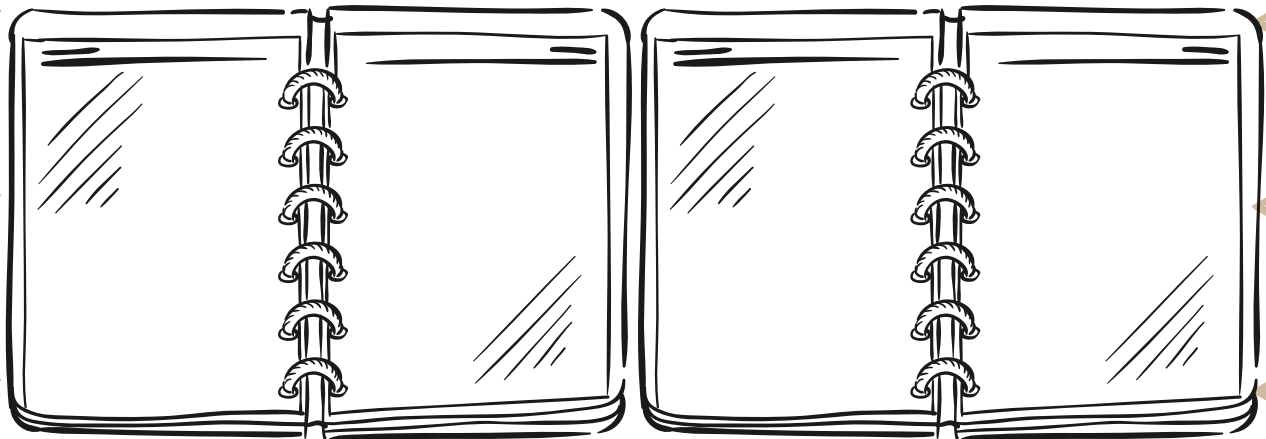


Que situaciones aumentan o bajan tu CONCENTRACIÓN...



"Mi motivación me abre fronteras"

tu atención se puede ver reducida por...



CUIDADO: FATIGA, CANSANCIO y AGOTAMIENTO

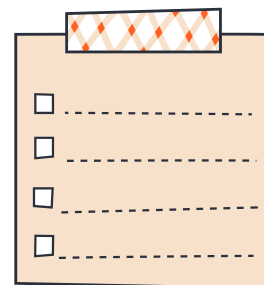
Mejorar mi atención...

ELIMINAR
DISTRACCIONES
EXTERNAS

PROGRAMAR
TIEMPO
ESTUDIO

PREPARAR LUGAR DE ESTUDIO

MOBILIARIO
VENTILACIÓN
ILUMINACIÓN
RUIDOS
MATERIALES
DESCANSO - ALIMENTACIÓN



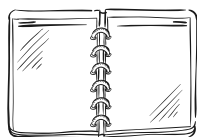
DON A PRUEBA TU ATENCIÓN

Rodea todas las idénticas al modelo

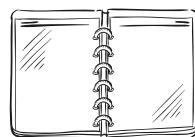


"Buena organización, buena concentración"

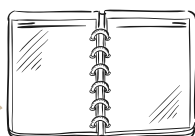
El mejor método de estudio es aquel que está personalizado a tus necesidades, TOMA NOTA...



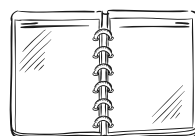
Lectura comprensiva
y subrayado categorizado
por colores



Representación simplificada
en esquema
visual o infografía



Síntesis de la información
en resumen



Estudio, memorización
y
repaso

cuáles de estas estrategias empleas, indica grado de EFICACIA 1-10

TU MÉTODO de ESTUDIO es...

note: _____

Mis exámenes los preparo...

4 días antes 3 días antes 2 días antes 1 día antes

RECUERDA

Ponerte a estudiar es tu máxima responsabilidad, eres consciente de que los resultados no serán inmediatos, pero no debes relajarte o aplazar, terminarás muy frustrado. La mejor solución es tu planificación diaria.

En la búsqueda del TIEMPO justo y necesario...

Debes hacerte cada día un CUADRANTE donde dejes anotadas estas tareas o contenidos urgentes (fechados); Reserva al menos entre 3-5 horas del día al estudio, intercalando descansos breves que te ayuden a reponer fuerzas. Programate intervalos de 35-45min de estudio en periodos donde alcances tu máxima concentración. No olvides ir tachando tareas y objetivos cumplidos para reforzar tu motivación.

Mi DISCIPLINA PERSONAL a partir de ahora será...

note: _____

note: _____

note: _____

@psico_mporienta

"Mi confianza es la base inicial"

que sentido puede tener planificar todo, si después no lo cumples...

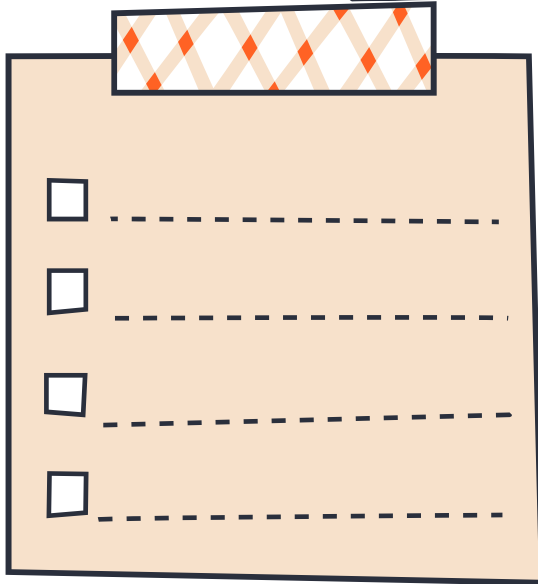
Pero planificar a CORTO/LARGO plazo nos permite ver y organizar todo con máxima claridad

