CUADERNO PARA MEDIACIÓN EN TÉCNICAS DE ESTUDIO

Nombre y apellidos

Curso

INDICE

1. Lugar de estudio.

2. Plantilla: Mejoro mi estudio.

3. Plantilla: Ante los exámenes.

4. Plantilla: “Con tiempo para todo: Nos planificamos”

5. Plantilla: “Nos cronometramos”

6. La agenda.

7. Algunas herramientas

    7.1. Lecturas
    7.2. Subrayado
    7.3. Esquema
    7.4. Resumen
    7.5. Nube de palabras
    7.6. Otros

8. Métodos.

    8.1. Método 2LSEMR.
    8.2. Método EPLEMER
    8.3. Método SQ4R

9. Exámenes

LUGAR DE ESTUDIO

Tiene que ser:

a) Siempre el mismo.
b) Tranquilo.
c) Silencioso.
d) Bien iluminado.
e) Con una temperatura adecuada y bien ventilado.
f) Organizado y limpio.
g) Eliminar cualquier distracción (móviles, televisión,…)



“CON TIEMPO PARA TODO: NOS PLANIFICAMOS”

Nombre: _____ **Curso:** _____

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

ASIGNATURAS: ORDEN DE DIFICULTAD

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

OBSERVACIONES

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

NOS CRONOMETRAMOS

	TIEMPO QUE PIENSO QUE ME VA A LLEVAR LA TAREA	TIEMPO QUE HE EMPLEADO PARA REALIZAR LA TAREA	DIFERENCIA DE TIEMPO	VALORACIÓN
TAREA 1				□ He cumplido, me sobra __ □ No he cumplido, me falta __
TAREA 2				□ He cumplido, me sobra __ □ No he cumplido, me falta __
TAREA 3				□ He cumplido, me sobra __ □ No he cumplido, me falta __
TAREA 4				□ He cumplido, me sobra __ □ No he cumplido, me falta __
TAREA 5				□ He cumplido, me sobra __ □ No he cumplido, me falta __

LA AGENDA



Contar con una agenda y llevarla al día, dándole importancia a las tareas más urgentes. Antes de cualquier tarea, debemos revisar la agenda y cuando cumplamos con las tareas poner un tick ✓

ALGUNAS HERRAMIENTAS

LECTURAS



Es conveniente hacer una lectura rápida previa y entender a nivel general que nos quiere decir.

A continuación, hacemos una lectura por párrafo resumiéndolo en dos palabras como mucho en el margen, para así sacar las ideas principales.

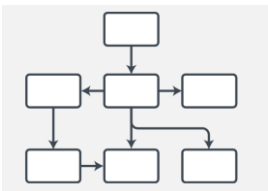
Recomendación: **leer en voz alta y anota las dudas.**

SUBRAYADO



<u>Nunca en la primera lectura.</u> Destacar ideas fundamentales o secundarias. Subrayamos conceptos, sustantivo y verbos específicos. Hacer uso de diferentes colores o diferentes trazados, para que sea más visual. Ejemplo:

- Rosa recuadrado: Título
- Rosa subrayado: Subtítulo
- Naranja en línea: Personajes importantes
- Naranja subrayado: Frases literarias
- Verde subrayado: Palabras importantes
- Amarillo subrayado: Lo que tenemos que estudiar



ESQUEMA

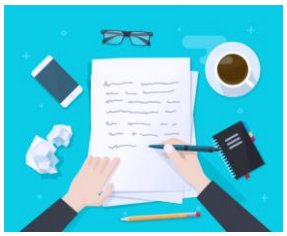
Primero una lectura general, luego lectura analítica haciendo uso del subrayado. En la parte de arriba escribimos el título y lo metemos en una caja. Poner las ideas principales debajo del título y las enlazamos con líneas. Debajo de estas ideas ponemos las

ideas secundarias de forma organizada.

También se puede hacer un esquema de llaves, dividiendo la página en tres. O con flechas, diagramas, esquemas de numeración, gráficos.

App que te hacen buenos esquemas: popplet, mindmeinster, mindomo.

RESUMEN



Eliminar lo repetido (cuando dice la misma idea). No puede superar el 25% del texto. No podemos empezar el resumen con la preposición “en”, no uses verbos en pasado y no escribas nunca en primera persona del singular. Tampoco podemos copiar del texto fragmentos, sino explicarlo con nuestras palabras. Usa conectores. Al final, cuando lo termines revisa tu resumen (hazte preguntas sobre el texto). Se pueden hacer abreviaturas (+, -, <,>, x, q, ej, etc.)

NUBE DE PALABRAS



Genera tu propia nube de palabras en la siguiente dirección: https://www.nubedepalabras.es/

A modo de resumen, eliges la forma, el tipo de letra y le das en lista de palabras a editar. Aquí añades todas las palabras que has resaltado y le das un valor para que aparezcan más grandes o más pequeñas.

En archivo le das a guardar y listo.

OTROS

- Estudio en voz alta
- Acrósticos, ordenar por nombres/familias/grupos.
- Construye una historieta.
- Fichero de repasos.

MÉTODOS

Previamente leer el título o epígrafe y preguntamos cuáles serán las ideas que le transmite. Os dejo aquí los siguientes métodos que más os guste.

1. **MÉTODO 2LSEMR**

a) 2 lecturas: una rápida y una comprensiva
b) Subrayado
c) Esquema
d) Memorización
e) Resumen y Repaso.

2. **MÉTODO EPLEMER**

a) Examina
b) Pregunta
c) Lee
d) Esquematiza
e) Resume
f) Repasa

3. **MÉTODO SQ4R**

a) Survey: Examina
b) Question: Pregunta
c) Read: Lee
d) Recite: Recita
e) Rewrite: Reescribe
f) Review: Revisa

EXÁMENES

¿Qué hacéis vosotr@s cuando os bloqueáis?

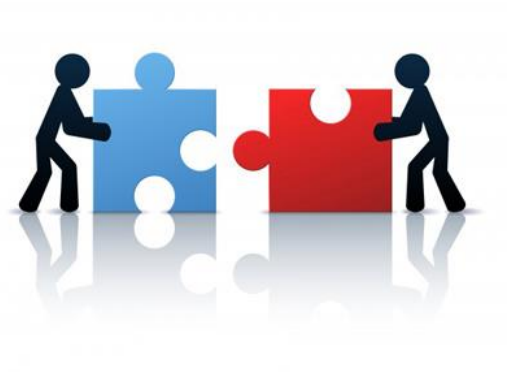
Algunos consejos:

- Descansa 8h.
- No repases minutos antes el trabajo ya está hecho.
- Tampoco lo hagas de camino al instituto
- Desayuna bien.
- Eliminar cualquier pensamiento negativo.
- Inspira y expira hasta 10 veces.
- Empieza por lo que mejor te sabes.
- Subraya palabras clave.
- Empieza a escribir.
- Si te sigues quedando en blanco, piensa en positivo descansa y retoma.

ANEXO I

CUADERNO DE COLABORACIONES





¡COMENZAMOS! ESCRIBE A CONTINUACIÓN A QUÉ COMPAÑERO/A DEL INSTITUTO PROPONES HACER UN PLAN DE AYUDA Y COLABORACIÓN PARA MEJORAR EN SUS RESULTADOS ACADÉMICOS.

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO/A

CURSO:

NUESTRO PLAN (Qué cosas voy a hacer, es decir herramientas y métodos)

ANEXO II

Resumen de la ayuda	Fecha	Firma de la persona ayudada

Nombre y firma del mediador/a.