

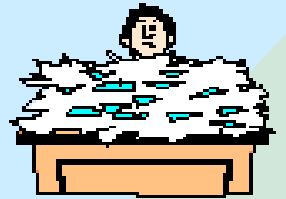


Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

Pruebas de Acceso Mayores 25 años

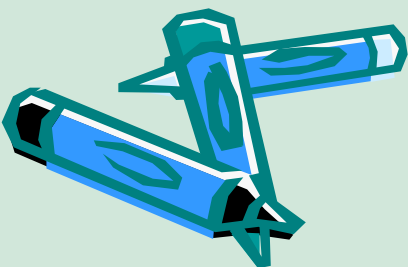
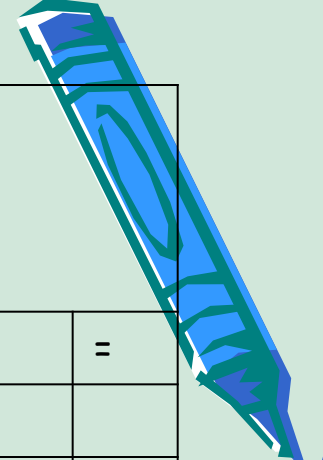


Seminario de Orientación Acceso de Mayores de 25 años



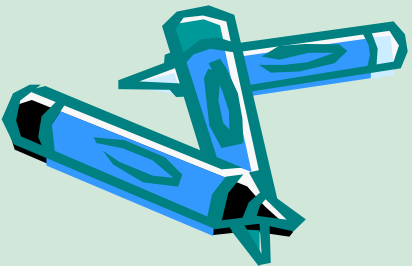
Distribución actual de mi tiempo en las siguientes actividades (horas):

<i>Actividad</i>	L	M	X	J	V	S	D	=
Dormir								
Comidas								
Clases								
Estudio								
Trabajo								
Deporte								
Distracción, ocio...								
Acciones necesarias								
Tiempo total								



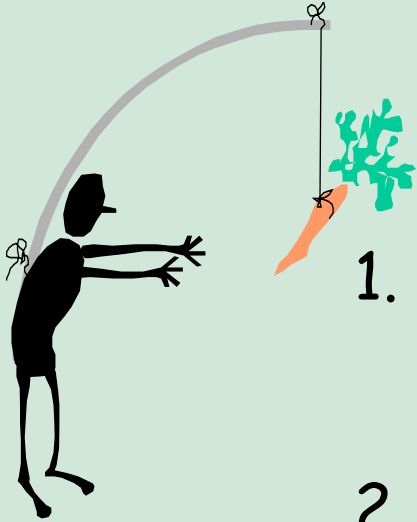
Factores Personales

- **Motivación**
- **Recursos propios**
 - Atención y concentración
 - Memoria
 - Estar en forma
 - Un método de trabajo



Factores personales: Motivación.

Técnicas para mejorar la motivación...



1. Los objetivos.

Diseñar objetivos concretos y fáciles de conseguir.

2. Técnicas activas.

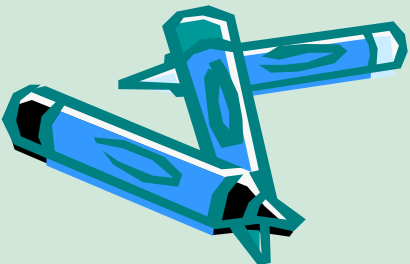
Subrayado, esquematización, Resumen,...

hacen que te impliqués.

3. Crear un hábito de estudio.

Planificar, establecer un horario,...

4. Premiar los objetivos cumplidos.



Factores personales: Motivación.

Técnicas para mejorar la motivación...

- **Sobreesfuerzo.**

Al principio de curso, ante asignaturas desconocidas, después de las vacaciones, ...

- **Desarrollar la curiosidad.**

Actitud ante el "rollo de turno"

Interés → Atención → Memoria.

- **Evitar los distractores.**

Factores ambientales

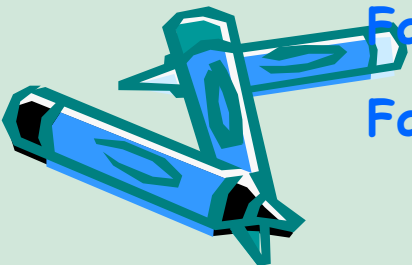
Factores personales



Atención.

Concentración.

Motivación.

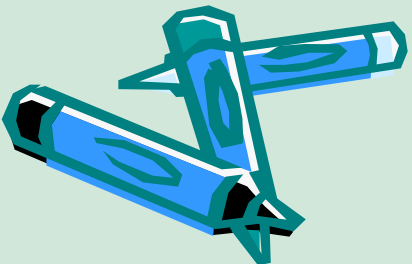


Factores personales:

Atención y Concentración

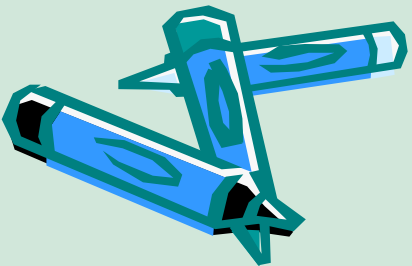
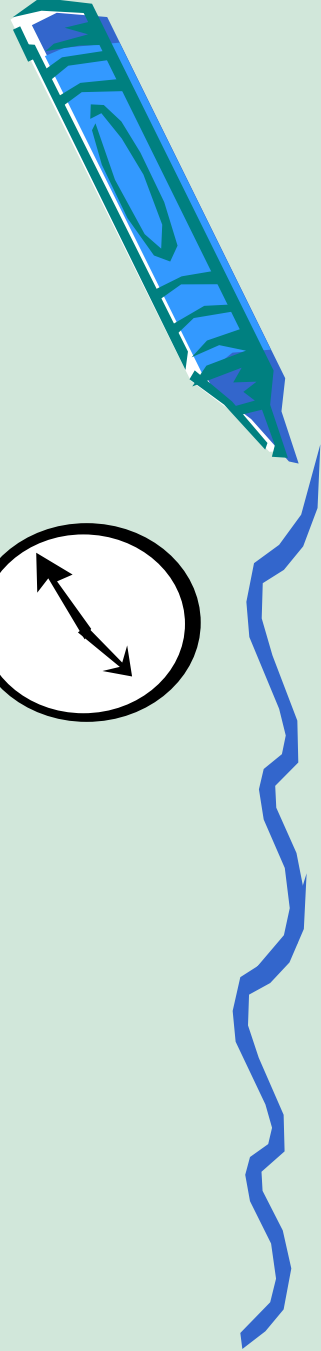
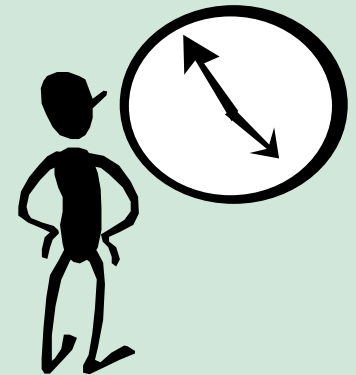