MI GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

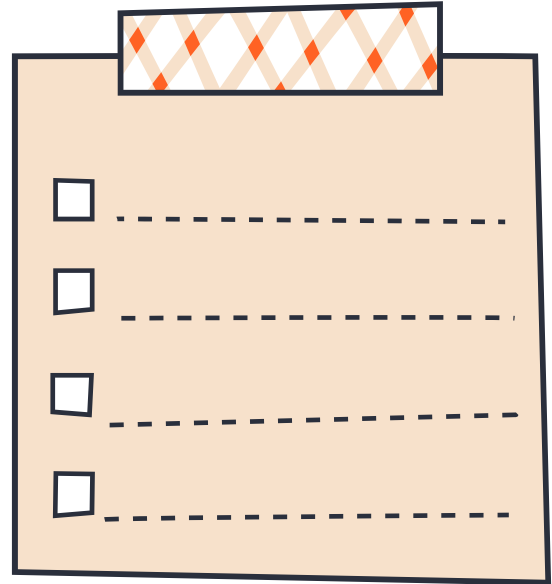
REALISTA
EFICAZ
FLEXIBLE
ESCRITA

Diseña tu bonito horario diario y Semanal acorde con las anotaciones de tu AGENDA personal

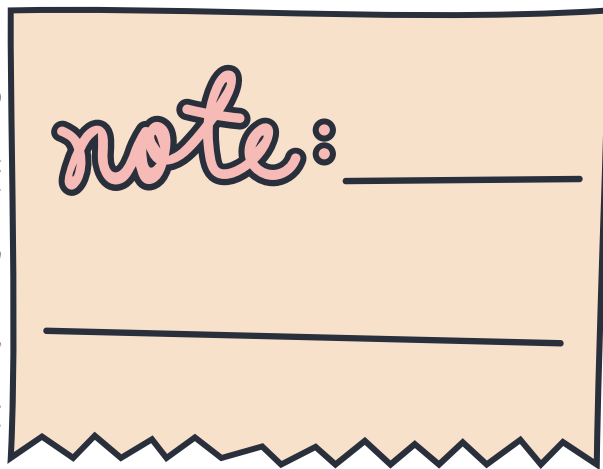
urgent!!!



A clipboard with a white sheet of paper and a red and white checkered clip. The paper has four horizontal dashed lines, each preceded by a small square checkbox.



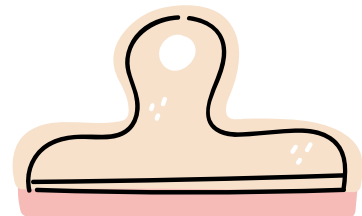
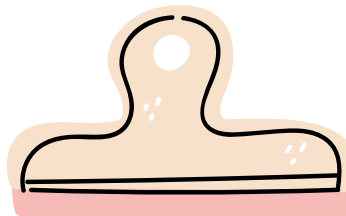
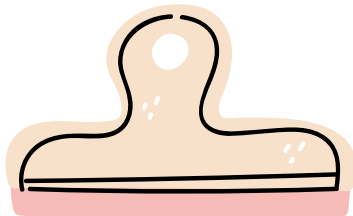
A clipboard with a white sheet of paper and a red and white checkered clip. The paper has four horizontal dashed lines, each preceded by a small square checkbox.



A rectangular note card with a scalloped bottom edge. It features the word "note:" in a pink cursive font, followed by a horizontal line. Below this is another horizontal line.



A rectangular note card with a scalloped bottom edge. It features the word "note:" in a pink cursive font, followed by a horizontal line. Below this is another horizontal line.



TAREAS URGENTES

TAREAS URGENTES

"Lleva todo anotado, no te dejes nada en el olvido"

MI PLANTILLA DE REGISTRO DIARIO / SEMANAL

CUADRANTE del buen estudiante

Anota aquellas TAREAS que son URGENTES (FECHAS), TAREAS menos urgentes (posibles de aplazar)

urgent!!!

SEMANA

<input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> -----
--	--	--

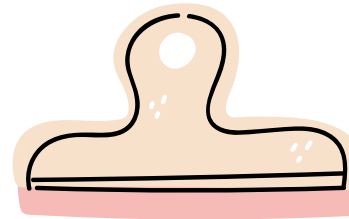
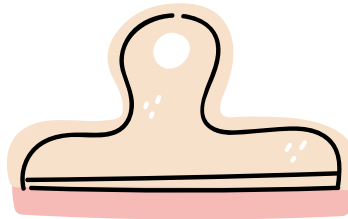
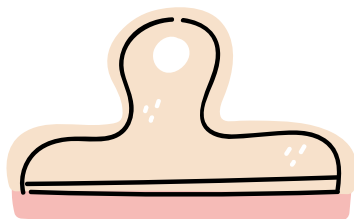
urgent!!!

MES

<input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> -----
--	--	--

TAREAS SIN TERMINAR

<i>note:</i> _____ _____	<i>note:</i> _____ _____	<i>note:</i> _____ _____	<i>note:</i> _____ _____
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------



"Mi constancia es mi máxima virtud"

CALENDARIO de OBJETIVOS

MOTIVACIÓN MÁXIMA

Anota aquellos OBJETIVOS/METAS a corto y largo plazo

urgent!!!

CORTO

Three identical clipboard icons arranged horizontally. Each clipboard has a white body with a dashed line for writing and a small orange and white checkered tab at the top. On the left side of each clipboard, there are four small square checkboxes, one above each dashed line.

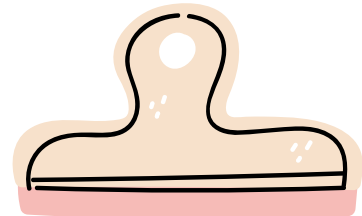
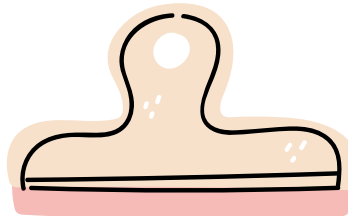
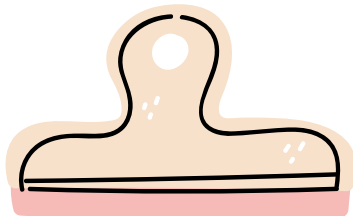
urgent!!!

LARGO

Three identical clipboard icons arranged horizontally. Each clipboard has a white body with a dashed line for writing and a small orange and white checkered tab at the top. On the left side of each clipboard, there are four small square checkboxes, one above each dashed line.

