

# PLANIFICADOR SEMANAL



*Construyendo juntos día a día*

Este planificador pertenece a: .....

En caso de pérdida, contactar a través del teléfono: .....

o del correo electrónico: .....

Fundación INGADA, 2021.

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.



### ¡Tienes por delante un nuevo curso!

Cada comienzo es una oportunidad para volver a **empezar de mejor forma**.

En tus manos tienes una agenda donde podrás anotar lo toooooodo este curso, para comenzar a **organizarte mejor desde el principio**.

Además, en cada página verás que hay una **infografía recortable**. En ellas se recogen una serie de pasos a seguir a la hora de enfrentarnos a un texto que hay que estudiar. Estos **pasos y recomendaciones** te ayudarán a rentabilizar el tiempo que pasas delante de los libros. ¡Puedes recortarlas, plastificarlas, usarlas como marcapáginas y llevarlas a todas partes!

En ocasiones puede ser difícil encontrar cuál es la **técnica más adecuada** para ti, para el texto que tienes delante, para el tipo de examen que vas a tener... Por eso, conocer diferentes técnicas te proporciona un amplio **abanico donde escoger**; en unas ocasiones optarás por una estrategia y en otras, por otra distinta.

Cuando no obtenemos los resultados que esperábamos, es lógico que nos frustremos y queramos tirar la toalla, pero si lo piensas, así no conseguiremos nada.



### La perseverancia es la mejor arma para lograr el éxito.

Quizá en el pasado no nos haya salido bien, pero si probamos nuevas herramientas, puede que encontremos lo que andábamos buscando.

Como dijo Stephen Covey, **"Las fortalezas están en nuestras diferencias, no en nuestras similitudes"**. Puede que tu forma de estudiar necesite ser distinta a como lo hacen algunos de tus compañeros y compañeras, pero eso está bien y nos permite ser más creativos y creativas.

Y recuerda, que pedir ayuda cuando lo precisamos, es de valientes.

### ¡Ánimo con este nuevo comienzo!

## INTRODUCCIÓN

Esta publicación está dedicada a **todas las personas afectadas por TDAH, a sus familiares y/o a sus docentes.**

El alumnado con TDAH presenta una serie de características que en ocasiones repercuten negativamente en el aprendizaje y rendimiento académico. Por ello, es **importante intervenir tempranamente**, previniendo de este modo consecuencias peores en el futuro.

Muchas de las dificultades que manifiestan se relacionan con un déficit en la capacidad atencional, así como en las funciones ejecutivas. Dentro de estas nos encontramos con la capacidad de organización y planificación, una habilidad esencial para la eficacia académica.

Uno de los **objetivos** que nos marcamos en la Fundación INGADA es **dotar al alumnado de las estrategias necesarias**, durante su etapa de desarrollo, para conseguir la máxima autonomía y eficiencia posible en sus tareas académicas.

## PROFESORES y PROFESORAS:

Para dicho propósito, sabemos que es importante trabajar con el alumnado con TDAH paulatinamente sobre:

**Estimulación de la atención:** selectiva y sostenida.

**Organización y planificación.**

**Mejora de habilidades lectoras**, especialmente de la comprensión.

**Fomento de la motivación escolar.**

**Enseñanza de rutinas de pensamiento**, con el objetivo de que la persona sea cada vez más autónoma en su aprendizaje.

Para enfrentarse al estudio de cualquier materia, el o la menor deben disponer de: motivación, capacidad y herramientas adecuadas para poder realizar esta tarea. El alumnado con TDAH tiene la capacidad suficiente para rendir adecuadamente en el ámbito académico, pero en ocasiones le faltan las herramientas más adecuadas a su estilo de aprendizaje, lo que provoca frustración y suele llevar a la desmotivación.

## INTRODUCCIÓN

Por todo ello, en esta agenda presentamos una serie de infografías donde se ofrecerán pequeños “trucos” que permitan establecer las bases necesarias para **desarrollar técnicas y estrategias de estudio eficaces** que ayuden al estudiante a sacar el máximo partido a todo su esfuerzo.

Las infografías que proponemos se centran en las **diferentes técnicas de estudio** que suelen favorecer el rendimiento académico de las personas con TDAH. No obstante, y puesto que es preciso atender al alumnado de forma integral y personalizada, además de trabajar las técnicas de estudio, es conveniente **descubrir y potenciar las fortalezas de cada uno**.

A continuación, os dejamos algunas ideas de ejercicios que pueden realizarse especialmente en Primaria y que beneficiarán a todo el alumnado.

### ATENCIÓN:

Con los ejercicios de atención conseguiremos, por un lado, centrarnos antes de iniciar la tarea. Por otro, fomentaremos la motivación y conseguiremos que sea más sencillo vencer a la pereza y comenzar. Además, un entrenamiento constante mejorará el nivel de atención de nuestro alumnado.

**Actividades:** Sopas de letras, crucigramas, laberintos, secuencias, diferencias, etc.

## PROFESORES Y PROFESORAS:

### ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN:

Es importante entrenar a nuestro alumnado en la organización de manera constante. Para ello, haremos de modelos verbalizando en alto la organización del día, de la clase, etc. Les guiaremos y supervisaremos en la planificación de una hora, de una tarde, de un día o de una semana. Poco a poco, irán adquiriendo mayor autonomía.

Los acompañaremos en la organización de horarios, recordándoles que deben ser realistas y concretos a la vez que flexibles, para poder adaptarse a imprevistos. También es importante incluir los momentos y días de descanso.

Entrenándonos diariamente en la realización y cumplimiento de nuestras planificaciones, llegaremos a crear un hábito. Podemos incluso proponerlo como un reto, por ejemplo, cumpliendo una determinada organización durante 20 días seguidos.

**Actividades:** Planificadores semanales, cronogramas mensuales, listas diarias (do-to do-done).

### COMPRENSIÓN LECTORA

Realizar ciertos ejercicios antes y durante la lectura puede fomentar la adquisición de habilidades lectoras y facilitar la comprensión de los textos a estudiar.

#### Actividades:

- Iniciar una conversación o un debate en el que el alumnado explique qué sabe del tema antes de leer el texto. Qué le falta por saber.

- Observar los dibujos y/o gráficos que aparecen en el texto, los títulos, con la finalidad de que el alumnado realice una aproximación al contenido del texto.

- Formular preguntas que guíen la lectura del texto, antes de leerlo: ¿Cómo?, ¿Para qué?, ¿De qué clase?, ¿Quién?, ¿Dónde?... Posteriormente, tras una lectura comprensiva, valorar si las respuestas anteriormente dadas fueron o no correctas.

- Guiar el aprendizaje a partir de preguntas directas, continuando con debates y con la puesta en marcha de algunas prácticas, tratando de fomentar la comprensión de inferencias y no solamente literal.



Como madre o padre de una persona con TDAH, sabes mejor que nadie, porque tú lo experimentas cada día, de su:

deficiencia atencional,  
dificultad para controlar sus impulsos,  
descontrol emocional,  
ineficaz gestión del tiempo,  
baja tolerancia a la frustración...

Y sabes también de las **consecuencias negativas** que desencadenan todo este elenco de síntomas, en su rendimiento escolar, en su autoconcepto y en las relaciones sociales tanto con sus iguales como con adultos.

Probablemente llevas tiempo ayudándolo/a con sus tareas escolares tratando de romper ese desequilibrio entre esfuerzo y resultados. Y muchas veces te habrás sentido agotado/a y desbordado/a.

Esta propuesta que desde la Fundación INGADA hoy te presentamos, pretende ser un **recurso de apoyo para dotar de mayor autonomía a tu hijo/a**; al principio tendrás que acompañarlo/a para usar su planificador, pero el objetivo es que llegue a adoptarlo como hábito y de esa manera mejore en la gestión de sus tareas.

Por otra parte, el manejo de las infografías, que se repiten en contenidos cada trimestre, es una forma visual de acercarle a **distintas herramientas de estudio** que podrá ir interiorizando a su ritmo.

Además, sus logros a lo largo del curso en el uso de esta agenda pueden brindarte la ocasión para felicitarlo/a y **hacerle ver su potencial**.

También puedes aprovechar para plantearte si quieres ejercer el papel de padre/madre que te toca por derecho o por el contrario quieres seguir interpretando el papel de profesor/a que te has adjudicado como deber. Hay que conseguir que hijos e hijas sean independientes en todas las facetas de la vida, incluida la escolar, aunque nos cueste. Cuanto más alto sea el curso que realice nuestro hijo/a más nos costará salir de esa relación dependiente que hemos establecido entre nuestro/a hijo/a, el estudio y nosotros como profesores.

Y solo por esto, ya quedaría justificado nuestro proyecto como **granito de arena** que contribuya al bienestar familiar.

## ¿CÓMO USAR ESTE PLANIFICADOR?

Cada semana te presentamos una infografía que se puede fotocopiar, recortar, plastificar y utilizar como guía visual sobre los pasos a dar durante el estudio.

