

REPASO DE LAS TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

4º E.S.O. y Bachillerato

Departamento de Orientación - IES LA MELVA





(1) Autoevaluación

(2) Plan de trabajo y de estudio semanal

(3) Método de estudio

Lectura comprensiva, subrayado, esquemas, memorización, repaso

PASOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EL ÉXITO ESCOLAR

(1) AUTOEVALUACIÓN

Se trata de que reflexiones sobre tu rendimiento escolar.

Por ejemplo, si estás dedicando el tiempo suficiente al estudio y al trabajo escolar, si haces todo lo que puedes, si pierdes mucho tiempo cuando te pones a estudiar, qué método de estudio sigues, etc.

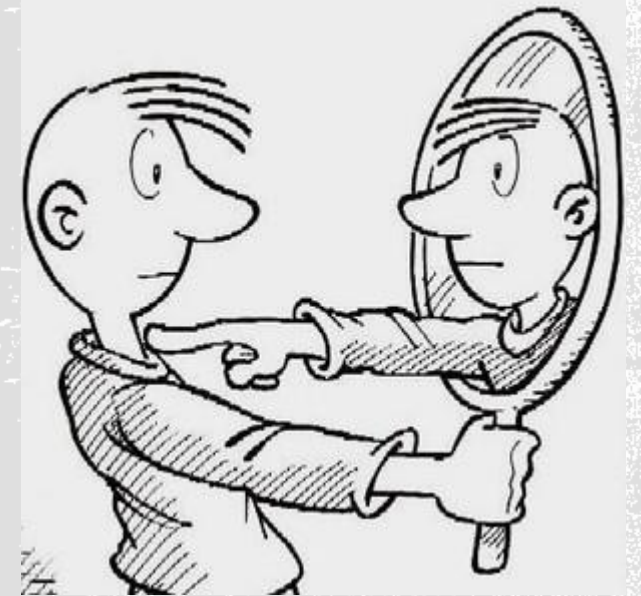
Actualmente nos encontramos en unas circunstancias excepcionales que han hecho que nuestras rutinas y concretamente nuestro hábito de trabajo y estudio hayan cambiado. No obstante, puede ser una buena ocasión para recapacitar, conocerte mejor y meditar sobre qué debes mejorar en tu rendimiento.

A continuación, tienes dos ejemplos de cuestionarios sobre Técnicas de Estudio que te servirán de gran ayuda para tu autoevaluación.

Pincha sobre los títulos que se muestran a continuación y sigue los pasos.

[Cuestionario 1](#)

[Cuestionario 2](#)



(2) PLAN DE TRABAJO Y DE ESTUDIO SEMANAL

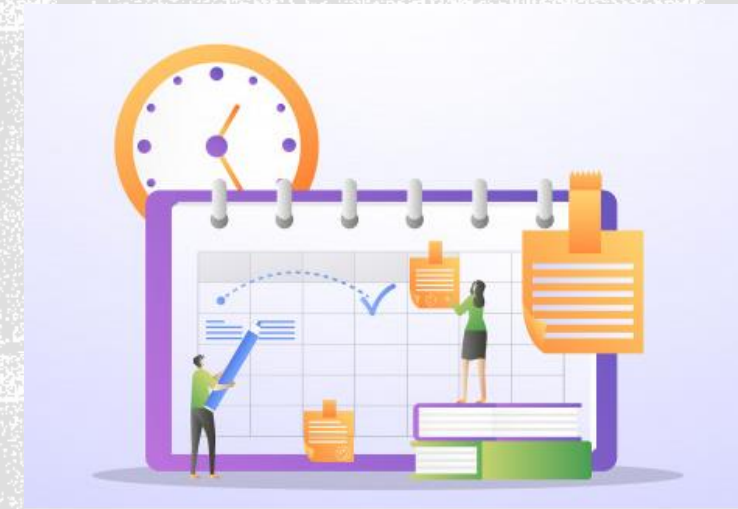
Es importante organizar nuestro tiempo para aprovecharlo al máximo.