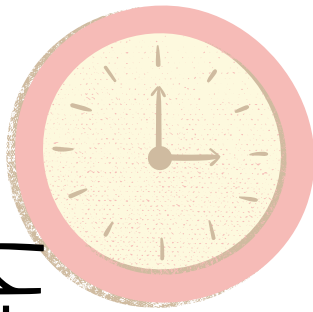
OBSTÁCULOS

Four identical note cards arranged horizontally. Each card has a white body with a dashed line for writing and a small orange and white checkered tab at the top. On the left side of each card, the word "note:" is written in a cursive font, followed by a horizontal line for writing.



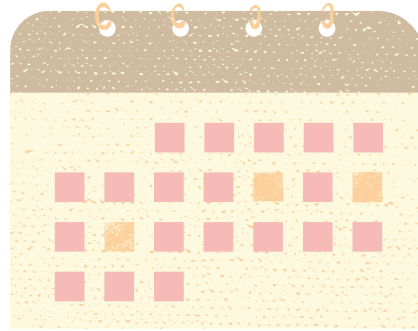
"Tu horario es la pieza clave"

Adecua los TIEMPOS de ESTUDIO y DESCANSO



35min

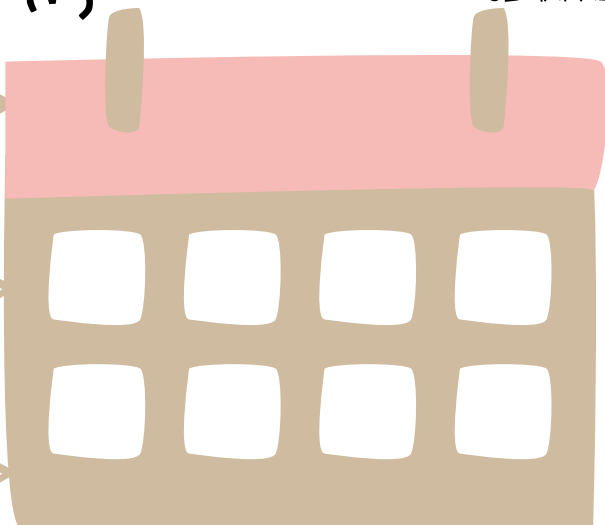
PROGRAMA
TU
RELOJ



DISEÑA
TU
CALENDARIO
SEMANAL-MENSUAL



ESTUDIO
DESCANSO

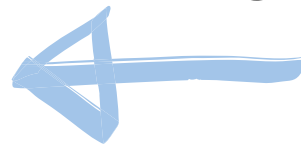


TACHA TAREAS CUMPLIDAS

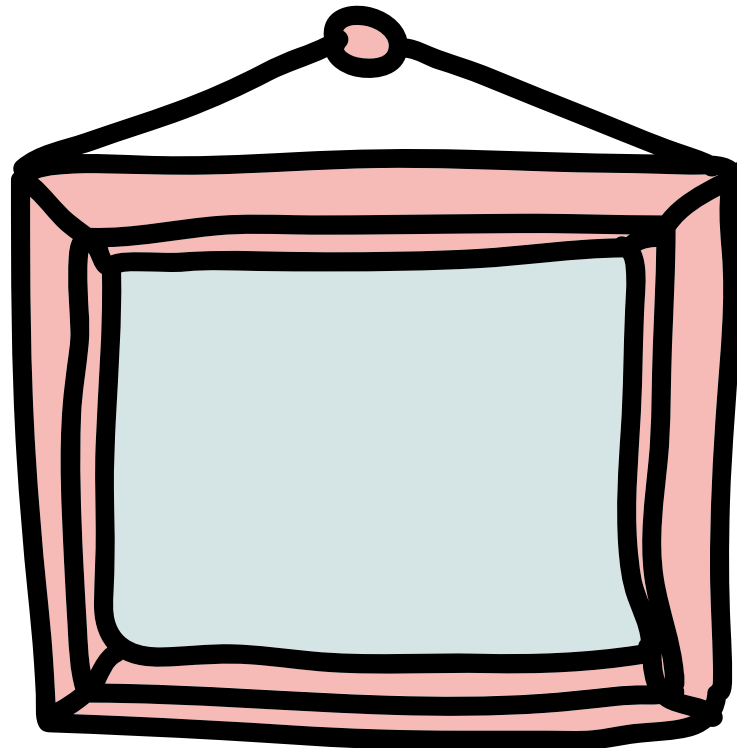
COMPROMISO TOTAL

Me comprometo a
cumplir los intervalos
de estudio_descanso

$35\text{min} \times 5 - 10\text{min}$



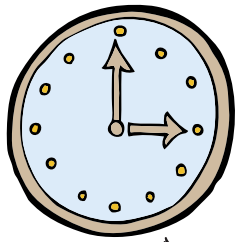
Pon
un
ejemplo
de
tu
horario



"No aplaces lo que debes hacer hoy"

M I P L A N T I L L A E S T U D I O

35min



MIS HORAS

note: _____

note: _____

note: _____

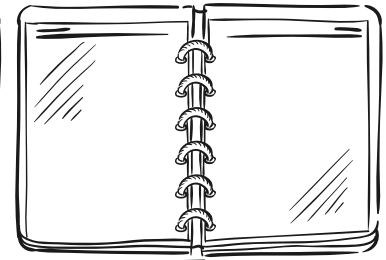
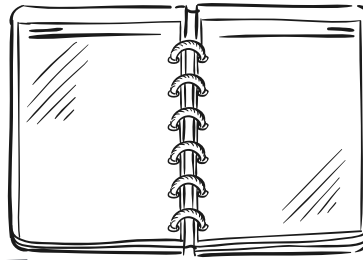
note: _____

note: _____

note: _____



MIS DESCANSOS



T
A
R
D
E
S

Clipboard with a checkered tab and four checkboxes on a lined page.

Clipboard with a checkered tab and four checkboxes on a lined page.

Clipboard with a checkered tab and four checkboxes on a lined page.

Clipboard with a checkered tab and four checkboxes on a lined page.

Clipboard with a checkered tab and four checkboxes on a lined page.