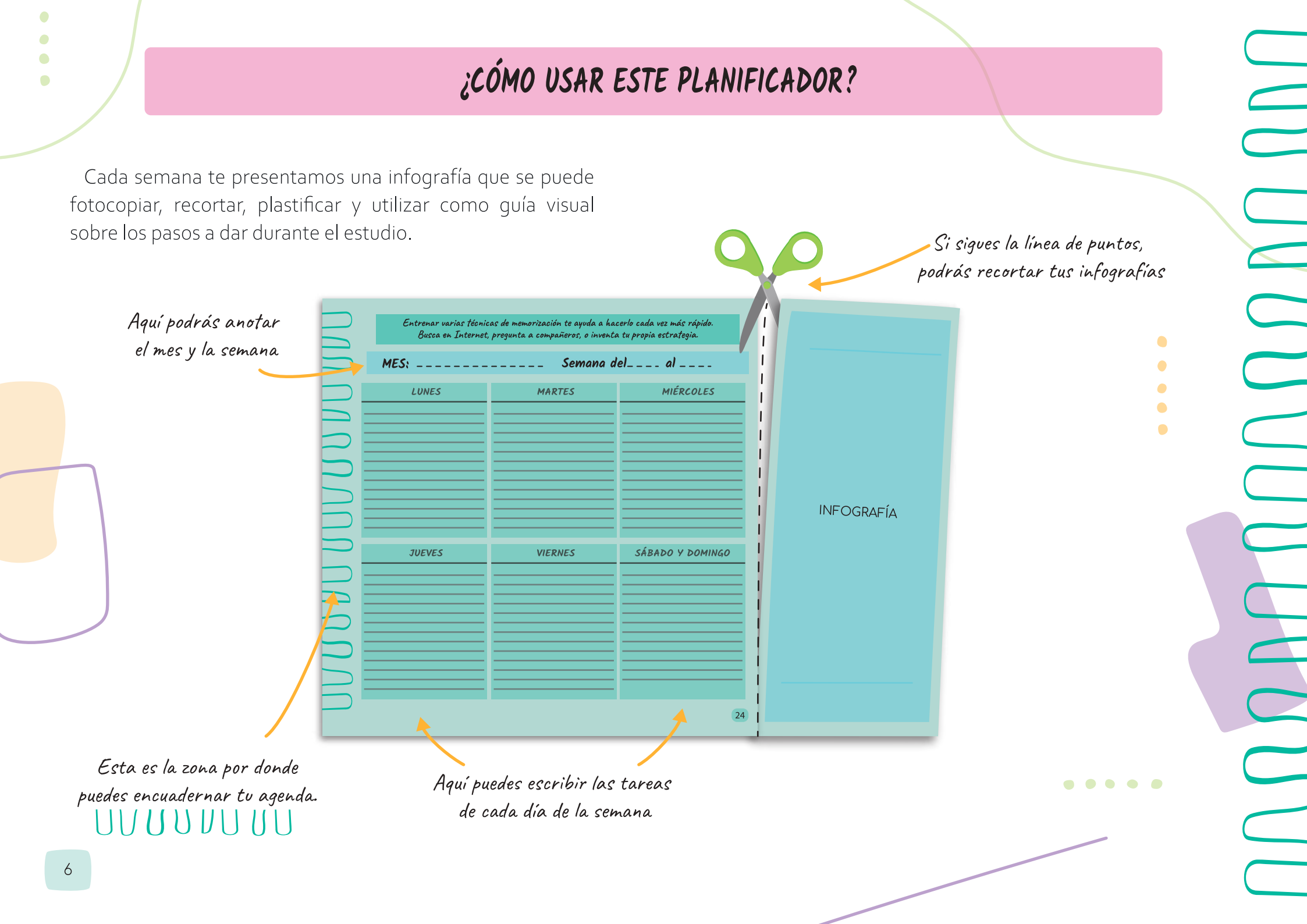
Aquí podrás anotar  
el mes y la semana

Si sigues la línea de puntos,  
podrás recortar tus infografías

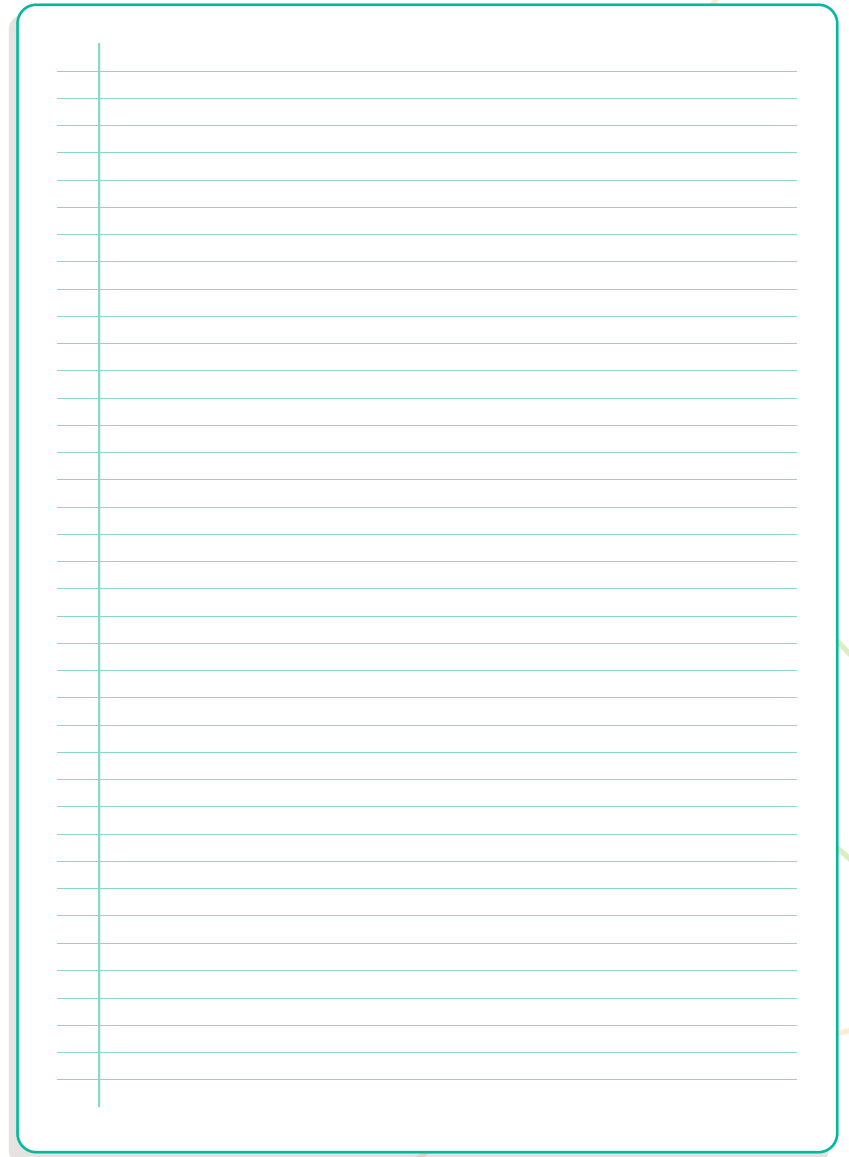
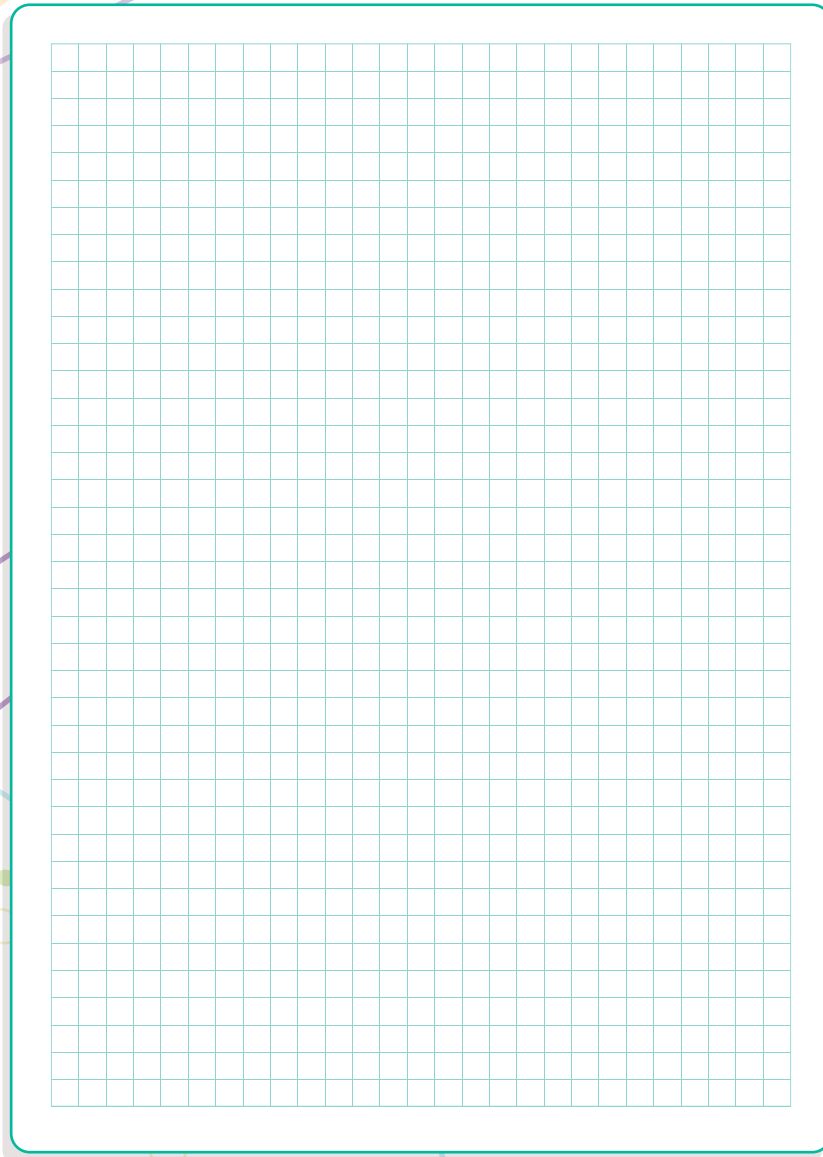
[illegible]

Esta es la zona por donde  
puedes encuadernar tu agenda.

Aquí puedes escribir las tareas  
de cada día de la semana



# ANOTACIONES



# MI HORARIO

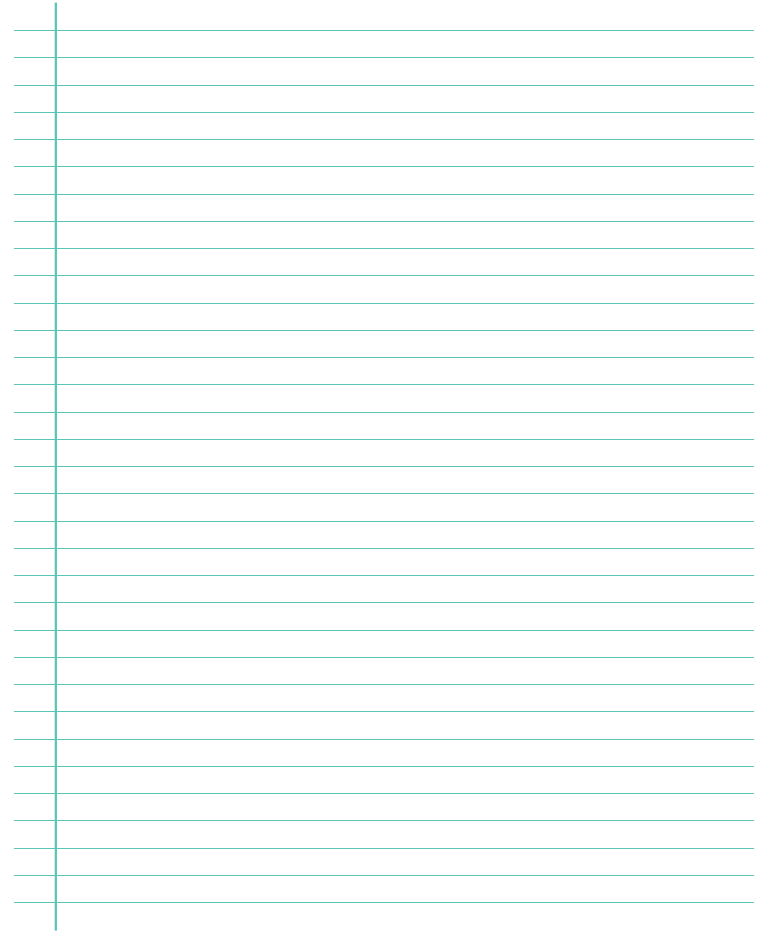
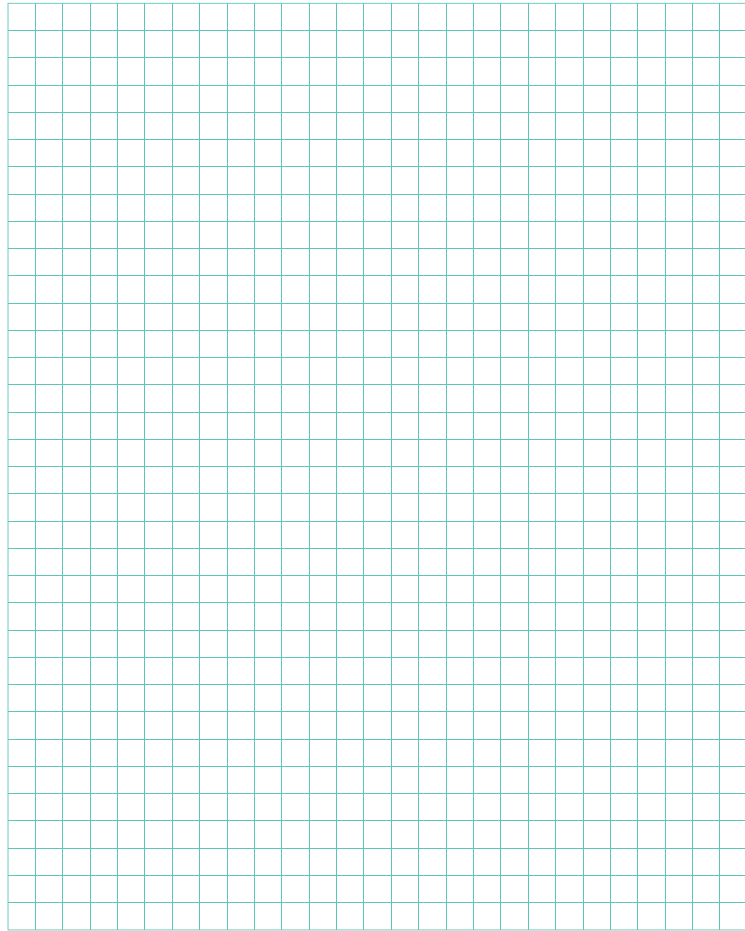
Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
00:00-01:00							
01:00-02:00							
02:00-03:00							
03:00-04:00							
04:00-05:00							
05:00-06:00							
06:00-07:00							
07:00-08:00							
08:00-09:00							

MES

.....