- Algunas características de la atención.
 - Es selectiva.
 - Filtra los datos que le llegan de los sentidos. Solo atiende a los que le interesan
 - Es exclusiva.
 - Se centra sólo en un estímulo.

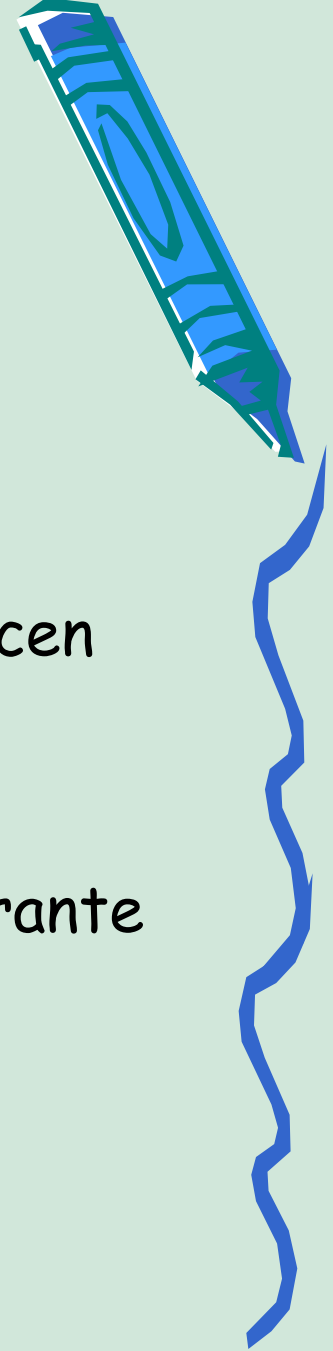


Atención y Concentración.

- Lo que cuenta no es el número de horas, sino **la intensidad y concentración** con la que estudias.
- La **concentración** es la atención en su máximo grado.

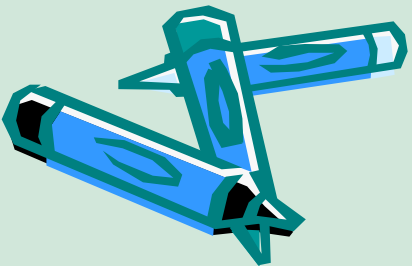


Factores personales: La Memoria

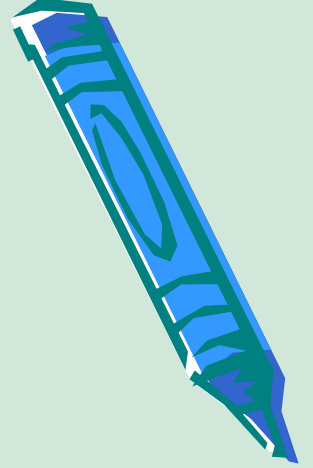


Dos noticias: una buena y una mala:

- La buena noticia es que todos tenemos una "buena memoria" (con excepción de las personas que padecen de alguna enfermedad específica que la afecte).
- La mala noticia es que si NO la ejercitamos y nos ejercitamos físicamente, cada vez será más frustrante no poder recordar personas, sucesos, temas de estudio, etc.



Causas principales que afectan la memoria:



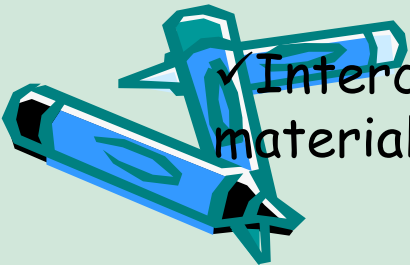
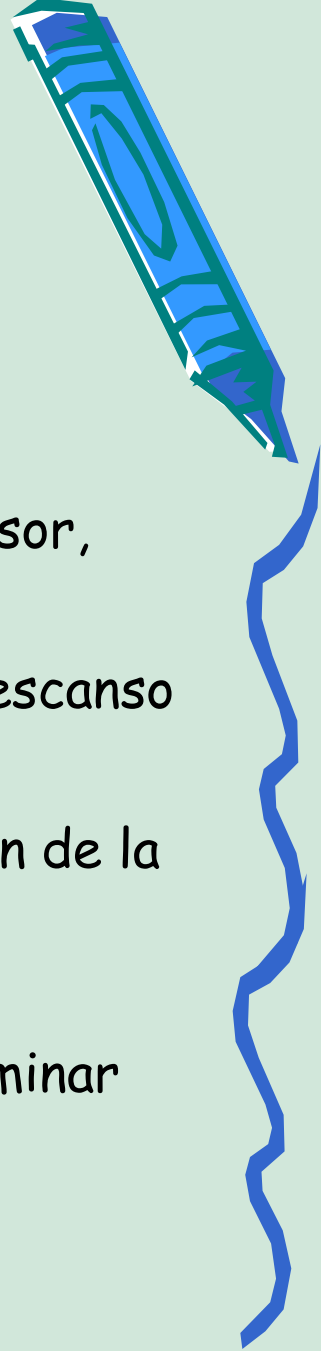
- La falta de atención, concentración e interés.
- La poca o mala comprensión de lo que se lee ó estudia.
- La mala costumbre de no hacer repasos ó de hacerlos demasiado tarde y cuando ya se ha acumulado demasiada información.
- Leer de forma pasiva y superficial, sin tomar notas ni reflexionar acerca de lo leído.