Clipboard with a checkered tab and four checkboxes on a lined page.

"Tu tiempo puede ser productivo"

A la hora de planificar tu horario...

35min x 5-10min

NIVEL DE DIFICULTAD

PRECALENTAMIENTO
MÁXIMO RENDIMIENTO
CANSANCIO



MEDIO
ALTO
BAJO



TIEMPOS_MATERIAS/CONTENIDOS

ORGANIZATE

Materias/contenidos por las que debes comenzar...

note: _____

note: _____

Materias/contenidos por las que debes intercalar...

note: _____

note: _____

Materias/contenidos por las que debes finalizar...

"Acepta la realidad para mejorarla"

A la hora de realizar un ESQUEMA,
antes debes anotar en los APUNTES...

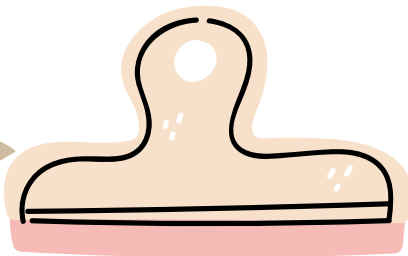
MÁRGENES

FECHAS, TÍTULOS...
PALABRAS CLAVE
DUDAS, ANOTACIONES,....
NOTAS, ACLARACIONES,....

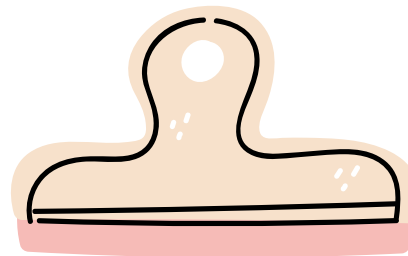
TOMA NOTA

Margen superior izquierdo
Margen superior derecho
Margen izquierdo
Margen derecho

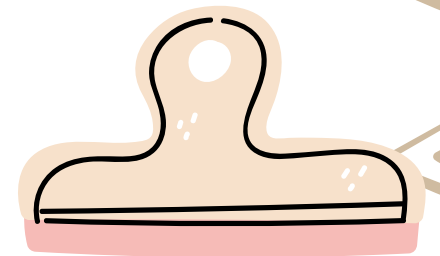
ESTRUCTURA TUS APUNTES



DIVIDE
PÁRRAFOS



IDEAS
PRINCIPALES
SECUNDARIAS
EJEMPLOS



GRÁFICOS
DIBUJOS

Cuáles son las ideas principales...
Cómo se relacionan con las ideas secundarias...
Que ejemplos se relacionan...

RECUERDA

La lectura es una actividad relevante en el estudio.
La lectura comprensiva te permite:

REFLEXIONAR
RAZONAR
ORGANIZAR
SINTETIZAR
RELACIONAR

TÉCNICA del SUBRAYADO

Nos permite resaltar con colores
esas ideas principales, secundarias, fechas,
ejemplos, aclaraciones....

SÍMBOLOS para resaltar...