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## ANOTACIONES



¡La clave está en establecer objetivos concretos, medibles y realistas!

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## PLANIFICADOR SEMANAL CONSTRUYENDO JUNTOS DÍA A DÍA



Desde INGADA te ofrecemos TAE+,  
queremos darte las herramientas para  
mejorar tus técnicas de estudio.

Acompáñanos en esta aventura



# ¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE ESTUDIO?

## PRIMER PASO: EL AMBIENTE DE ESTUDIO



1 AMBIENTE ORDENADO Y SIN DISTRACCIONES 

 MATERIAL A MANO 2

3 TEMPERATURA AGRADABLE 

 ILUMINACIÓN ADECUADA 4

5 MESA AMPLIA Y SILLA CÓMODA 

6 ORGANIZATE Y PLANIFICA   
- ORGANIZA LO QUE VAS ESTUDIAR CADA DÍA  
- MARCATE OBJETIVOS REALISTAS  
- ESTUDIA A LA MISMA HORA Y DESCANSA CADA 90 MIN

### ¡TRUCO!



Emplea por una materia de dificultad media, después por la que más te cueste y, por último, la que más te guste.

"Un objetivo sin un plan es sólo un deseo".

Antoine de Saint-Exupery

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

Pararte a comprender ahora, te ahorrará mucho tiempo después.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## PRELECTURA y LECTURA



### PRE-LECTURA



¿QUÉ es?

- un vistazo para SABER DE QUÉ TRATA un texto y
- sacar una IDEA GENERAL.

¿Cómo se realiza? se mira

- el TÍTULO,
- capítulos,
- índices,
- gráficos
- imágenes del tema.



¿Qué nos aporta?

CONOCIMIENTO RÁPIDO

ORGANIZA la mente

IDEA GENERAL del tema

GENERA PREGUNTAS

FACILITA comenzar el ESTUDIO.



### LECTURA COMPRENSIVA

¿Y ahora qué? ...

*toco leer detenidamente cada párrafo*

#### UTILIDADES!!!

- mantener la atención
- anotar palabras que desconocemos
- extraer y comprender la idea principal de cada párrafo



# ALGUNOS EJERCICIOS QUE PUEDES HACER

Pincha en cada globo y verás ejemplos

SOPAS DE LETRAS

RASTREO VISUAL

TRABALenguAS

DIFERENCIAS

ADIVINANZAS

ESTOS EJERCICIOS CENTRAN TU ATENCIÓN Y TE MOTIVAN PARA EMPEZAR!

HAY MUCHOS EJEMPLOS. TE DEJAMOS ALGUNAS WEBS DE INTERÉS:

[HTTPS://WWW.ORIENTACIONANDUJARES/](https://www.orientacionandujares/)  
[HTTPS://WWW.EDUFICHAS.COM/ESTIMULACION-COGNITIVA/TAH/](https://www.edufichas.com/estimulacion-cognitiva/tdah/)  
[HTTPS://ES.EDUCAPLAY.COM/](https://es.educaplay.com/)  
[HTTPS://WWW.EDUCACIONTRESPUNTOCERO.COM/](https://www.educaciontrespuntocero.com/)

¡Estudia menos, estudia mejor!

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

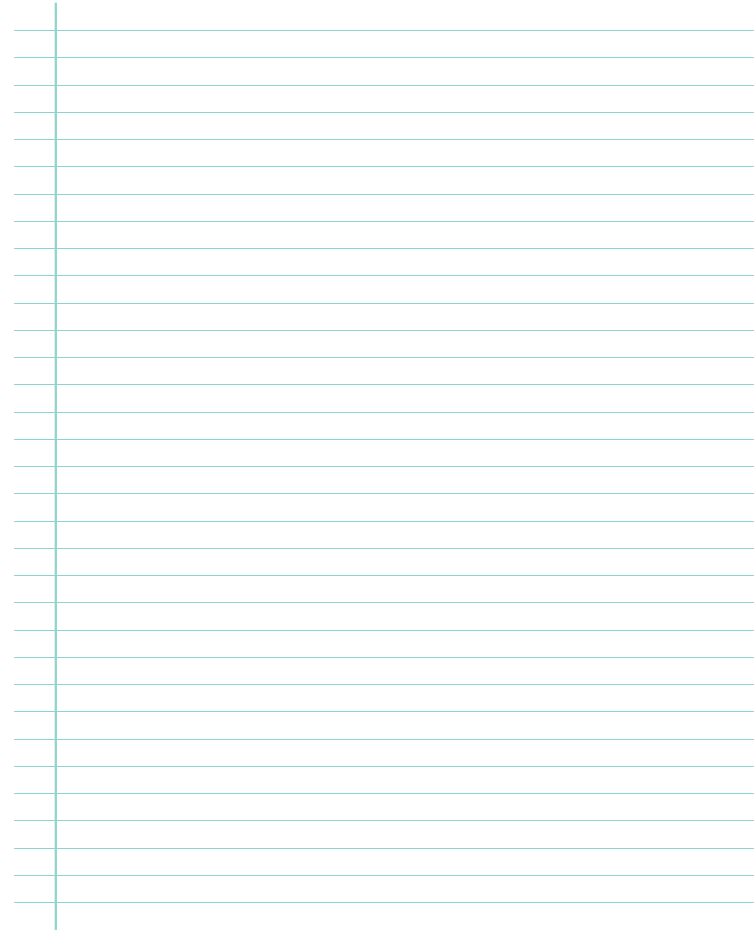
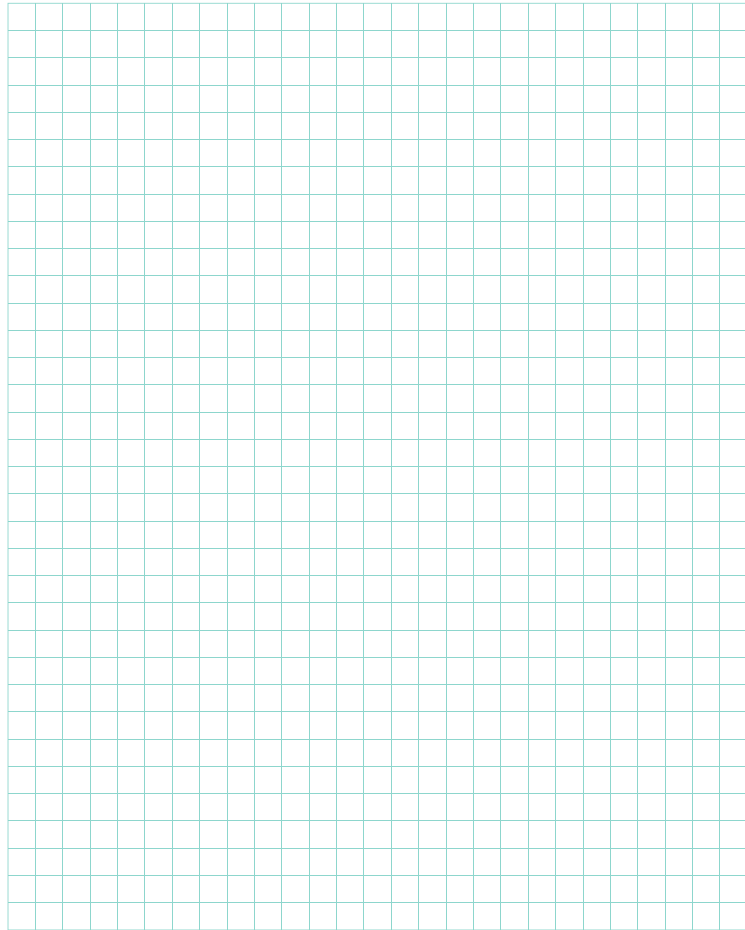
Sábado y Domingo

MES

-----

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## ANOTACIONES



Recuerda que subrayar es seleccionar!

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## COMPRENDO Y SELECCIONO

ESCOGER Y DESTACAR  
LAS IDEAS FUNDAMENTALES

EXIGE QUE TU CEREBRO  
ESTÉ ACTIVO

LO QUE TE MANTENDRÁ  
CONCENTRADO/CONCENTRADA

### SUBRAYADO

SUBRAYA SOLO  
NOMBRES, VERBOS,  
ADJETIVOS.  
EVITA SUBRAYAR  
ARTÍCULOS,  
PREPOSICIONES...

LEYENDO LO  
SUBRAYADO, EL  
TEXTO DEBE TENER  
SENTIDO

UTILIZA 2 COLORES,  
UNO PARA LAS IDEAS  
PRINCIPALES Y OTRO  
PARA LAS  
SECUNDARIAS

SI CONSIDERAS QUE  
TODO UN PÁRRAFO  
ES IMPORTANTE,  
MÁRCALO CON UNA  
LLAVE

### TOMA DE NOTAS

HAZLO EN EL  
MARGEN IZQUIERDO  
DEL TEXTO O EN  
UNA HOJA APARTE

TUS NOTAS SON  
ELABORACIONES  
PROPIAS, NO COPIA  
LITERAL

UTILIZA TUS  
PROPIOS  
SÍMBOLOS, POR  
EJEMPLO  
☺ CAE EN EL EXAMEN  
👍 BUENA IDEA...

01  
02  
03  
04

# SÍNTESIS

Una vez hemos realizado la prelectura, hemos comprendido el texto y conocemos las ideas principales

¡Toca **SINTETIZAR** y **ELABORAR** la información!

ES UNA ELABORACIÓN PROPIA

No copies el texto

Utiliza tus palabras, tus dibujos, tus símbolos. Es algo que creas **PARA TI**

Es un **guion**. No se trata de repetirlo todo.



¿PARA QUÉ ME SIRVE?

- Mejorar atención y concentración
- Todas las ideas de un vistazo
- Ahorrar tiempo en el repaso



¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

Necesita **PRÁCTICA**  
No el día antes del examen

ESCOGE EL TIPO QUE MEJOR SE ADAPTE A TI Y A LA MATERIA

Esquema

Mapa conceptual



Cuadro comparativo

Mapa mental

	CALOR	TEMPERATURA
Concepto	Forma de energía / intensidad del movimiento de las moléculas de una sustancia	Alta o baja del grado de calor de un cuerpo
Medida	Caloría	Grados Celsius
Unidades	Caloría, Joule	Joule, Btu, Fahrenheit



Pensamiento visual



Etc...  
Si te sirve, cualquier formato es válido!

Cada asignatura requiere una forma de estudio diferente. Decide qué procedimiento es el más adecuado y si no lo ves claro, pregunta a tu profesor o profesora.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

No tires la toalla, cuantos más hagas mejor te saldrán.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## ESQUEMAS

### QUÉ ES UN ESQUEMA

Es una herramienta de estudio. Un guion de la información que queremos estudiar. Leyéndolo nos da una visión general de la materia.



### ORGANIZAR LAS IDEAS

Tras un buen subrayado, organizamos las ideas de lo general a lo específico.  
TEMA → IDEA PPAL → IDEAS SECUNDARIAS → DETALLES



### SÍNTESIS

Es importante poner la información en el menor número de palabras posible.



### TIPOS DE ESQUEMAS

- LLAVES
- FLECHAS
- NÚMEROS

Elige el que más te guste!



<https://youtube/yGikedustxg>

PINCHA PARA VER UN VIDEO SOBRE LOS ESQUEMAS



# MAPA CONCEPTUAL

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/apps-para-crear-mapas-conceptuales/>

1. Seleccionar **conceptos clave**
2. **Jerarquizar:** general --> específico
3. **Conectar** esos conceptos mediante "palabras enlace" y flechas
4. **Repasar** y establecer nuevas relaciones (que más puedo conectar)

## CUADRO COMPARATIVO

1. Identifica los **elementos** que quieras comparar.
2. Elige los **parámetros** a comparar.
3. Identifica las **características** de cada elemento en relación a esos parámetros.