• No tener la costumbre de hacer resúmenes, esquemas ó subrayados al momento de leer o estudiar.



Organización de una sesión de estudio:

- ✓ Como promedio: 3 horas diarias.
- ✓ Dividir el tiempo de estudio entre las materias no de forma equitativa sino atendiendo a su dificultad, exigencia del profesor, proximidad de las pruebas de evaluación, etc.
- ✓ Duración óptima de una sesión: 60 minutos seguidos de un descanso de 5-10 minutos.
- ✓ No hacer nunca descansos de más de 30 minutos: disminución de la concentración y mayor esfuerzo para volver a concentrarse.
- ✓ Organización de las materias: empezar por las materias de dificultad **intermedia**, pasar después a las **más difíciles** y terminar con las materias que resultan **más agradables**.
- ✓ Intercalar pequeños descansos: estiramientos, preparar el material, etc.

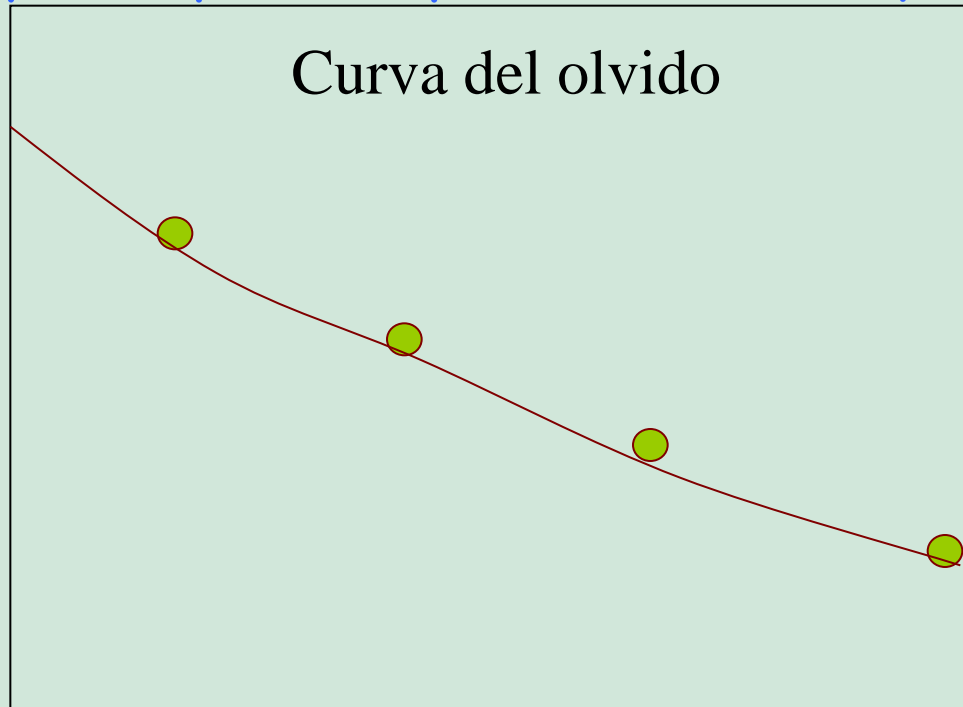


Algunas recomendaciones para mejorar el uso de la memoria.

Preparar un examen.

El olvido y el repaso: repasar antes de que se olvide

C
O
N
O
C
I
M
I
E
N
T
O
S



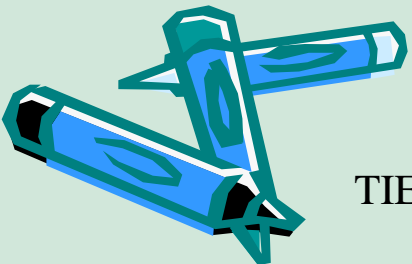
TIEMPO

1 día

7 días

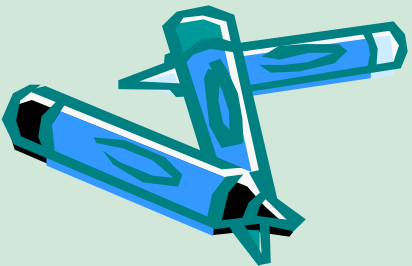
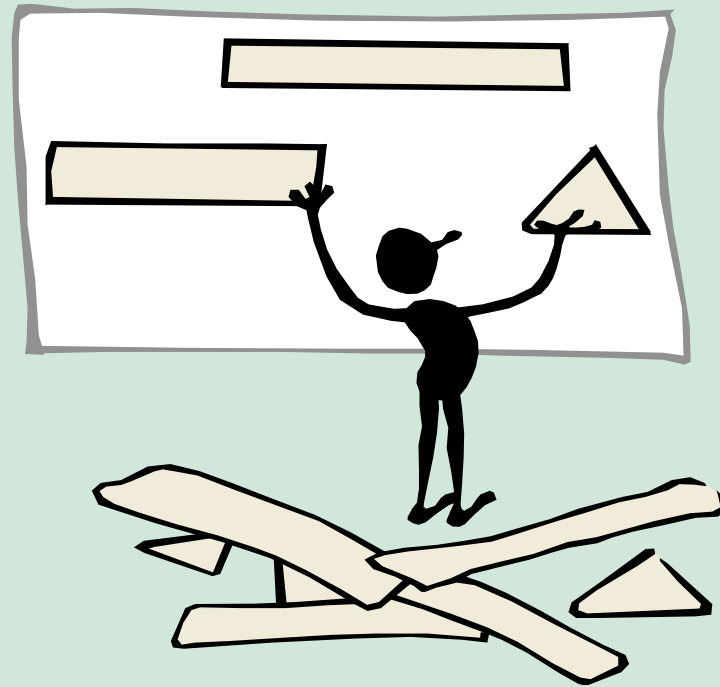
45 días

3 meses



Un método de estudio

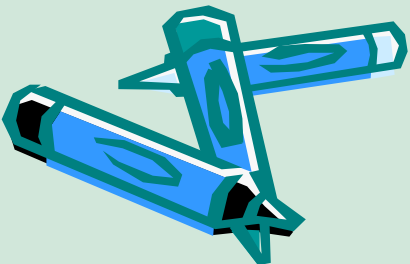
- Organización y Planificación del trabajo.
- Las técnicas de estudio



Un método de estudio: Planificando el trabajo.