ASTERISCOS

FLECHAS

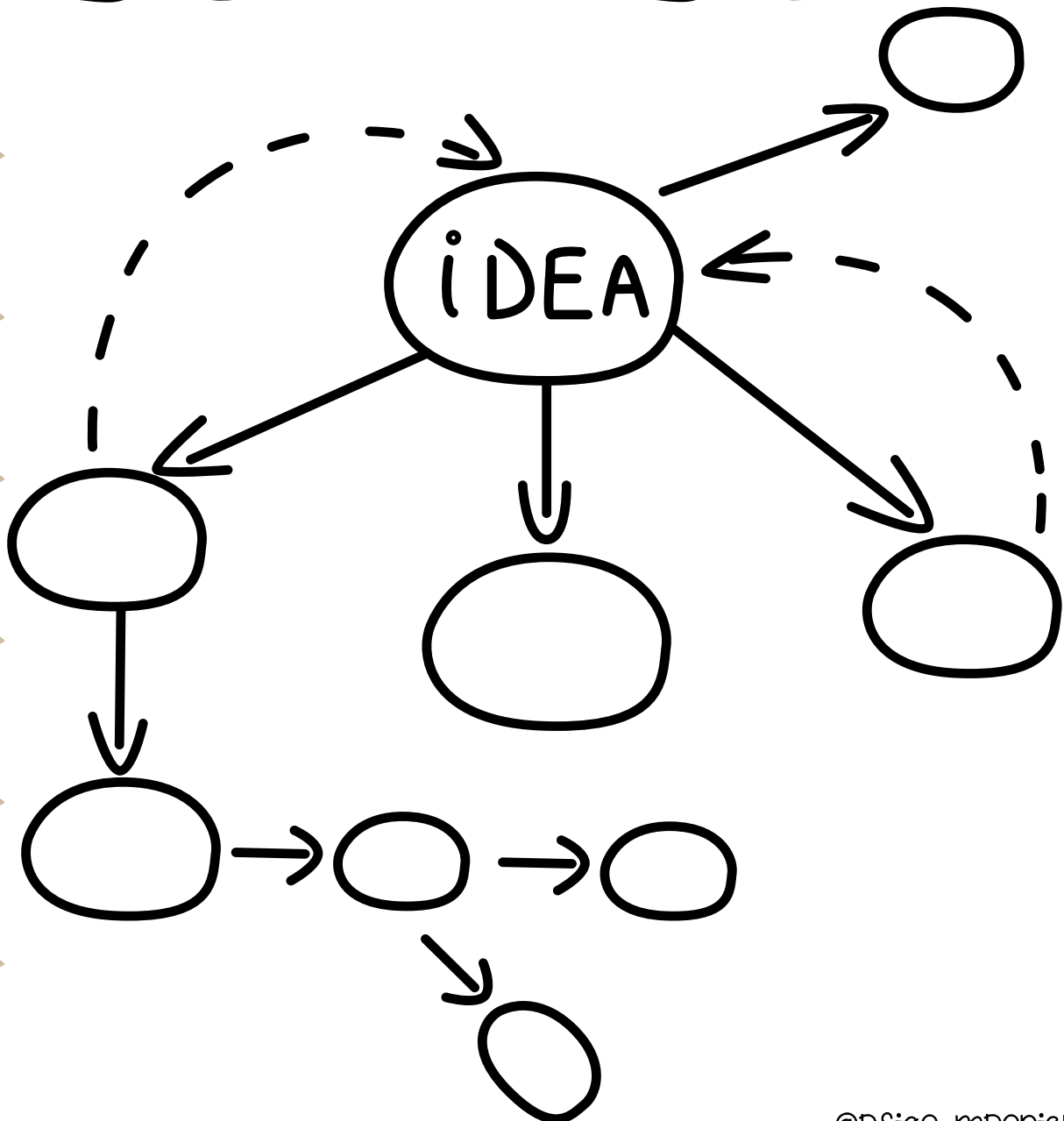
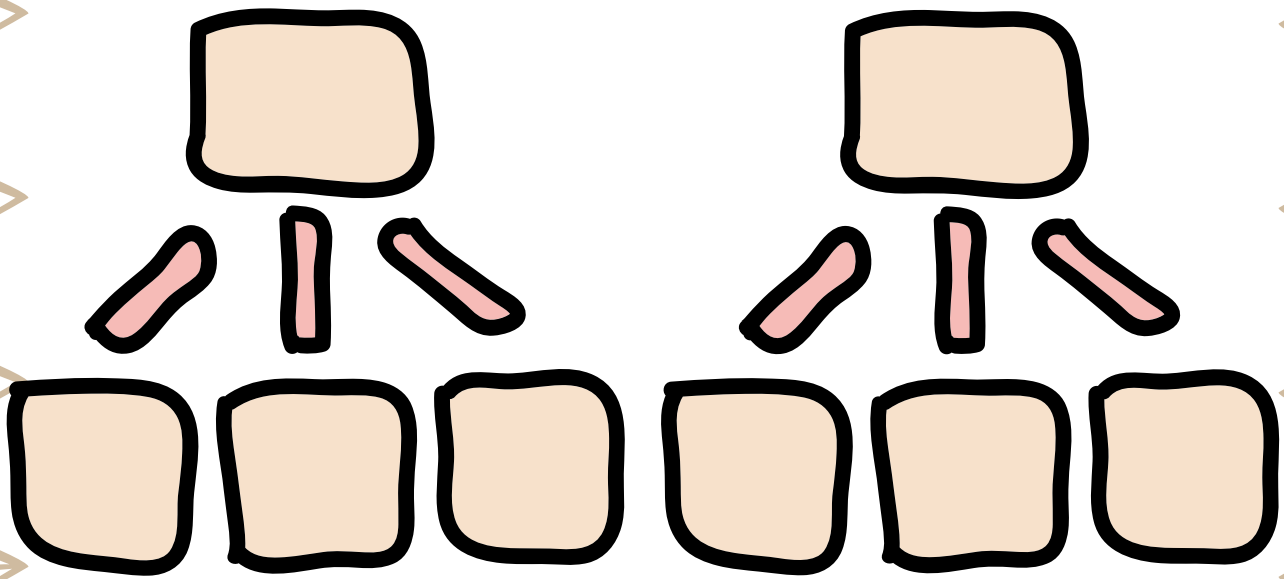
CORCHETES