	AGUIJAS	LIJAS	FRICCIÓN
<b>Similitud</b>	Alta	Baja	Alta
<b>Diferencia</b>	Baja	Alta	Baja
<b>Ejemplo</b>	Velocidad	Calor	Sabor

<https://www.youtube.com/watch?v=PqCckBAQ0y>

www.fundacioningada.net

TAE+

Estas herramientas son muy útiles para visualizar conceptos y relaciones.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

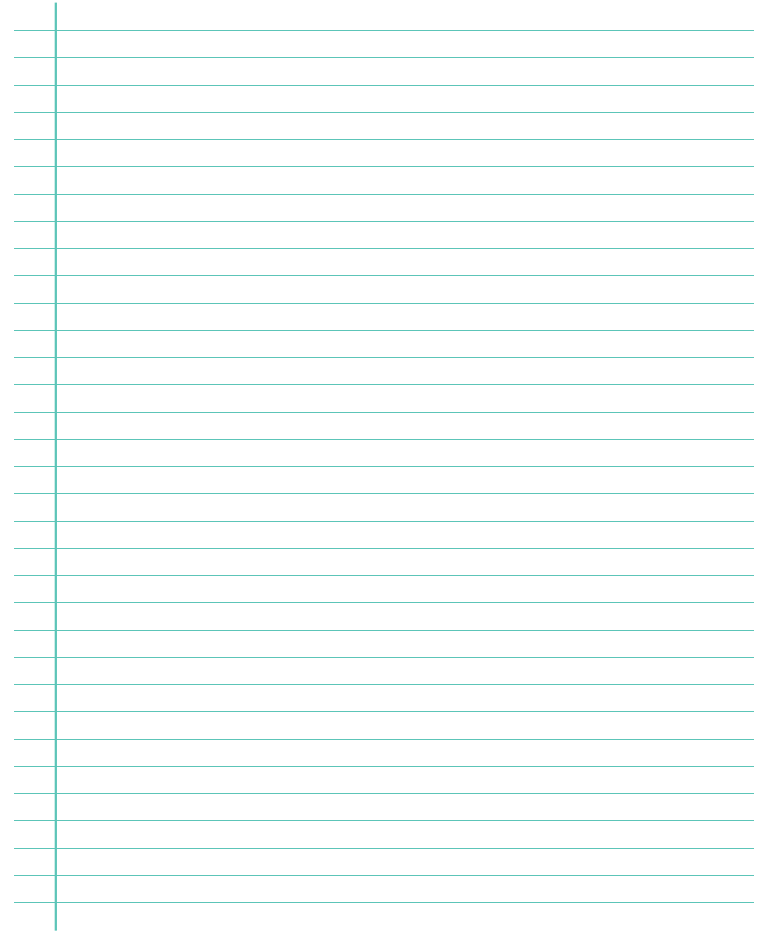
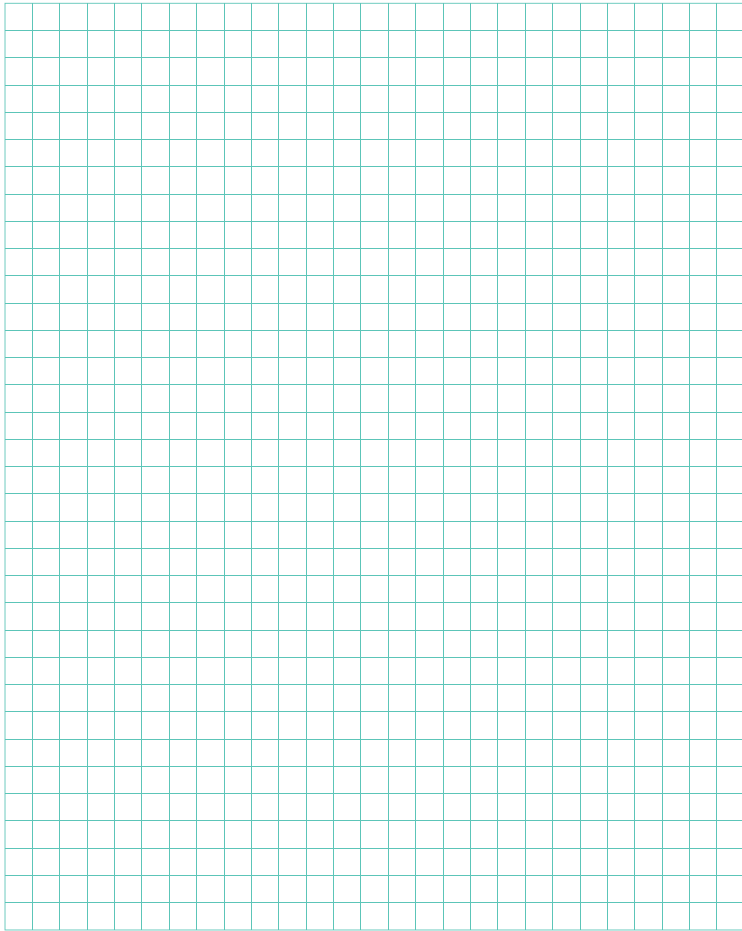
Sábado y Domingo

MES

.....

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## ANOTACIONES



El lenguaje de nuestro cerebro está basado en imágenes. Con estas técnicas le facilitas a tu cerebro el trabajo de "traducir".

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## PENSAMIENTO VISUAL



<https://youtube/zTmyjLAeEq4>

Me parece impresionante!!

Intentalo! a ver si:

- te gusta realizar los dibujos
- te resulta más fácil recordarlo
- es más entretenido al estudiar

No lo olvides!!  
no hace falta dibujar bien,  
solo debes entender lo que  
dibujas y relacionarlo

## LÍNEA TEMPORAL

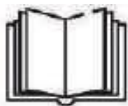
Sucesión de eventos



Imagen extraída de: <https://www.pinterest.es/pin/5076064799752575/>



# EXPRESIÓN ESCRITA



Tanto si vas a responder a un examen o a escribir un relato propio, es mejor seguir unas normas. Afectan tanto al FONDO como a la FORMA

- Deja márgenes
- Si borras, evita dejar manchas
- Cuida la presentación
- Que cualquiera lo pueda leer sin dificultad

F  
O  
R  
M  
A

- Haz frases cortas
- Une las oraciones con conjunciones y adverbios
- Respeta el orden  
SUJETO+VERBO+  
COMPLEMENTOS

- Una idea en cada párrafo
- Evita el rebuscamiento pero cuidado con el habla coloquial
- Utiliza sinónimos para no repetir vocabulario

"No he fracasado, he encontrado 10.000 formas que no funcionan".

Thomas Edison

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

"No importa lo lento que vayas, siempre y cuando no te detengas".

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

Y si quieres  
escribir una historia...  
piensa 1º en la estructura



1. INICIO
2. NUDO
3. DESENLACE

QUIÉNES  
SON LOS PROTAGONISTAS

CUÁNDO  
OCURRE LA HISTORIA

DÓNDE  
OCURRE LA HISTORIA

QUÉ  
PASA EN LA HISTORIA

POR QUÉ  
OCURRE ESO EN LA HISTORIA

# EXPRESIÓN ORAL

- 1** PREPARA EL TEMA  
Del que vas a hablar
- 2** ELABORA UN GUION  
Con los detalles que no quieres olvidar
- 3** ENSAYA EN VOZ ALTA  
Puedes hacerlo delante de un espejo, un familiar o un amigo
- 4** HABLA DESPACIO  
No te aceleres y haz pausas
- 5** UTILIZA LOS GESTOS ADECUADAMENTE  
Mira hacia el público, mueve las manos, señala, compara...
- 6** UTILIZA MATERIAL DE APOYO  
Imágenes, cuadros, presentaciones... Deben complementar pero no sustituir tu exposición
- 7** NO TE ENROLLES  
Busca la manera más sencilla de expresarte

## PRESTA ATENCIÓN A...

- ENTONACIÓN
- MOVIMIENTO CORPORAL
- GESTICULACIÓN
- SER ESPONTÁNEO Y DINÁMICO



¡ENTRA EN EL VIDEO!

"Es mejor hacer algo imperfectamente que hacer nada perfectamente".  
Robert Schuller

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

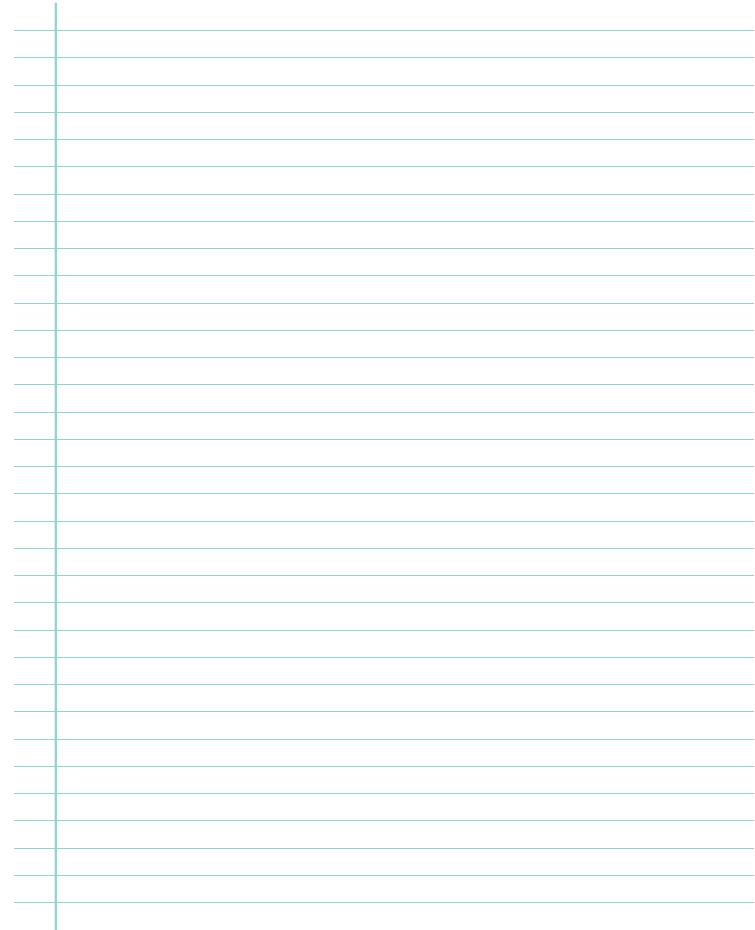
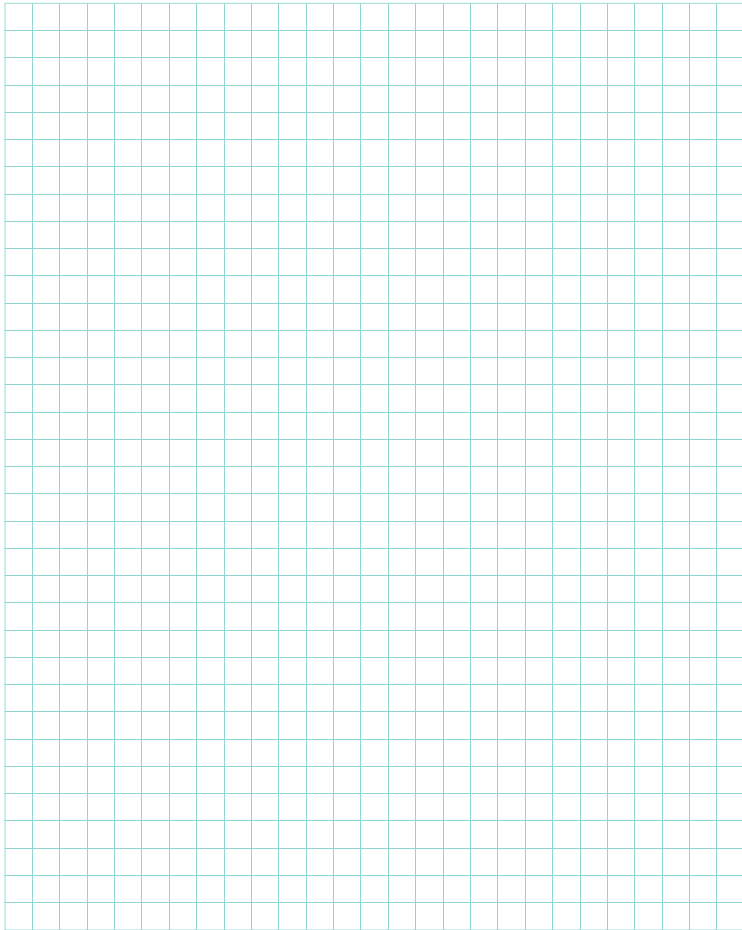
Sábado y Domingo

MES

.....