- Características de un buen horario:
 - **Realista**: que se pueda cumplir
 - **Flexible**: adaptable a imprevistos
 - **Revisable**: que se pueda modificar
 - **Personalizado**: según las circunstancias de cada cual
 - **Equilibrado**: sin atracones



Un método de estudio: **EL SER 3**

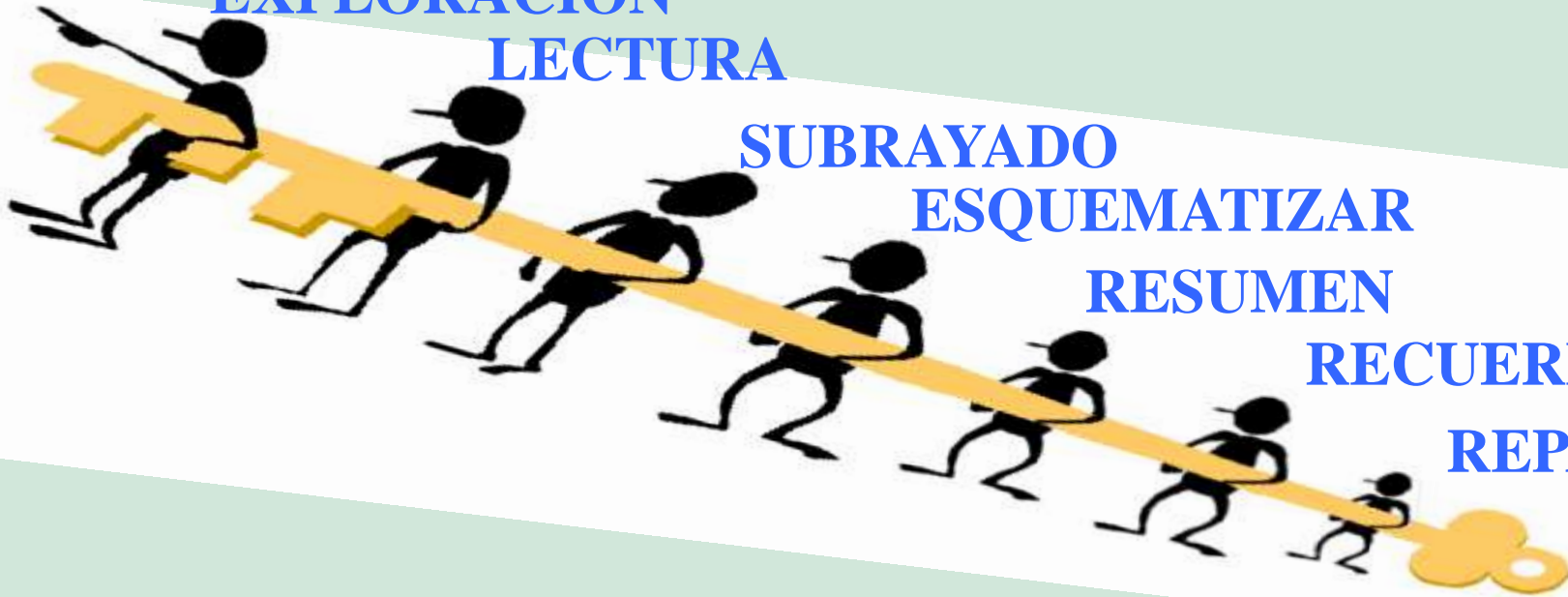
**EXPLORACIÓN
LECTURA**

**SUBRAYADO
ESQUEMATIZAR**

RESUMEN

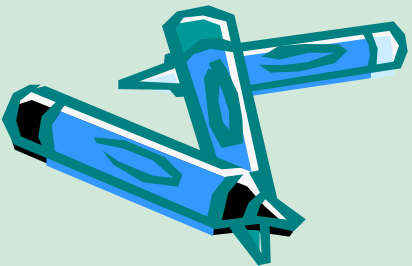
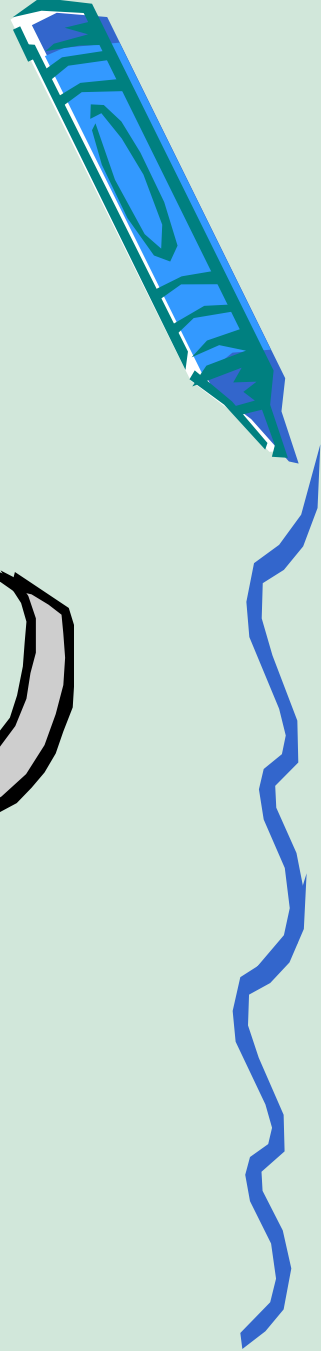
RECUERDO