PARENTESIS

@psico_mporienta

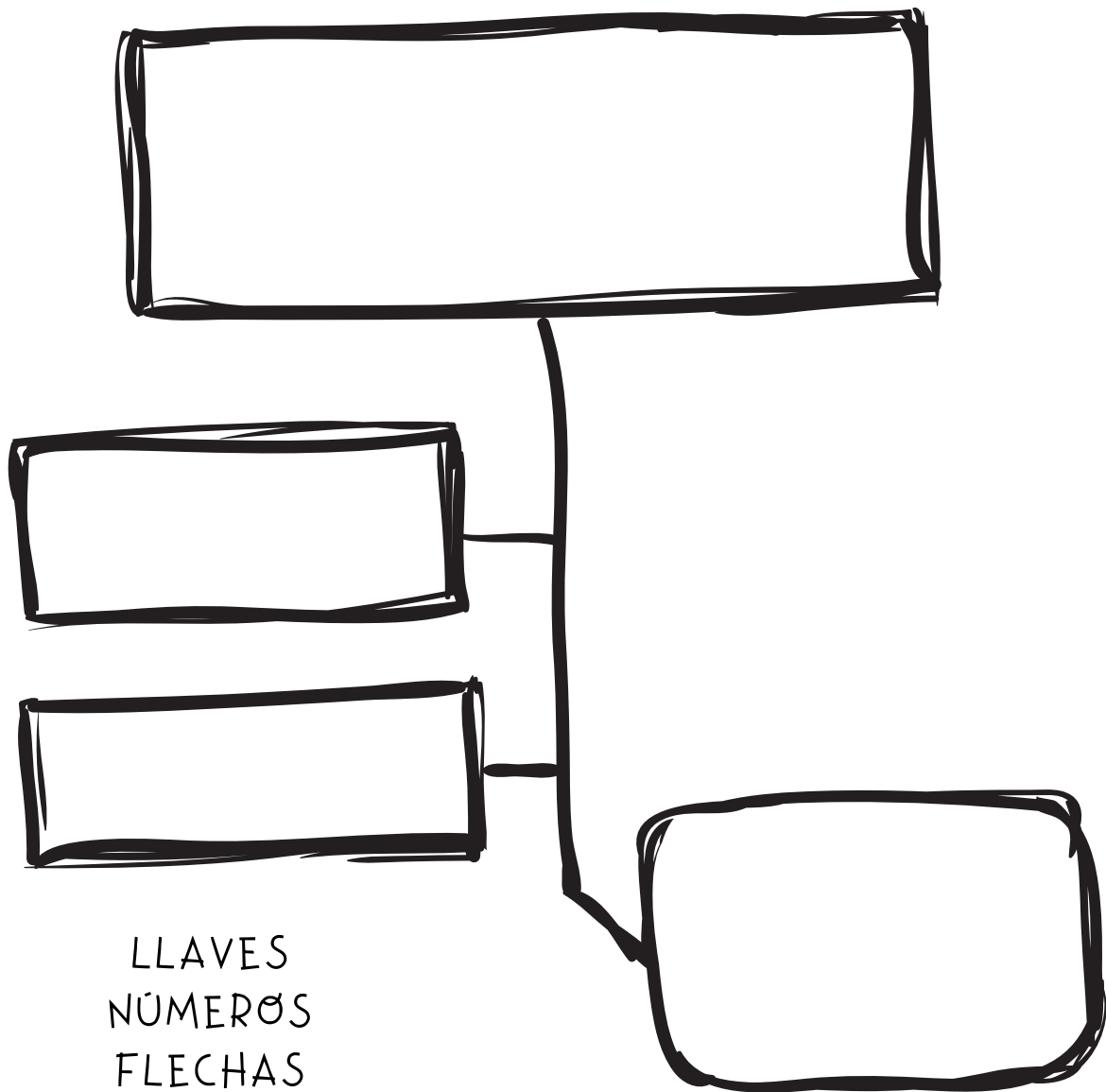
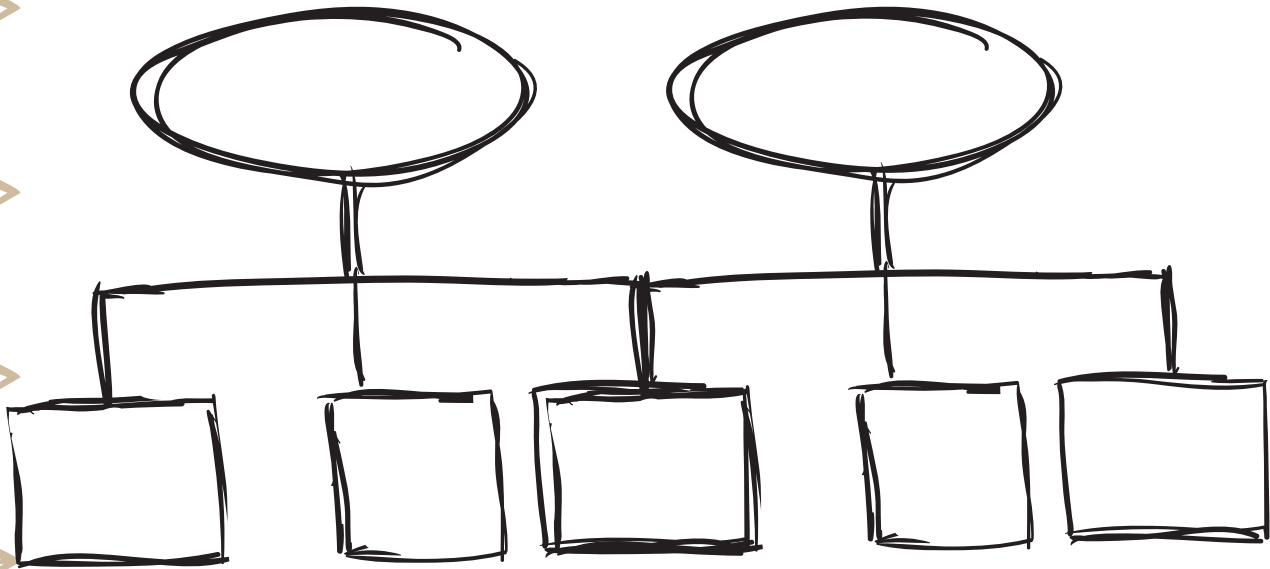
"Evita las comparaciones"

Pon a prueba tus ESQUEMAS, MAPAS
CONCEPTUALES, INFOGRAFÍAS, ...



"Evita las comparaciones"

Pon a prueba tus ESQUEMAS, MAPAS CONCEPTUALES, INFOGRAFÍAS, ...



LLAVES
NÚMEROS
FLECHAS

"Evita las prisas e impaciencia"

En la elaboración de un ESQUEMA o MAPA CONCEPTUAL es importante:

- Organiza la lista de ideas según su importancia
- Coloca la idea principal en el inicio o centro
- Une y relaciona todos los conceptos
- Revisa y añade ejemplos y aclaraciones

ESTRATEGIAS PARA MEMORIZAR

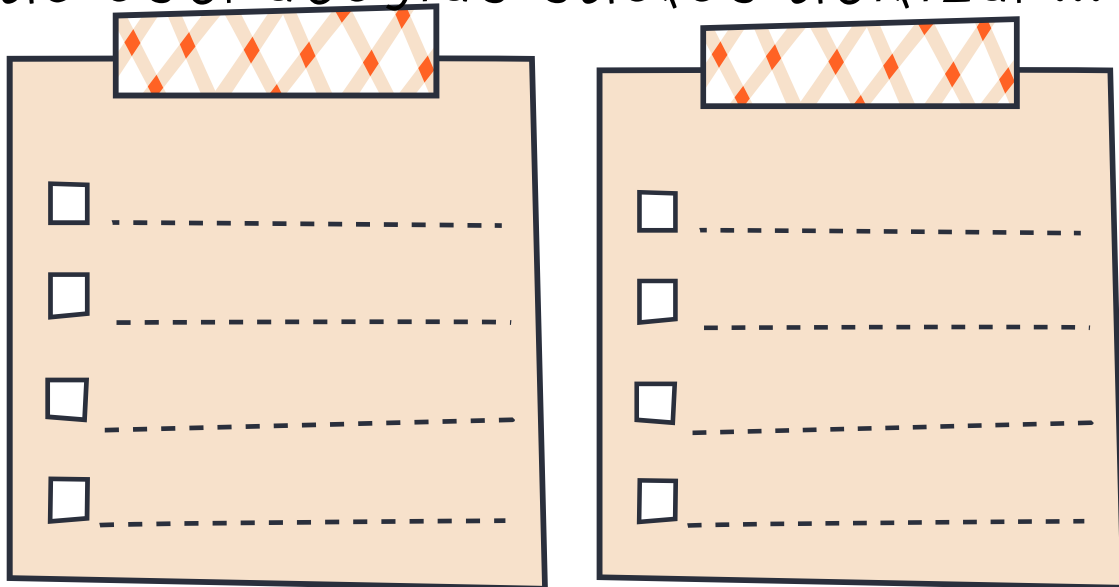
Crea listado de PALABRAS y clasificalas por criterios

Crea ACRÓNIMOS con las primeras letras de las palabras

Asocia palabras a imágenes o dibujos

Crea historietas, versos o canciones encadenadas

Qué estrategias sueles utilizar...