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## ANOTACIONES



El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día tras día.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

# MEMORIZACIÓN

REGLAS MNEMOTÉCNICAS

## ¿PARA QUÉ SIRVEN?

Son herramientas que nos ayudan a asociar información nueva relacionándola con la que ya tenemos.

## HISTORIETAS

Crema una historia con las palabras que vayas a memorizar, te resultará mucho más fácil para recordarlo después.

## LAS INICIALES

Crema una frase en la que cada palabra comience por la inicial o primera sílaba de los elementos que quieras recordar.

## LOS LUGARES

Trata de asociar los elementos a diferentes sitios de un lugar que conozcas bien (como tu casa). Para recordar, solo debes hacer un recorrido mental.

## LAS FECHAS

Crema una frase en la que cada palabra tenga el mismo número de letras o la cifra que quieras recordar.

Por ejemplo: '3 | 4' - SOL Y LUNA

CUANTO MÁS PRACTIQUES, MÁS FÁCIL TE RESULTARÁ  
¡Descubre cuál te gusta más, incluso crea tu propia técnica!

# Me preparo para el examen

Aprender a aprender



Poder

Recursos

Querer

Motivación

Saber

Técnicas

## ANTES DEL EXAMEN

1 PLANIFICO de forma realista

2 TENGO CLARO:

???

- Cuando es el examen
- Qué entra exactamente
- Qué tipo de examen es: desarrollo, test, ejercicios,...

3 El día antes del examen:

- Solo repaso (no estudio nada nuevo)
- Hago algún ejercicio de relajación
- Duermo las horas necesarias

## DURANTE EL EXAMEN

1 Me doy autoinstrucciones positivas ('yo puedo', 'he estudiado y me saldrá bien'...)

2 Organizo el tiempo del examen

3 Leo todas las preguntas al inicio

4 Empezó por las preguntas que mejor me se

5 Repaso

Pregunto lo que haga falta

## DESPUÉS DEL EXAMEN

No me centro sólo en la nota, me fijo en: Qué fallos he cometido

Por qué he fallado

Busco estrategias para superarlos para el próximo examen

Pensar que el error es fuente de aprendizaje, nos permite mejorar.

MES:

Semana del al

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

¿Te has parado a pensar alguna vez cómo aprendes?  
Pensar sobre lo que piensas puede ayudarte a conocer tu estilo de aprendizaje.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## RUTINAS DE PENSAMIENTO

Estrategias breves, fáciles de aplicar y que ayudan a pensar para aprender.

Te hemos mostrado varias herramientas para gestionar tu estudio, solo te faltan algunas rutinas como...

Si me intereso por algo



Veo



Pienso



Me pregunto

Si quiero evaluar mi conocimiento



¿Qué sé?



¿Qué quiero saber?



¿Qué he aprendido?

Ahora te queda ...  
seguir practicando!!!



## LLEGAMOS AL FINAL...



¡AHORA YA TIENES UN MONTÓN DE ESTRATEGIAS PARA PONER EN PRÁCTICA!



TE PROPONEMOS UNAS RUTINAS DE PENSAMIENTO PARA LLEVAR A CABO MIENTRAS ESTUDIAS.



### 1 HACERSE PREGUNTAS

- 1º LEO
- 2º REFLEXIONO
- 3º ME HAGO PREGUNTAS

### 2 AUTOEVALUAR TU APRENDIZAJE

QUÉ SE: Qué me genera  
QUÉ DUDO: Qué no se y no he aprendido.

### 3 BUSCAR LA PALABRA E IDEA CLAVE

- 1º PALABRA
- 2º IDEA
- 3º FRASE

"Para la adquisición de un nuevo hábito o para abandonar uno viejo tienes que emprenderlo con la mayor decisión y coraje posible". H. Maddox

MES: \_\_\_\_\_

Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

# VACACIONES

MES

-----

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## Contra la indecisión: planes y horarios

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## ¿PREPARÁNDOTE PARA ESTUDIAR?



### HÁBITOS DE ESTUDIO

- ¿Dónde haces tus tareas?  
¿Qué posición adoptas para estudiar?  
Elementos que condicionan tu estudio:
- Ambiente
  - Organización y
  - planificación



### DÓNDE Y CÓMO REALIZAR EL ESTUDIO

¿Ambiente? Que favorezca LA CONCENTRACIÓN

¿Siempre? SIEMPRE en el mismo lugar.

Habitación tranquila, ordenada y SIN ESTÍMULOS que puedan distraerte.

Factores a tener en cuenta:

- TEMPERATURA AGRADABLE
- ILUMINACIÓN ADECUADA: Luz natural
- MESA amplia
- Y SILLA cómoda con respaldo.



### ORGANIZA Y PLANIFICA EL ESTUDIO

- tener HORARIO
- llevar AGENDA
- MOMENTO idóneo para ESTUDIAR
- CAMBIA de actividad cada 30 MINUTOS y DESCANSA 5 MINUTOS
- comienza por DIFICULTAD MEDIA, sigue con DIFÍCIL, termina con FÁCIL.



### HERRAMIENTAS PARA UTILIZAR

¿CÓMO ESTUDIAS?

¿TE GRABAS?

¿LEES?

¿DIBUJAS?





Hacerte preguntas sobre lo que has leído es un excelente hábito que ayuda a procesar la información.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

**PRELECTURA**

- Lectura rápida
- Fijate en: título, subtítulo, imágenes, "negritas"...

¿DE QUÉ TRATA EL TEMA?

**LECTURA COMPRENSIVA**

- Lee detenidamente párrafo a párrafo
- Anota el significado de las palabras que no conozcas

¿CUÁL ES LA IDEA PRINCIPAL DE CADA PÁRRAFO?

**BÚSQUEDA DE LA IDEA PRINCIPAL**

- Fijate en: las palabras que se repiten en el texto
- la primera y última oración de cada párrafo

ORACIÓN CORTA QUE RESUME EL TEXTO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

"Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana". Walt Disney

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## APRENDO A SUBRAYAR

### ¿PARA QUÉ ME SIRVE SUBRAYAR?

Me ayuda a...

- Concentrarme
- Entender
- Asimilar
- Memorizar
- Recordar
- Repasar



### ¿CÓMO LO HAGO?

Cada párrafo = una idea.

Leyendo solo lo subrayado, debe tener sentido.



Nombres, adjetivos, verbos

### TOMAR NOTAS

Al margen, anota la idea de ese párrafo con tus palabras o símbolos.



### ¡TU TURNO!

Comienza tu entrenamiento. Sigue estos pautas y cada día te resultará más fácil. Un buen subrayado te ayudará en pasos futuros.



# CÓMO SINTETIZAR LA INFORMACIÓN

Pincha en cada globo y verás un ejemplo

VISUAL THINKING

MAPA MENTAL

MAPA CONCEPTUAL

ESQUEMA

CUADRO COMPARATIVO

ELIGE LA HERRAMIENTA MÁS ADECUADA PARA HACER TU PROPIA SÍNTESIS



TEXTO A TRABAJAR

"No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas". Séneca

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

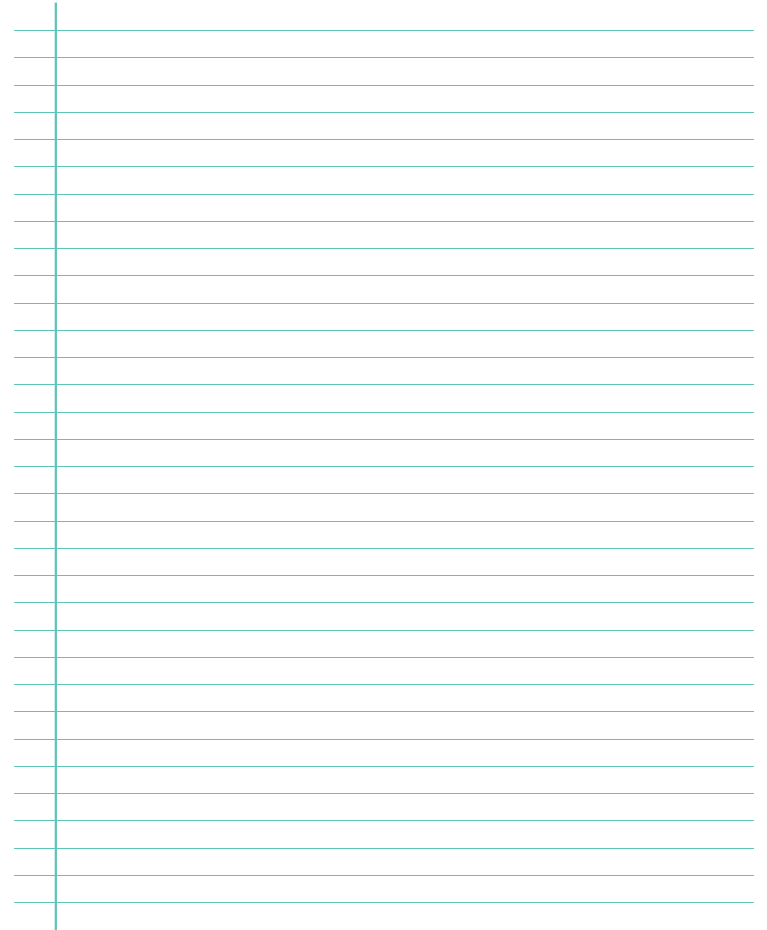
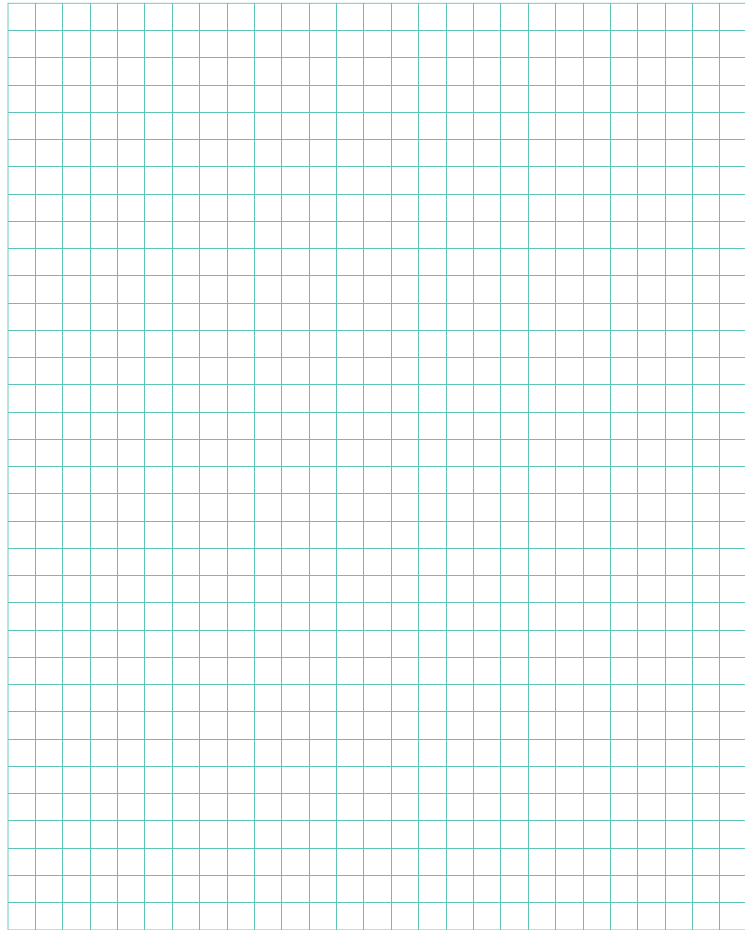
Sábado y Domingo

MES

.....