Pautas para elaborar tu horario de trabajo y estudio semanal

- ☉ Debe ser realista y flexible. Procura cumplirlo de forma regular y colócalo en un lugar visible.
- ☉ Es importante elaborarlo a partir de las horas fijas (comidas, descanso, otras actividades, etc.), procurando aprovechar el tiempo que te queda libre.
- ☉ Debe contener el tiempo dedicado al trabajo de las materias concretas, al estudio de las mismas y repaso. El número de horas de estudio depende de la personalidad de cada estudiante, aunque las recomendaciones para tu edad son de 2-3 horas diarias (en época de exámenes se incrementarán).
- ☉ Dedicar a cada materia un tiempo proporcional a su dificultad. Es mejor trabajar cada materia en varias sesiones cortas a lo largo de la semana, que un solo día en una sesión larga.
- ☉ Es conveniente comenzar la jornada con una materia que nos resulte **de dificultad media o una tarea no muy complicada** (para precalentar; 45-60 min.), realizar un **descanso** (15-20 min.), continuar con una materia que te parezca **más difícil o que requiera más esfuerzo** (estarás en pleno rendimiento; 45-60 min.), realizar otro **descanso** (10-15 min.) y terminar con una materia que **te guste más o te resulte más fácil** (45-30 min.). Si es necesario, y puedes seguir un poco más, puedes terminar con un **repaso final rápido**.

Recuerda la secuencia: **DIFICULTAD: MEDIA → DIFÍCIL → FÁCIL**

- ☉ Las sesiones de trabajo para una misma materia no deben exceder de hora y media seguida, salvo en caso de examen. Es bueno hacer un pequeño descanso y luego cambiar de materia o actividad.
- ☉ Procura hacer las tareas escolares y estudiar siempre a las mismas horas y en el mismo lugar con las condiciones adecuadas (mesa, silla, no elementos distractores, luz y temperatura ideal, etc.).
- ☉ Es imprescindible dedicar a diario un rato a distraerse, hacer ejercicio y no olvides comer de forma saludable, dormir y descansar lo suficiente y disfrutar de algún momento de relajación.



ESTUDIAR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Desde el GOE os queremos ayudar a aprovechar este tiempo de forma eficaz. Por ello os animamos a seguir este decálogo para gestionaros mejor el estudio a distancia.

1

PONTE UNA HORA PARA LEVANTARTE

Si es posible que sea la misma todos los días, ¡es importante que no pierdas la rutina!



2

ARRÉGLATE

Antes de sentarte a estudiar, dúchate y vístete como si fueras a ir a clase.



3

CUIDA EL AMBIENTE DE ESTUDIO

Busca un lugar tranquilo y con buena iluminación en casa donde puedas estudiar.



4

HAZ UNA LISTA DE TAREAS

Elabora una lista con todo aquello que tengas que estudiar y hacer. Puede ayudarte revisar cada asignatura y ver si tienes los apuntes de todos los temas y qué te falta por estudiar para ponerte al día.



5

PONTE UN HORARIO

Hazte un horario de estudio respetando tu horario de clase y que te ayude a establecer rutinas durante este tiempo. Te puede ayudar calendarizar las tareas en días y horas concretas.



6

MANTEN EL RITMO DE TRABAJO

Intenta que tu horario te ayude a mantener el ritmo de trabajo durante estos días. Te puede ayudar planteártelo como una jornada laboral de 6 o 8 horas incluyendo en ese tiempo también la asistencia a tus clases online.



7

CUIDA LOS DESCANSOS

Haz pausas durante el estudio y busca otras cosas que puedas hacer para descansar (deporte, paseos, leer, etc.).



8

UTILIZA UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO

Para que tu estudio sea eficaz, recuerda seguir un buen método: leer, subrayar, hacerte esquemas, resúmenes, etc. todo ello con la finalidad de comprender mejor el temario y llegar a dominarlo.



9

SÉ CREATIVO

Utiliza los programas online disponibles para seguir con los trabajos en equipo: Google Drive, Skype, Microsoft Teams...



10

CONSULTA A TUS PROFESORES

Por último, si tienes dudas con el temario o sobre cómo llevar bien el seguimiento de las asignaturas ponte en contacto con tus profesores.