REPASO



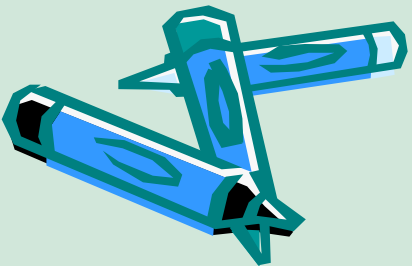
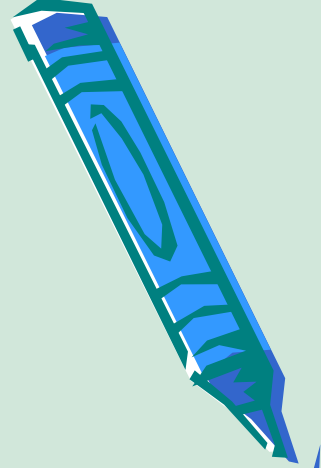
Exploración

- Exploración de un libro
 - Portada y tapa
 - Prólogo
 - Índice
 - Capítulo
- Exploración de apuntes



Lectura

- Pre-lectura: ver la estructura, el gui3n, leer por encima



Lectura

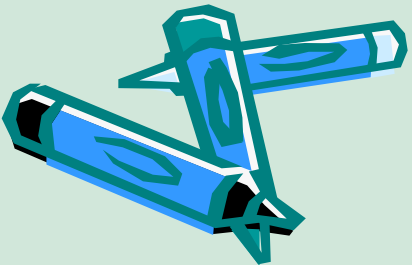
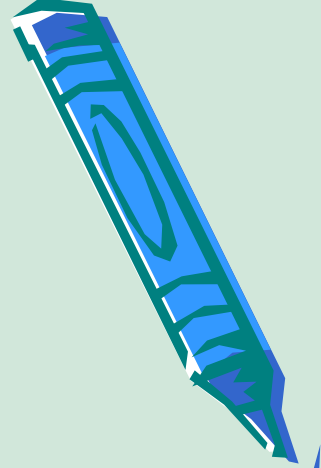
- Lectura comprensiva

- Causas de la deficiente comprensión lectora

- Escasez de vocabulario > buscar significado palabras nuevas
- Falta de concentración
- Lectura pasiva: sin comprender, sin preguntarse, sin relacionar con otras cosas > buscar relaciones, completar información, pedir ayuda sobre cuestiones complicadas, imaginar experiencias, sucesos o anécdotas de la vida real que tengan que ver con el tema.

- Caza de ideas

- Idea principal
- Ideas secundarias



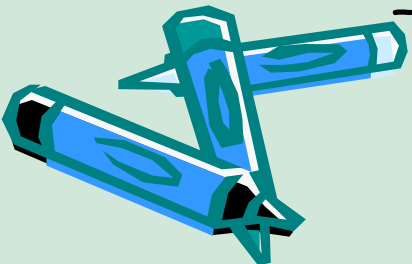
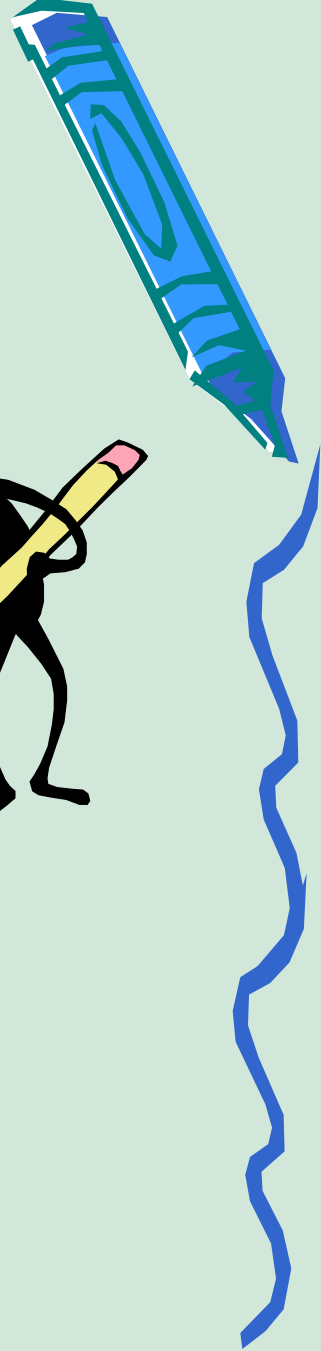
Velocidad lectora

- La **velocidad lectora** es el número de palabras leídas correctamente durante un minuto. Las velocidades serán totalmente distintas según el tipo de lectura que se realice.
- La **lectura en silencio** siempre será más rápida que la oral ya que los procesos involucran **texto-ojo-cerebro**. Una buena velocidad para textos narrativos (novelas, cuentos, leyendas, mitos) oscila entre **250 y 400 p.p.m**, y se puede leer a mayores velocidades, comprendiéndolo todo, en la medida que el lector realice un entrenamiento visual que le permitirá hacer fijaciones que abarquen más de una palabra al mismo tiempo.
- La **lectura oral o en voz alta** es, en relación a la lectura silenciosa, menos rápida porque los procesos involucrados en la lectura aumentan: **texto-ojo-cerebro-articulación-audición-cerebro**.
- La **velocidad lectora no es lo más importante**, ya que podría darse el caso de una persona que tenga una altísima velocidad lectora, pero no se enterara de nada de lo que lee. Por el contrario, alguien puede tener una baja velocidad lectora, pero enterarse de todo lo que lee perfectamente.
- Lo importante es tener una gran **eficacia lectora**, en la que se combinan la **velocidad y la comprensión**.