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## ANOTACIONES



"Siempre parece imposible, hasta que se hace".  
Nelson Mandela:

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## TÉCNICA DE ESQUEMAS

### ¿QUÉ ES?

Una herramienta que permite ordenar de mayor a menor importancia las ideas de un texto.

Es un guion que permite leer de 'un solo golpe de vista' lo importante.

### ¿CÓMO HACER UN BUEN ESQUEMA?

Con un buen subrayado, hacer un esquema es más fácil.

Expon la máxima información en el mínimo n.º de palabras.

Mejor limpio y clara.

Usa símbolos, abreviaturas, flechas, dibujos, gráficos, diagramas...

### SIGUE ESTOS PASOS...

Título = título del texto ->

Expresa la idea general

Ideas principales = palabras clave elegidas.

Lo subrayado = respuestas a ideas principales -> Se expresan mediante frases cortas y concretas

### DIFERENTES TIPOS DE ESQUEMAS

De llaves, de rayas, de números, de dibujos, etc.

# MAPA CONCEPTUAL



¡AQUÍ TE DEJAMOS UN VIDEO EXPLICATIVO POR SI LO NECESITAS. PINCHA EN EL ENLACE!

<https://youtube.com/vmx06ueby/>

# CUADRO COMPARATIVO

1. Elige los elementos que vas a comparar
2. Identifica sus parámetros
3. Identifica las características que relacionan los elementos y los parámetros.

QUE MIDE (UNIDAD)	UNIDAD	ABRIGADO
LONGITUD	METRO	m
AREA/FUENTE	METRO CUADRADO	m <sup>2</sup>
MAESA	GRAMO	g



<https://youtube.com/f5BoVLaCAnQ>

"No digas "no puedo" ni en broma."  
Facundo Cabral

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

Ser creativo implica asumir riesgos, equivocarse,  
probar de nuevo... y a la vez, divertirse.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## APOYO EN DIBUJOS



### MAPA MENTAL

Especie de **araña** con tantas **patas** como **ideas** surjan de cada palabra clave.  
Si **asocias** las palabras a **imágenes**, lo recordarás mejor



Herramientas:  
<https://artefactosdigitales.com/mapas-mentales-2/>  
<https://sociologiact.net/2008/09/02/11-aplicaciones-gratuitas-para-crear-mapas-mentales/>

### PENSAMIENTO VISUAL

Manipular ideas a través de **dibujos simples**,  
creando **conexiones** entre sí.  
Supone **menos esfuerzo** que leer un texto.



### LÍNEA TEMPORAL



Herramientas:  
<https://www.sutori.com/story/lineas-de-tiempo-Xqs8JvrbafpHoxadxsx9fXkT>  
<https://www.tiki-toki.com/>

# EXPRESIÓN ESCRITA

## Antes de comenzar...

Es importante **RESPECTAR LOS MARGENES** (derecho e izquierdo).  
Si te equivocas... Borra intentando no dejar manchas.  
Escribe de forma que se pueda leer sin dificultad.

RECUERDA CUIDAR LA PRESENTACIÓN

## Elementos de la comunicación



## Cuando escribo, pienso en...

¿Quiénes son los **PROTAGONISTAS**?  
¿Qué pasa en la **HISTORIA**?  
¿**CUÁNDO OCURRE** esta historia?  
¿**DÓNDE OCURRE** esta historia?  
¿**POR QUÉ OCURRE** eso en la historia?

"La escritura no es un producto de la magia, sino de la perseverancia."  
Richard North Patterson

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

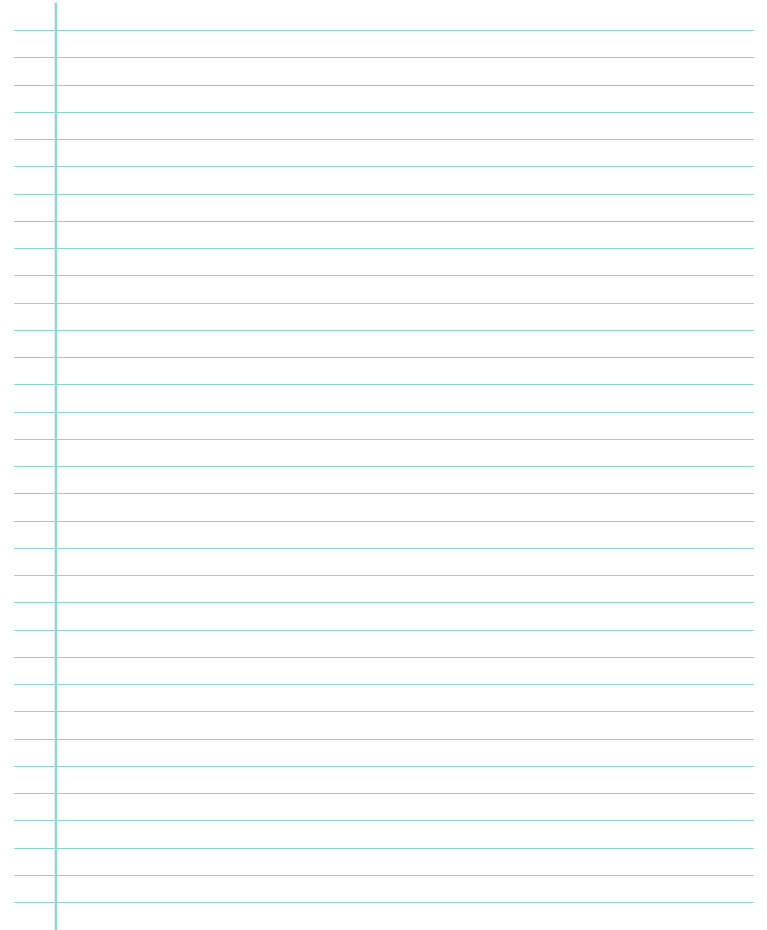
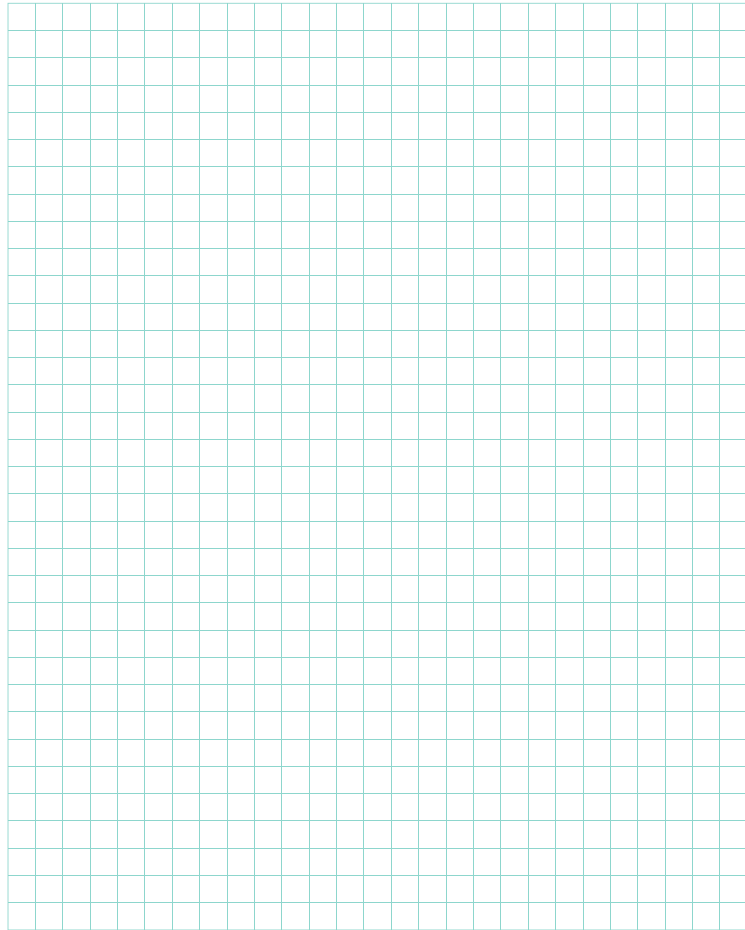
Sábado y Domingo

MES

.....

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## ANOTACIONES



Para hablar con fluidez se necesita confianza y ésta se logra cuando dominas el tema sobre el que vas a hablar.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## EXPRESIÓN ORAL

### ANTES

Prepara bien el tema del que vas a hablar

Elabora un guión

Ensayá en voz alta

### DURANTE

Vocaliza y habla despacio

Mira al público y no siempre al mismo sitio

Utiliza material de apoyo como imágenes, videos...

Rompe la monotonía con cambios en la velocidad, tono y volumen de tu voz. Usa también los silencios

Y procura no enrollarte

# TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN



Acciones para fijar algo en la memoria



## MNEMOTECNIA



Asociación de la información a memorizar con una canción, una frase, una imagen, una historia...

Imagen extraída de <http://www.ejemplos.com/ejemplos-de-mnemotecnia/>

## PALACIO DE LA MEMORIA

Establecer un recorrido por la casa, en cada habitación guardar una información, y realizar la visita recordando la información.

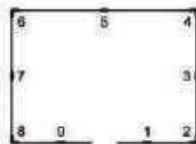


Imagen extraída de <http://www.mnemotecnia.com/articulo-los-palacios-de-la-memoria/>

## HISTORIAS



Se crea un relato con datos a memorizar, con personajes, situaciones y características. No importa si está bien narrado o si resulta absurdo, lo importante es acceder a la información al reproducir la historia.

¡Conócelas y pruébalas!

<https://youtube.com/brainNinBU>

LO MEJOR ES QUE SEPAS COMO FUNCIONA CADA UNA DE ELLAS PARA PONERLAS EN PRÁCTICA Y VER LA QUE MEJOR SE ADAPTA A TI.



[www.fundacioningada.net](http://www.fundacioningada.net)

TAEN

¡Cuanto más practiques, más fácil te resultará!

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

En tu planificación de estudio, dedica siempre un tiempo al repaso.  
Te será muy útil para fijar la información.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## PREPARACIÓN DE EXÁMENES

### ANTES DEL EXAMEN:

15



PLANIFICO el estudio de forma realista.  
TENGO CLARO:

- Cuando es el examen.
- Qué entra.
- Qué tipo de examen es (desarrolla tipo test...)

#### EL DÍA ANTES:

- Sólo repaso, no estudio nada nuevo.
- Realizo algún ejercicio de relajación.
- Duermo las horas necesarias.

### DURANTE EL EXAMEN:



- Me doy AUTOINSTRUCCIONES positivas.
- LEO todas las preguntas.
- Pregunto las DUDAS que me generen.
- ORGANIZO el tiempo que voy a dedicar a cada una de ellas.
- COMIENZO por la que mejor me sé.
- REPASO.

### DESPUÉS DEL EXAMEN:



- No me centro en la nota, me centro en mis FALLOS y busco por qué los he cometido.
- Reviso mi ESTRATEGIA de estudio y valoro si necesito realizar algún cambio en ella.

¡Vamos a ponerlo todo en práctica!