ALGUNOS CONSEJOS
QUE TE AYUDARÁN A
ADAPTAR TU HORARIO
Y PLANIFICACIÓN DE
ESTUDIO Y TRABAJO
EN TIEMPOS DE
CONFINAMIENTO



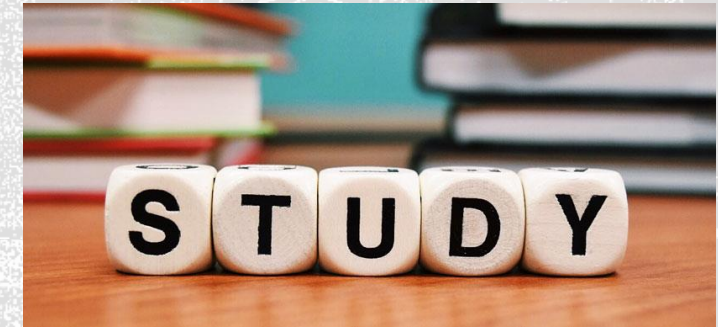
(3) MÉTODO DE ESTUDIO

El método que utilices a la hora de estudiar es vital para adquirir unos conocimientos de manera firme, sistemática y lógica. Por este motivo es tan importante seguir un orden a la hora de estudiar.

Este método de estudio debe basarse en Técnicas de Trabajo Intelectual (técnicas de estudio) que te facilitarán la comprensión, asimilación y puesta en práctica de los contenidos de las diversas materias.

A continuación, se muestran algunas de estas técnicas:

Técnicas	Sirven para:	Algunos ejemplos de técnicas
TÉCNICAS DE ANÁLISIS	Localizar ideas y comprender el texto	<ul style="list-style-type: none">▪ Lectura▪ Hallar ideas principales▪ Anotaciones al margen▪ Acotaciones▪ Subrayado
TÉCNICAS DE SÍNTESIS	Estructurar ideas	<ul style="list-style-type: none">▪ Esquema▪ Cuadro sinóptico▪ Mapa conceptual▪ Resumen
TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN	Memorizar contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Clasificación▪ Acróstico▪ Historia
TÉCNICAS DE MANEJO DE LA INFORMACIÓN	Buscar y elaborar información	<ul style="list-style-type: none">▪ Uso del diccionario▪ Apuntes▪ Fichas

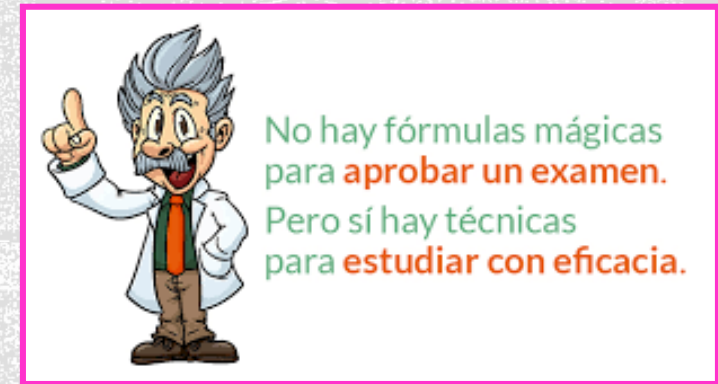
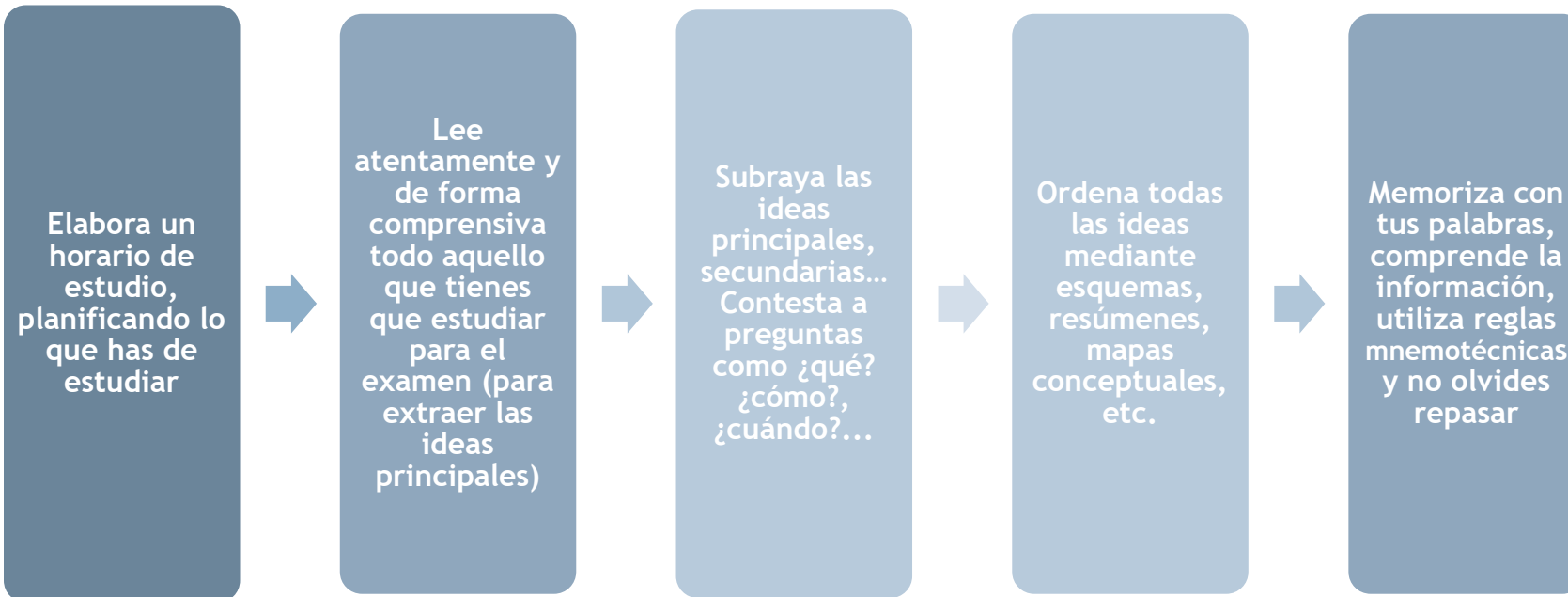