Subrayado

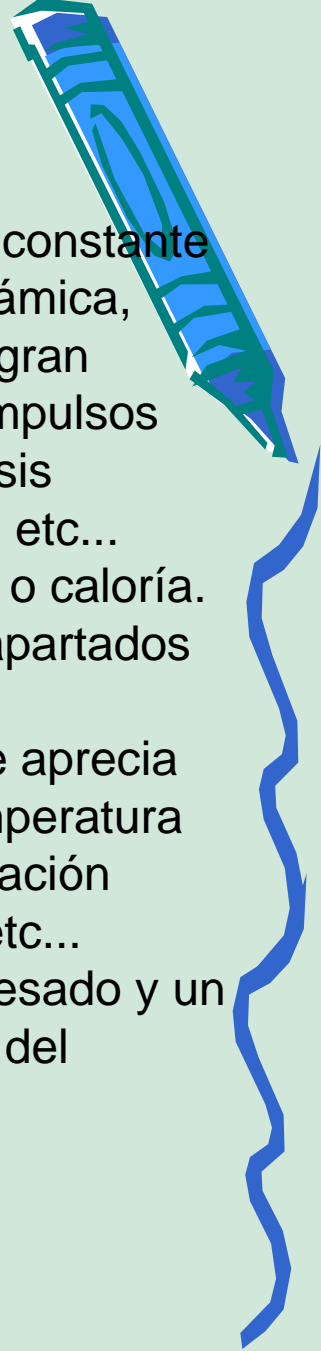
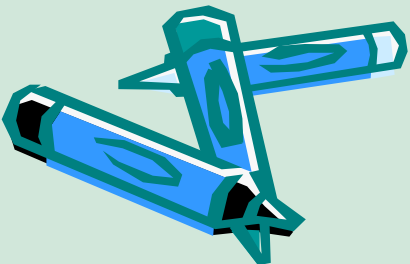
- Las palabras clave
- En la lectura comprensiva
- Tipos
 - Lineal
 - Signos gráficos
 - Subrayado estructural
- Ventajas del subrayado
 - Lectura activa Ayuda a repasar
 - Incrementa la atención Ayuda a memorizar
 - Evita distracciones Lectura crítica
 - Facilita la comprensión Ayuda a esquematizar



LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS

En el organismo, la energía se manifiesta en forma de calor, para mantener constante la temperatura corporal central, pudiendo variar en la periferia; en forma dinámica, para el trabajo muscular, por lo que una actividad física importante tiene un gran consumo energético; y además, existen otras muchas variantes, como los impulsos eléctricos, para transmitir mensajes a través de las fibras nerviosas, la síntesis proteica, el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular, etc... La unidad empleada para realizar el cálculo energético ha sido la kilocaloría o caloría. Las necesidades energéticas del ser humano se pueden desglosar en dos apartados básicos:

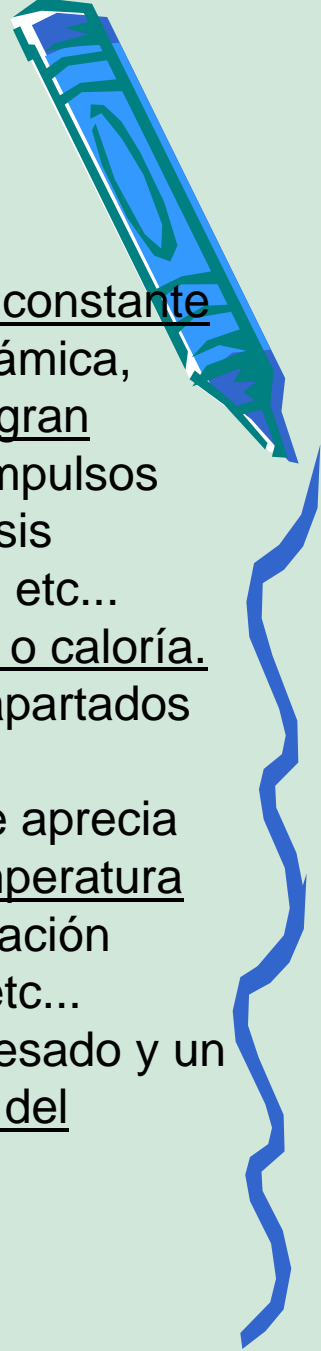
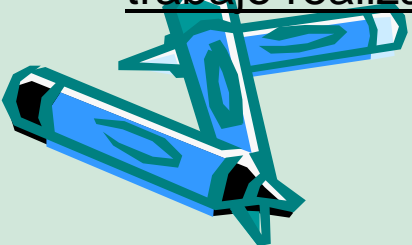
- 1- Metabolismo basal. Este concepto expresa las necesidades mínimas y se aprecia en estado de ayunas, de relajación corporal, de reposo de 8 horas, y de temperatura neutra. Depende de la edad, del sexo, del índice de masa corporal, de la relación peso-talla, de la complexión, del porcentaje de grasa y músculo, del clima, etc...
- 2- Actividad física. Depende de si se realiza un trabajo ligero, moderado o pesado y un ejercicio ligero, moderado o intenso. En definitiva, depende de la intensidad del trabajo realizado.



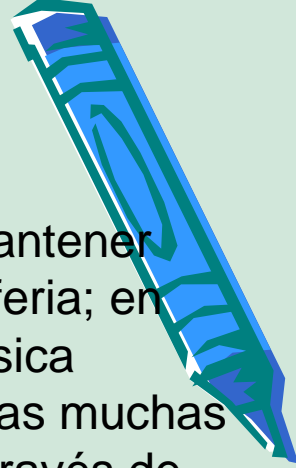
LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS

En el organismo, la energía se manifiesta en forma de calor, para mantener constante la temperatura corporal central, pudiendo variar en la periferia; en forma dinámica, para el trabajo muscular, por lo que una actividad física importante tiene un gran consumo energético; y además, existen otras muchas variantes, como los impulsos eléctricos, para transmitir mensajes a través de las fibras nerviosas, la síntesis proteica, el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular, etc... La unidad empleada para realizar el cálculo energético ha sido la kilocaloría o caloría. Las necesidades energéticas del ser humano se pueden desglosar en dos apartados básicos:

- 1- Metabolismo basal. Este concepto expresa las necesidades mínimas y se aprecia en estado de ayunas, de relajación corporal, de reposo de 8 horas, y de temperatura neutra. Depende de la edad, del sexo, del índice de masa corporal, de la relación peso-talla, de la complexión, del porcentaje de grasa y músculo, del clima, etc...
- 2- Actividad física. Depende de si se realiza un trabajo ligero, moderado o pesado y un ejercicio ligero, moderado o intenso. En definitiva, depende de la intensidad del trabajo realizado.



LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS



def



En el organismo, la energía se manifiesta en forma de calor, para mantener constante la temperatura corporal central, pudiendo variar en la periferia; en forma dinámica, para el trabajo muscular, por lo que una actividad física importante tiene un gran consumo energético; y además, existen otras muchas variantes, como los impulsos eléctricos, para transmitir mensajes a través de las fibras nerviosas, la síntesis proteica, el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular, etc...

unidad

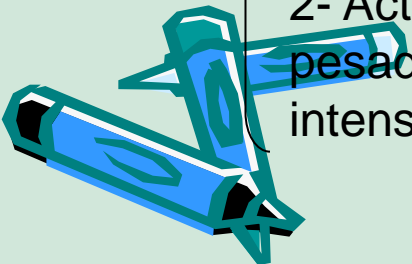
La unidad empleada para realizar el cálculo energético ha sido la kilocaloría o caloría.

Las necesidades energéticas del ser humano se pueden desglosar en dos apartados básicos:

apdos

1- Metabolismo basal. Este concepto expresa las necesidades mínimas y se aprecia en estado de ayunas, de relajación corporal, de reposo de 8 horas, y de temperatura neutra. Depende de la edad, del sexo, del índice de masa corporal, de la relación peso-talla, de la complexión, del porcentaje de grasa y músculo, del clima, etc...

2- Actividad física. Depende de si se realiza un trabajo ligero, moderado o pesado y un ejercicio ligero, moderado o intenso. En definitiva, depende de la intensidad del trabajo realizado.



EL FENOMENO DEL SONAMBULISMO

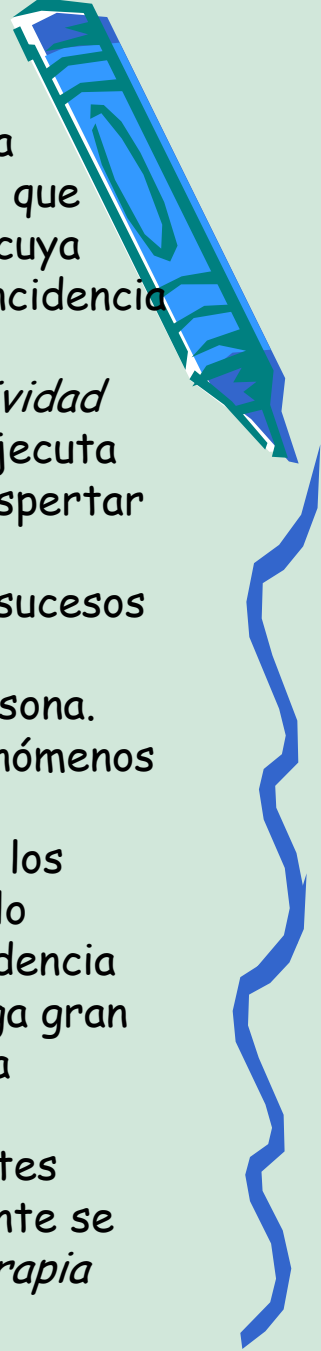
Un fenómeno que ha interesado enormemente al hombre, y que despierta nuestra curiosidad, incluso en la actualidad por la incidencia en personas que conocemos y por su rareza, es el sonambulismo. Aunque es un fenómeno cuya ocurrencia se da en las distintas etapas de la vida de los individuos, su incidencia se da, en mucha mayor proporción, en niños y adolescentes.

Consiste en la aparición, durante el periodo de sueño normal, de una *actividad* que podríamos llamar *automática, considerable*. La persona se levanta, ejecuta actos de cierta complejidad y después se vuelve a la cama, sin que al despertar recuerde en absoluto lo que ha hecho. Durante ese periodo el sujeto se encuentra con los ojos abiertos, aunque ello no significa que perciba los sucesos que acontecen a su alrededor.

La frecuencia con que acontece este suceso es muy variable en cada persona. Hay personas que en las que se manifiesta muy ocasionalmente, como fenómenos aislados, mientras que en otras se repite casi cada noche.

En cuanto a la clasificación del trastorno del sonambulismo por parte de los expertos sobre el tema no existe un acuerdo general no aunque muchos lo consideran *una forma menor de histeria*. Por otra parte, sí existe coincidencia en que, pese a que a simple vista puede parecer un fenómeno que no tenga gran trascendencia, puede ocasionar graves problemas para el individuo que la padece, incluso en lo referente a su integridad física.

Su tratamiento es dificultoso, recomendándose la utilización de diferentes técnicas desde cada una de las posturas teóricas, aunque, tradicionalmente se han venido utilizando técnicas como pueden ser *la sugestión* o *la psicoterapia persuasiva*.



EL FENOMENO DEL SONAMBULISMO

Un fenómeno que ha interesado enormemente al hombre, y que despierta nuestra curiosidad, incluso en la actualidad por la incidencia en personas que conocemos y por su rareza, es el sonambulismo. Aunque es un fenómeno cuya ocurrencia se da en las distintas etapas de la vida de los individuos, su incidencia se da, en mucha mayor proporción, en niños y adolescentes.

Consiste en la aparición, durante el periodo de sueño normal, de una actividad que podríamos llamar automática, considerable. La persona se levanta, ejecuta actos de cierta complejidad y después se vuelve a la cama, sin que al despertar recuerde en absoluto lo que ha hecho.

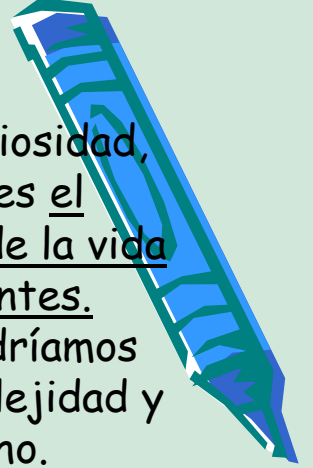
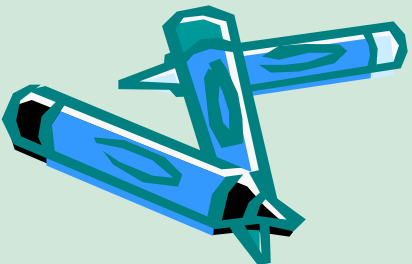
Durante ese periodo el sujeto se encuentra con los ojos abiertos, aunque ello no significa que perciba los sucesos que acontecen a su alrededor.