TIENES MUCHAS ESTRATEGIAS PARA HACER FRENTE AL ESTUDIO



AHORA TOCA ENTRENAR



Recuerda seguir los pasos mencionados

Ante un texto nuevo....

Veo - Pienso - Me pregunto sobre lo que acabo de leer/ver



Antes pensaba... - Ahora pienso...



Comparo la información (se parece en... - se diferencia en...)



¡Te toca! ¡Recuerda que es muy importante la práctica diaria, nadie corre una maratón sin haber entrenado antes!

Entrenarse en rutinas de pensamiento, facilita el pensamiento crítico, creativo y autónomo.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

# VACACIONES

MES

-----

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

"Si crees que puedes, ya estás a medio camino".  
Theodoro Roosevelt

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## ¿QUÉ NECESITO PARA ESTUDIAR?



### 1 AMBIENTE DE ESTUDIO

Que favorezca la **concentración**

¿Dónde?

- Siempre en el mismo lugar
- Sin estímulos que distraigan (ej. móvil)



Factores

- Temperatura agradable
- Luz natural
- Mesa amplia
- Silla cómoda con respaldo



### 2 ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN



Establecer **objetivos**:

- Muy **CONCRETOS** y medibles
- **PRIORIZAR** lo más importante



Horas de estudio:

- Dependerán de tu **ATENCIÓN** y **DIFICULTAD** de la materia
- **DESCANSOS** de 5 min entre materias



¿Por dónde empiezo?

- Dificultad **Media** --> **Difícil** --> **Fácil**



### 3 HERRAMIENTAS

¿Cómo estudias?

¿Te grabas? ¿Lees? ¿Dibujas?



Anímate a realizar tu propia planificación semanal e ir entrenándote poco a poco

# APRENDO MIENTRAS LEO

## SEGUNDO PASO: PRELECTURA Y LECTURA



### PRELECTURA



¿QUÉ ES? Una lectura rápida y superficial de la materia que vamos a estudiar.

OBJETIVO >>>>>> Saber de qué trata

### VENTAJAS

- FACILITA EL ESTUDIO
- NOS GENERA PREGUNTAS ???

### LECTURA COMPRENSIVA

¿QUÉ ES? Una lectura detenida de cada párrafo.

¿QUÉ NOS APORTA?

- COMPRENDER
- MANTENER LA ATENCIÓN
- CONOCER EL TEMA Y EXTRAER LA IDEA PRINCIPAL

### ¡TRUCO!

Para diferenciar el tema de la idea principal...

La IDEA PRINCIPAL es una frase que resume el texto.

El TEMA es una palabra que define de qué trata.

¡TODO ESFUERZO TIENE SUS RESULTADOS!

"No entender lo que se ha leído, tiempo perdido."

Refranero castellano.

MES: \_\_\_\_\_

Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

Al principio, seleccionar la idea principal puede parecer complicado, pero cuánto más practiques, más fácil te va a resultar.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## ¿QUÉ ES EL SUBRAYADO?

ESCOGER las partes MÁS IMPORTANTES del texto y DESTACAR las IDEAS FUNDAMENTALES

???

### ¿POR QUÉ SUBRAYAR?

porque nos ayuda a

- estudiar
- concentrarnos
- comprender y
- recordar

### ¿PARA QUÉ SUBRAYAR?

- ASIMILAR
- MEMORIZAR
- REPASAR



### ¿CÓMO SUBRAYAR?

- leemos
- marcamos párrafo a párrafo
- buscamos UNA IDEA PRINCIPAL o palabras clave y si leemos solo lo subrayado el texto tiene sentido



El **TEMA** responde a ...  
¿de qué trata el texto?  
• Se dice con una o varias palabras.

La **IDEA PRINCIPAL** responde a ...  
¿qué es lo que resume el texto?  
• Puede decirse con una oración corta.

¡AHÍ ESTÁ LA DIFERENCIA!



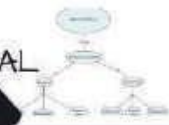
# SINTETIZANDO LA INFORMACIÓN

¿PARA QUÉ SIRVE Y CÓMO LO HAGO?

- Nos ayuda a elaborar y trabajar la información
- Ayuda a mantener la atención y la concentración
- Nos permite repasar de forma rápida
- Conoce y elige la opción que más te guste
- Usa tus propias palabras
- ¡Practica mucho!

ESCOGE EL TIPO QUE ENCAJE CONTIGO

1 MAPA CONCEPTUAL



2 ESQUEMA



3 MAPA MENTAL



4 VISUAL THINKING



5 CUADRO COMPARATIVO

CONCEPTO	DESCRIPCION	COMPARACION
CONCEPTO	DESCRIPCION	COMPARACION
CONCEPTO	DESCRIPCION	COMPARACION
CONCEPTO	DESCRIPCION	COMPARACION

DEDICA UN POGUITO DE TU TIEMPO A DESCUBRIR QUÉ FORMA TE GUSTA MÁS.

Receta éxito estudio: 1º analizar + 2º sintetizar + 3º memorizar

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

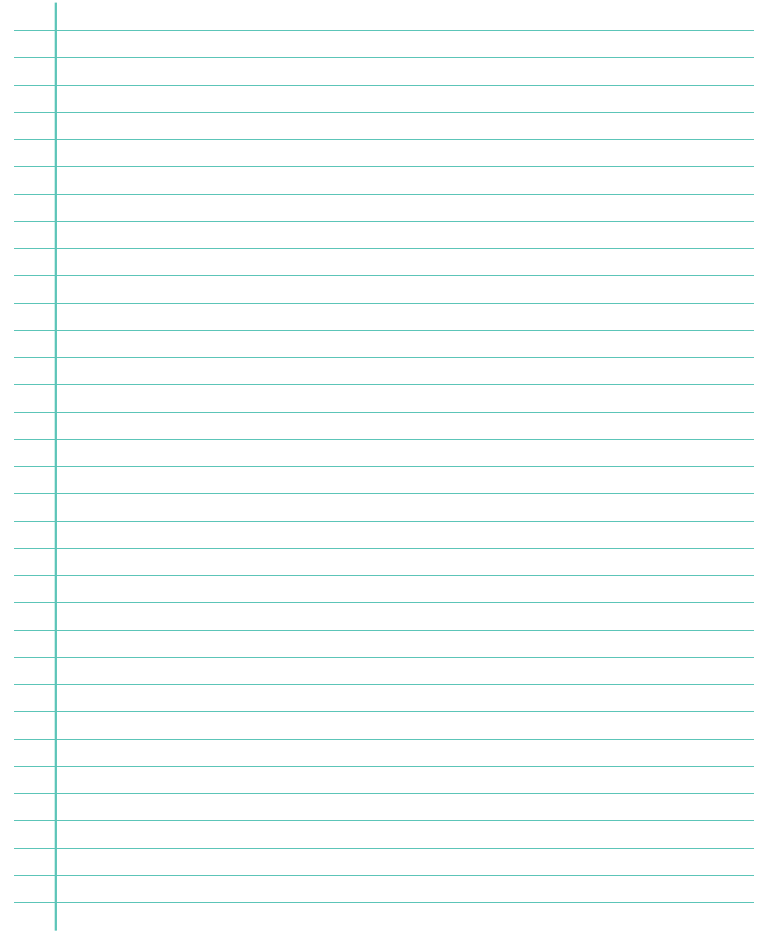
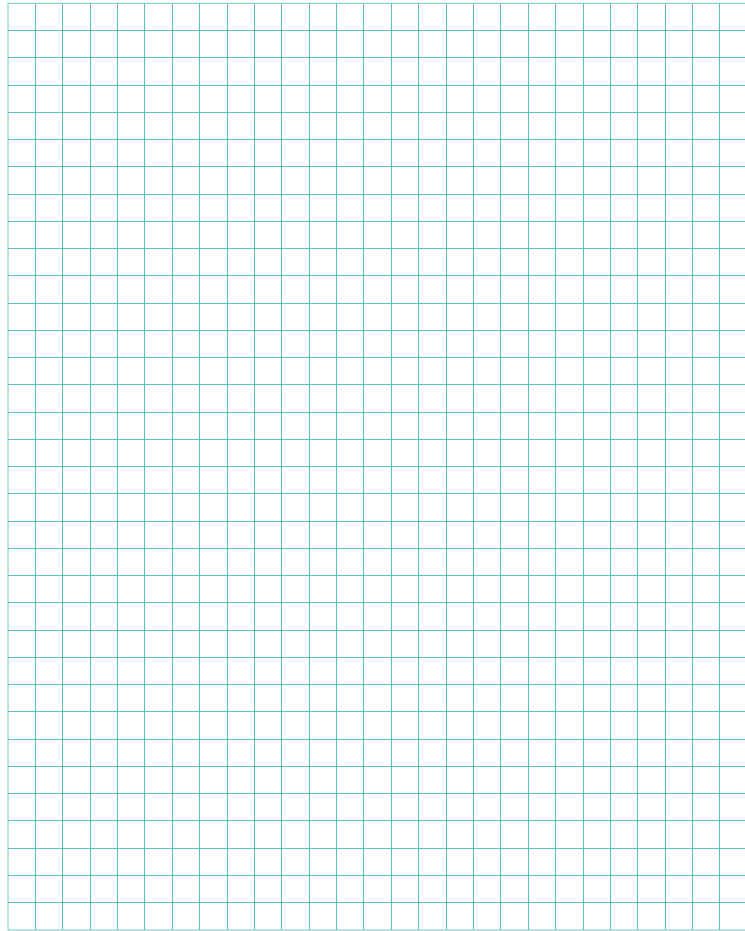
Sábado y Domingo

MES

.....

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## ANOTACIONES



"Lo que deprisa se escribe, despacio se lee".  
Refranero español.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## ESQUEMAS

### VENTAJAS

- Ayuda a mejorar la atención y concentración.
- Ahorras tiempo al memorizar y repasar.



### CARACTERÍSTICAS



- Es como el armazón o esqueleto del tema.
- De un golpe de vista se ven las ideas más importantes y su conexión.

### TIPOS

(PINCHA SOBRE CADA IMAGEN)

Los más usados son:  
De llaves

De números

1 2  
3 4



De flechas

### PROCESO

- 1 Organiza las ideas estableciendo categorías que vayan de lo más general a lo más específico: TEMA, IDEA PRINCIPAL, IDEA SECUNDARIA, DETALLES.
- 2 Elige el diseño de representación gráfica que más te guste.
- 3 Sintetiza las frases en pocas palabras.

# MAPA CONCEPTUAL

PALABRAS ENLACE  
LÍNEAS CONECTORAS CONCEPTOS

MAPA CONCEPTUAL

Existe

Herramienta de aprendizaje

Consta de

Se caracteriza por

Conceptos

Palabras enlace

Líneas conectoras

Impacto visual

Jerarquización

# CUADRO COMPARATIVO

- 1 ELIGE LOS PARÁMETROS A COMPARAR
- 2 DECIDE CARACTERÍSTICAS DE CADA ELEMENTO EN RELACIÓN A ESOS PARÁMETROS
- 3 CONSTRUYE AFIRMACIONES SOBRE LOS ELEMENTOS COMPARADOS

## TIPOS DE ROCAS POR SU ORIGEN

TIPOS DE ROCAS	MAGMÁTICAS	SEDIMENTARIAS	METAMÓRFICAS
ETIMOLOGÍA	del griego μαγμα (magma)	del griego σενιμενταριος (sedimentarius)	del griego μεταμορφωσις (metamorphosis)
ORIGEN	FUSIÓN DE MATERIALES POR DEBILITACIÓN TECTÓNICA	ACUMULO DE MATERIAL QUE SE DEPOSITA EN EL FONDO DEL OCEANO O EN LA TIERRA	TRANSFORMACIÓN DE ROCAS PREEXISTENTES A UN AUMENTO DE PRESIÓN Y TEMPERATURA
PALABRAS CLAVE	IGLÚS	SEDIMENTO, TRANSPORTADO, DEPOSITACIÓN	LAJAS
EJEMPLOS	GRANITO, BASALTO	ARENISCA, ARCILLOSA, CARBÓN	PIRITA, GISE

Puede que al principio te lleve tiempo realizar estas elaboraciones, pero poco a poco verás que una vez trabajada con detalle la información, será mucho más difícil olvidarla.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

Cualquier idea puede representarse gráficamente.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## SÍNTESIS

### MAPAS MENTALES



### PENSAMIENTO VISUAL



### LÍNEA TEMPORAL



SI DIBUJAR TE AYUDA A ESTUDIAR, ÉSTAS TRES HERRAMIENTAS SON PARA TI

# EXPRESIÓN ESCRITA

Recuerda: **coherencia**, **cohesión** y **adecuación**



## ¡USA AUTOINSTRUCCIONES!

Por ejemplo:

1. Realizo un **guion** de lo que voy a decir
2. **Ordeno** todas las ideas que quiero mencionar
3. Hago un párrafo de **introducción** y otro de **conclusión**
4. En cada párrafo expongo **1 sola idea**
5. **Reviso** que cualquiera pueda entenderlo
6. Reviso la **ortografía** y **presentación**

Escribiendo una historia...