BÚSQUEDA DE TU MÉTODO DE ESTUDIO

No todos los métodos de estudio sirven a los mismos estudiantes, pero algunos de ellos son más eficientes, reales y tienen más garantías que otros.

¡Busca y encuentra el tuyo!

En la siguiente imagen encontrarás los pasos que podrás dar para mejorar tu rendimiento académico y tu estudio:



ALGUNOS RECURSOS WEB PARA TRABAJAR LAS TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

- ❖ **WEB TÉCNICAS DE ESTUDIO.** Recurso para trabajar a nivel individual las técnicas de estudio básicas. Incluye una valoración inicial del nivel personal de manejo en estas técnicas, orientaciones y prácticas concretas, con un apartado interesante para la mejora de la lectura

<https://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/testinicio/indextestestudio.html>

- ❖ **WEB HÁBITOS DE ESTUDIO.** Consejos prácticos: <http://habitosdeestudio.umh.es/>

- ❖ **VÍDEO CÓMO EMPLEAR REGLAS MNEMOTÉCNICAS:** https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wBjtbpr3YEQ&feature=emb_logo

- ❖ **VIDEOS SOBRE METAAPRENDIZAJE:**

- PIRÁMIDE DEL APRENDIZAJE: https://www.youtube.com/watch?v=j_P1lzsDdcg
- HÁBITOS DE ESTUDIO: https://www.youtube.com/watch?v=qW3cVVrwB_k
- MÉTODOS DE CONCENTRACIÓN: <https://www.youtube.com/watch?v=GY39jN2qi6k>
- CÓMO HACER UN RESUMEN DE CALIDAD: <https://www.youtube.com/watch?v=8Dp54qy0his>
- CÓMO HACER MAPAS CONCEPTUALES: <https://www.youtube.com/watch?v=TiZjZ7ZiYLY>
- CÓMO ESTUDIAR PARA UN EXAMEN: <https://www.youtube.com/watch?v=3Rj2k58Lafw>
- EL SECRETO PARA MEJORAR LA MEMORIA: <https://www.youtube.com/watch?v=kYDF1OUCJPO>

- ❖ **BLOGs SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO**

- Mejorar las técnicas de estudio: <http://www.educa.jcyl.es/crol/es/recursos-educativos/tecnicas-estudio-i>
- Entrenar las técnicas de estudio: <http://www.tecnicas-de-estudio.org/>

- ❖ **13 TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE:** <https://www.goconqr.com/es/examtime/blog/tecnicas-de-estudio/>

- ❖ **TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN:** <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/tecnicas-concentracion/>



Cree en Ti
Y TODO....
SERÁ 
POSIBLE

**PARA CUALQUIER
DUDA O CUESTIÓN**

contacta con

**EL
DEPARTAMENTO
DE
ORIENTACIÓN**

IES LA MELVA

orientacionieslamelva@gmail.com