Two clipboards with orange and white checkered clips. Each clipboard has a list of four checkboxes, each followed by a dashed line for writing.

Qué eficacia tienen estas estrategias...



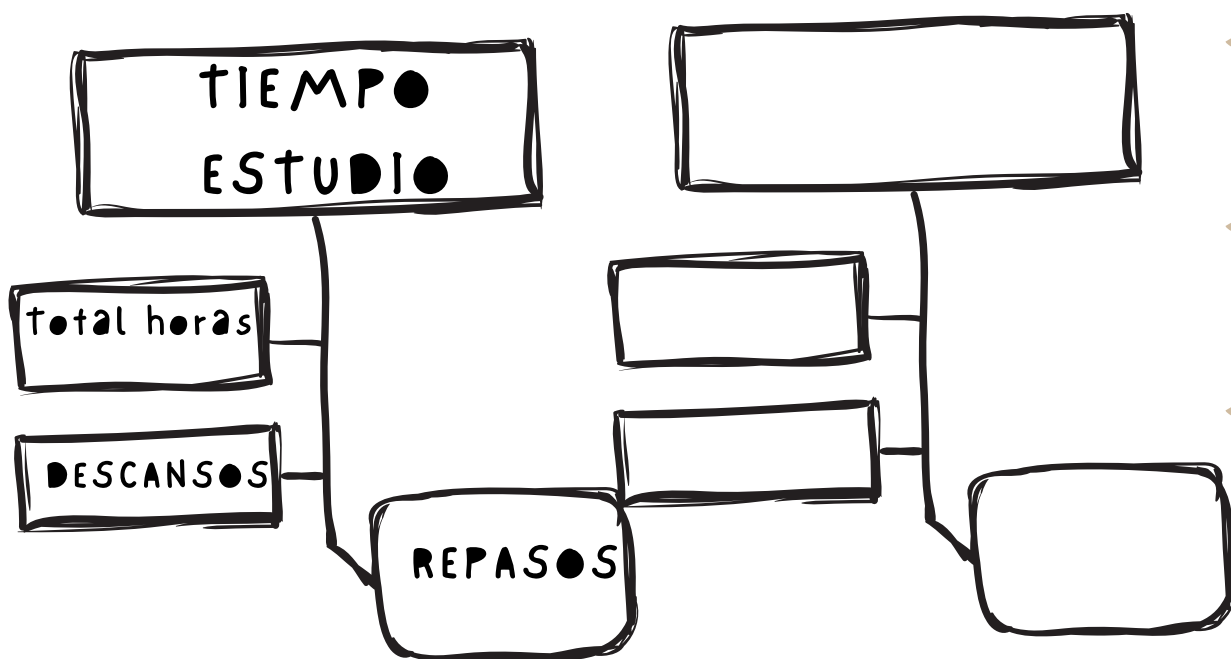
ENUMERA
EXPLICA
ESQUEMATIZA
MEMORIZA

Ej. Escribe 10 palabras
intenta crear una imagen
y asocia para memorizar
SI PUEDO DIBUJARLO
PUEDO COMPRENDERLO

@psico_mporienta

"Puedes brillar por tus esfuerzos"

PREPARACIÓN EXÁMENES



Y si tengo problemas de concentración...

TE IDENTIFICAS...

CANSANCIO AUMENTA DESCONCENTRACION

MALAS POSTURAS AUMENTA DESCONCENTRACION

RUIDO AUMENTA DESCONCENTRACION

FALTA HIDRATACION AUMENTA DESCONCENTRACION

FALTA ALIMENTACION AUMENTA DESCONCENTRACION

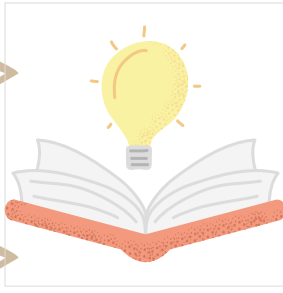
ORGANIZACIÓN de mis EXÁMENES

A hand-drawn clipboard with a decorative orange and white checkered tab at the top. The main body is a light brown rectangle containing a checklist with four items, each represented by a small square checkbox followed by a horizontal dashed line for writing.

A hand-drawn clipboard with a decorative orange and white checkered tab at the top. The main body is a light brown rectangle containing a checklist with four items, each represented by a small square checkbox followed by a horizontal dashed line for writing.

"Tus distractores son tóxicos"

DURANTE EXÁMENES



PUNTUALIDAD
LIMPIEZA Y ORGANIZACIÓN
GESTIÓN DEL TIEMPO
REPASO Y CORRECCIÓN



Recuerdate lo valioso que eres, tu lenguaje interior es muy importante.
Escribete mensajes que te motiven.

A clipboard with a white and orange checkered tab at the top. The main body is light brown and contains a list of four items, each with a small square checkbox on the left and a horizontal dashed line for writing on the right.A clipboard with a white and orange checkered tab at the top. The main body is light brown and contains a list of four items, each with a small square checkbox on the left and a horizontal dashed line for writing on the right.A clipboard with a white and orange checkered tab at the top. The main body is light brown and contains a list of four items, each with a small square checkbox on the left and a horizontal dashed line for writing on the right.A clipboard with a white and orange checkered tab at the top. The main body is light brown and contains a list of four items, each with a small square checkbox on the left and a horizontal dashed line for writing on the right.

"Tu eres tú mejor proyecto"

Completa estas frases...

Puedo estudiar con...