1. ¿Quiénes son los **protagonistas**?
2. ¿Qué **pasa** en la historia?
3. ¿Cuándo ocurre esta historia?
4. ¿Dónde ocurre?
5. ¿Por qué ocurre esta historia?

La presentación es importante...

1. Respetaré los **márgenes**
2. Si me equivoco, borro **sin dejar manchas**
3. **Cualquiera** podrá leerlo sin dificultad

Antes de ponerte a escribir, ¡planifica primero! Haz un guion e incluye todas las ideas que quieras mencionar, después ordénalas y busca cómo enlazarlas.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

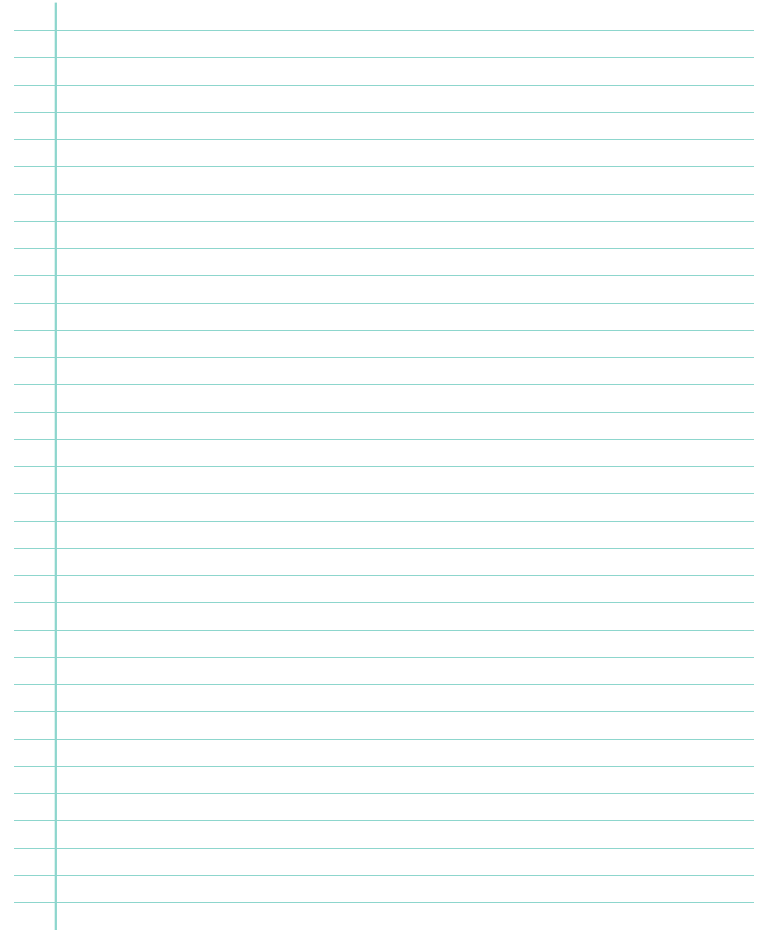
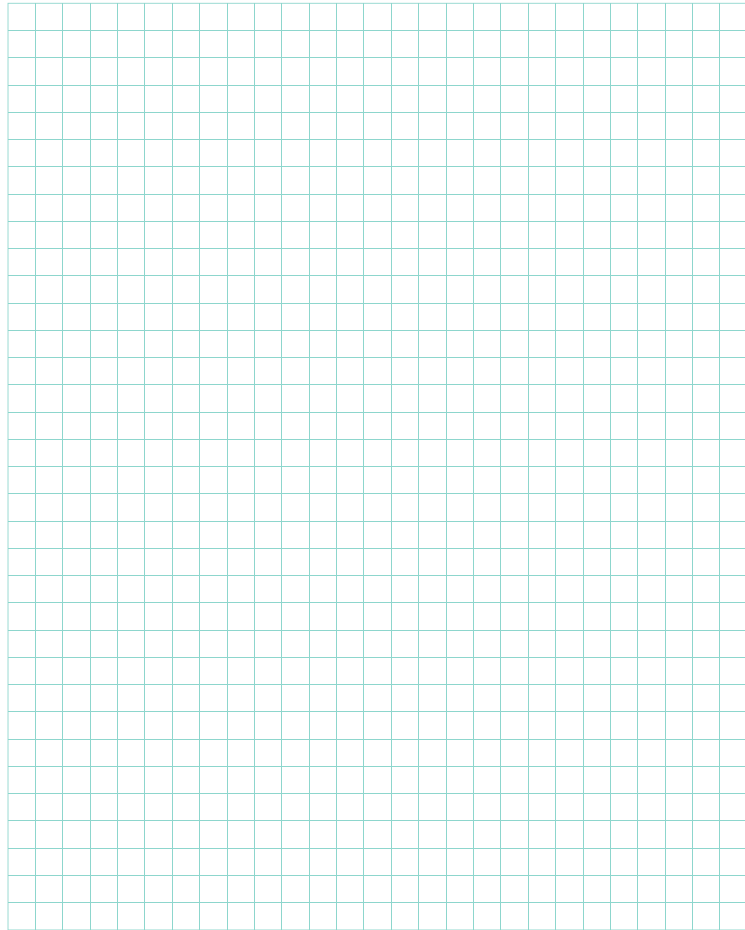
Sábado y Domingo

MES

.....

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## ANOTACIONES



Ensayá contigo mism@ antes de la exposición, te ayudará a prepararte y sentirte más segur@.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## EXPRESIÓN ORAL

hablar en público



### CONSISTE EN:

- preparar el tema
- elaborar un guión
- ensayar en voz alta
- hablar despacio
- buscar material de apoyo

¡Eh, no te "enroñes" y disfruta hablando!



### DEBES TENER EN CUENTA:

- la entonación
- los movimientos corporales
- la gestulación
- los "muletines" al hablar
- la espontaneidad
- el dinamismo al hablar



### VENTAJAS:

- más natural, directa, rápida y espontánea que la escrita
- proporciona mayor cantidad de información en menos tiempo
- existe cambio de impresiones entre emisor y receptor





## MEMORIZACIÓN

### Reglas Mnemotécnicas

¿En qué consisten?

Asociar en nuestra mente información nueva con otra que ya tenemos



Aprovechamos la capacidad natural del cerebro para:



- Recordar imágenes
- Prestarles más atención a sucesos poco comunes o que generan una huella emocional en ti (ej. humor)



Requieren ENTRENAMIENTO. Pero una vez los dominas, te permitirán memorizar muy rápido y ahorrar tiempo.



Existen muuuuchas estrategias, deberás escoger la mejor para ti según la información a recordar

#### Método de las historietas:

Crear una historia con las palabras que debemos recordar

→ Cuanto más surrealista mejor lo recordarás!



#### Método de los lugares:

Escoge un lugar que conozcas muy bien

→ Deposita en tu mente los objetos que debes recordar → "Recoge" los ideas recorriendo el lugar.



#### Explora también:

Técnica de las iniciales

La palabra pinza

La oración creativa

Conversiones numéricas



<https://youtube.com/fundacionsy>

Entrenar varias técnicas de memorización te ayuda a hacerlo cada vez más rápido. Busca en Internet, pregunta a compañeros, o inventa tu propia estrategia.

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

*"Nada es particularmente difícil si lo divides en pequeños trabajos".  
Henry Ford.*

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado y Domingo

## PREPARANDO EXÁMENES

### ANTES DEL EXAMEN



- Mantener alta la **MOTIVACIÓN** por aprobar
- **PLANIFICAR** el estudio (materia, horario, descansos...)
- **REPASAR** lo **MEMORIZADO** utilizando las **ESTRATEGIAS** aprendidas

### JUSTO EL DÍA ANTES DEL EXAMEN

#### SOLO REPASA!!

PREPARA todo lo que vas a necesitar:

- bolígrafos,
- lapiceros, goma, regla,
- calculadora,
- diccionario...



DUERME TODA LA NOCHE. NECESITAS DESCANSAR

### DURANTE EL EXAMEN

unos minutos de **RELAJACIÓN**: "he estudiado", "puedo aprobar", ...

- **LEER** el **EXÁMEN** completo
- **NO** comenzar **RÁPIDO**
- **LEER** los **ENUNCIADOS** de forma pausada
- **COMENZAR** por lo que **MEJOR SEPAS**
- **ORGANIZAR** EL **TIEMPO**
- cuidar: limpieza, orden, evitar faltas de ortografía...
- **REPASAR** EL **EXÁMEN** AL **TERMINAR**



### DESPUÉS DEL EXAMEN

además de **importarte** la **NOTA**:

- Me **fijo** en los **fallos**
- Busco la **forma** de **superarlos**
- Me **preparo** para **superar** el siguiente **EXÁMEN**



**NO DEJES DE PONER EN PRÁCTICA TODO LO QUE HAS APRENDIDO!**

**SOLO NOS QUEDA DESEARTE BUEN SUERTE EN TUS PRÓXIMOS EXÁMENES!!!**

Hemos llegado al  
**FINAL**



Tienes en tu poder  
varias infografías con  
**ESTRATEGIAS**



Ahora te toca a ti  
**ENTRENAR**



Ahí van **3 RUTINAS** para practicar,  
porque siempre es interesante...

- hacerse preguntas

VEO → PIENSO → ME PREGUNTO

- Autoevaluar tu aprendizaje

QUÉ SÉ → QUÉ ME GENERA  
DUDA → QUÉ NO SÉ Y NUNCA  
ME HE OCUPADO DE APRENDER

- Buscar la palabra y la idea clave

PALABRA → IDEA → FRASE

Todos nacemos con la habilidad de pensar, pero con las herramientas adecuadas podemos desarrollar nuestra capacidad de ser "mejores pensadores".

MES: \_\_\_\_\_ Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes

Martes





Miércoles





Jueves





Viernes





Sábado y Domingo





# MIS CONTACTOS





	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños





	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños





	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños





	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños





	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños





	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños





	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños





	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños



	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños





	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños

	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños

	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños

	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños

	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños

	Nombre y apellidos
	Correo electrónico
	Teléfono
	Cumpleaños

# MIS EXÁMENES

[illegible][illegible]

## ANOTACIONES

A blank notebook spread with a teal cover and spiral binding on the left. The left page is ruled with a grid, and the right page is ruled with horizontal lines. The word "ANOTACIONES" is written in a teal box at the top center.

A blank notebook spread with a teal cover and spiral binding on the left. The left page is ruled with a light blue grid. The right page is ruled with horizontal light blue lines. The notebook is decorated with colorful wavy lines and dots in teal, orange, purple, and yellow. The word "ANOTACIONES" is written in a stylized font on the teal cover.

# PLANIFICADOR SEMANAL

*Construyendo juntos día a día*