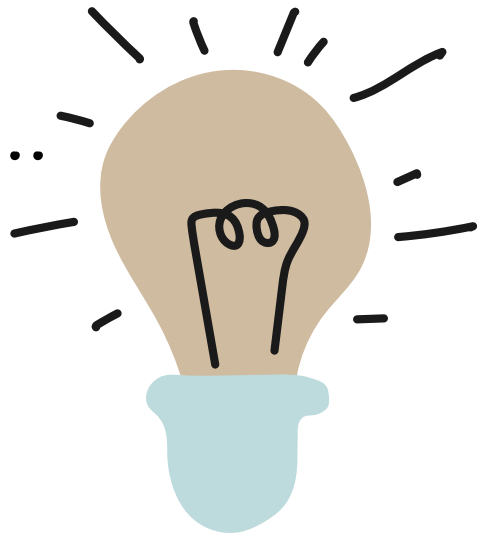
No puedo estudiar con...

He logrado mejorar...

tengo mucho que...

Me dará tiempo a...

Voy a evitar...



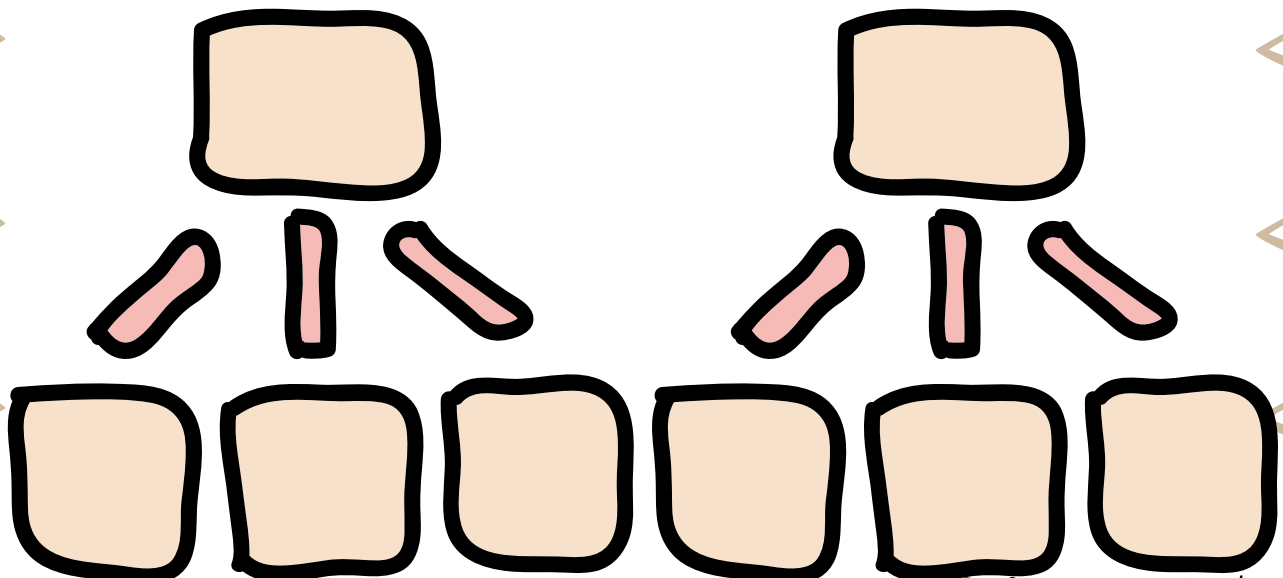
Escribe 3 cosas beneficiosas que haces a la hora de estudiar...



Escribe 3 cosas NO beneficiosas que haces a la hora de estudiar...



qué has aprendido sobre el estudio, esquematízalo....



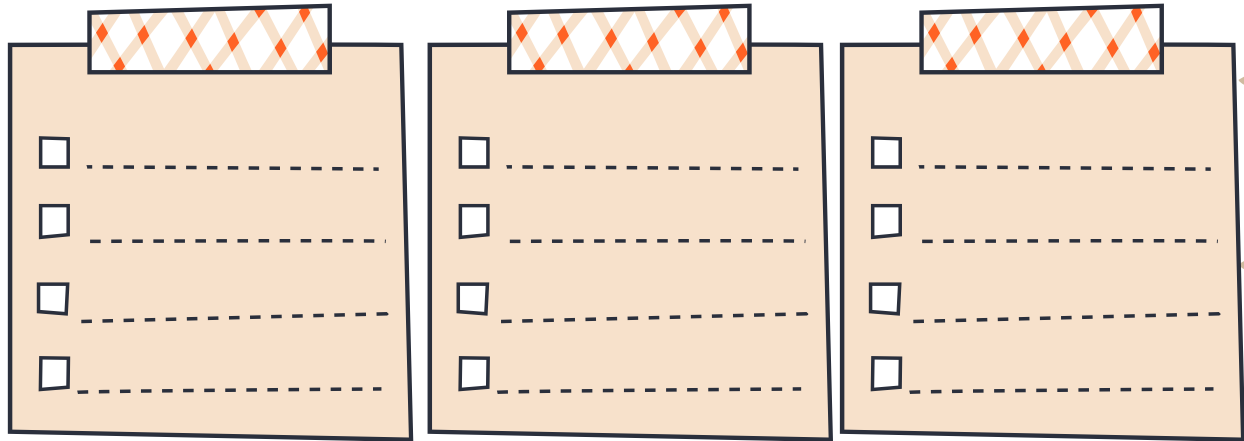
"Hazte preguntas, es señal de comprender"

Claves en tu estudio:

LUGAR ADECUADO DE ESTUDIO
ELIMINACIÓN DE DISTRACTORES
SINTETIZAR IDEAS
MENTE HIDRATADA Y ALIMENTADA
ALTERNAR TIEMPO ESTUDIO - DESCANSO
RELACIONAR IDEAS - IMÁGENES
USAR COLORES POR CÓDIGOS
MEMORIZAR Y REPASAR
AUTOEVALUACIÓN

PUEDO LOGRARLO

Mis logros serán infinitos...



Three clipboards with orange and white checkered tabs. Each clipboard has a list of four empty checkboxes on the left side, followed by horizontal dashed lines for writing.

RECUERDATE

Donde deseas verte dentro de 5 años



No eres perfecto
Evita compararte
Compíte contigo mismo

Cada día pon tu granito de arena, crea tu RUTINA

MISMO LUGAR, MISMA HORA

Evita objetivos poco reales
La perfección te frustrará

@psico_mporienta