La frecuencia con que acontece este suceso es muy variable en cada persona. Hay personas que en las que se manifiesta muy ocasionalmente, como fenómenos aislados, mientras que en otras se repite casi cada noche.

En cuanto a la clasificación del trastorno del sonambulismo por parte de los expertos sobre el tema no existe un acuerdo general aunque muchos lo consideran una forma menor de histeria.

Por otra parte, sí existe coincidencia en que, pese a que a simple vista puede parecer un fenómeno que no tenga gran trascendencia, puede ocasionar graves problemas para el individuo que la padece, incluso en lo referente a su integridad física.

Su tratamiento es dificultoso, recomendándose la utilización de diferentes técnicas desde cada una de las posturas teóricas, aunque, tradicionalmente se han venido utilizando técnicas como pueden ser la sugestión o la psicoterapia persuasiva.



Esquemas

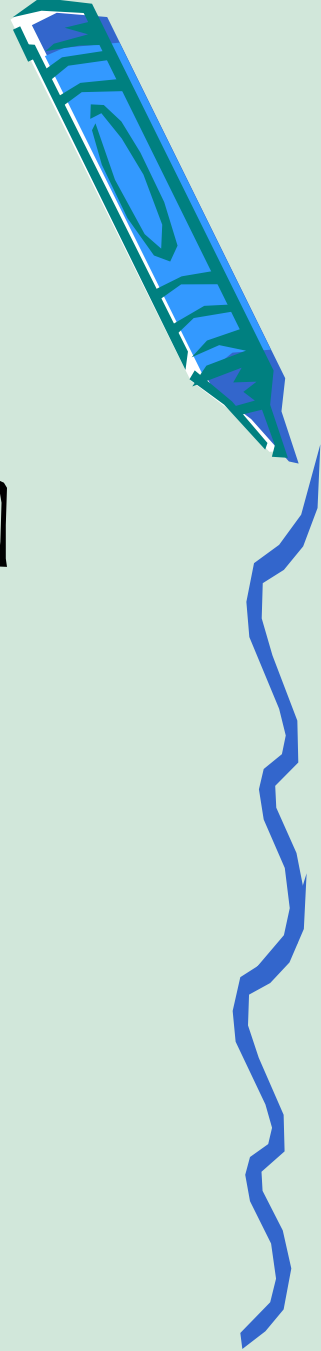
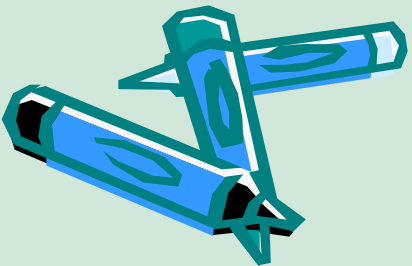
- Tipos

- De llaves
- Numérico
- De letras
- Mixto



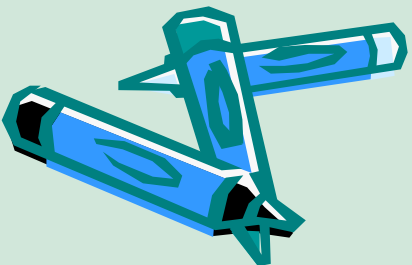
- Ventajas

- Llaves es gráfico
- El numérico es más preciso
- De letras similar al numérico
- Mejor mixto



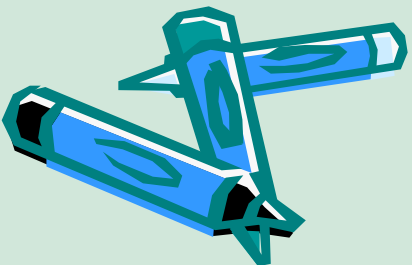
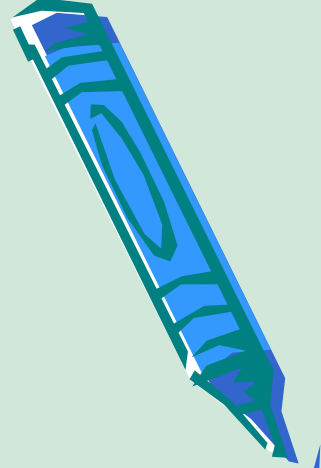
- La importancia del esquema

El esquema viene a ser el «esqueleto» de cualquier contexto. Basándonos en esto, identifica cada árbol con su esquema correspondiente



ESQUEMAS

- OBJETIVOS
 - Analizar
 - Sintetizar
 - Facilitar
 - Comprensión
 - Repaso
 - Memoria
- CARACTERÍSTICAS
 - Palabras claves
 - Claridad
- PROCEDIMIENTO
 - Idea general
 - Principal
 - Complem.
- VENTAJAS
 - Estudio activo
 - Comprensión
 - Aprovechar tiempo



Tipos de Esquemas



Esquema de barras

Descripción

Estructura de barras

Características

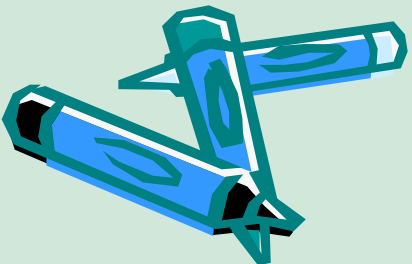
Disposición izquierda-derecha
Ideas principales izquierda

Ventajas

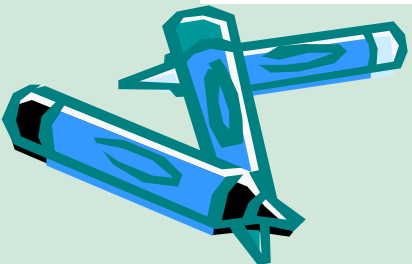
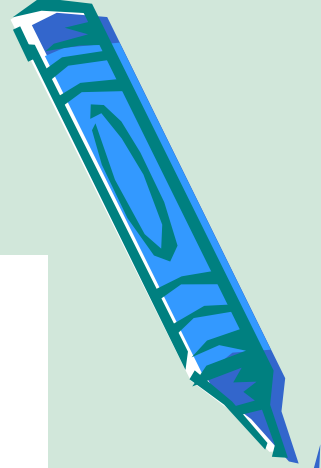
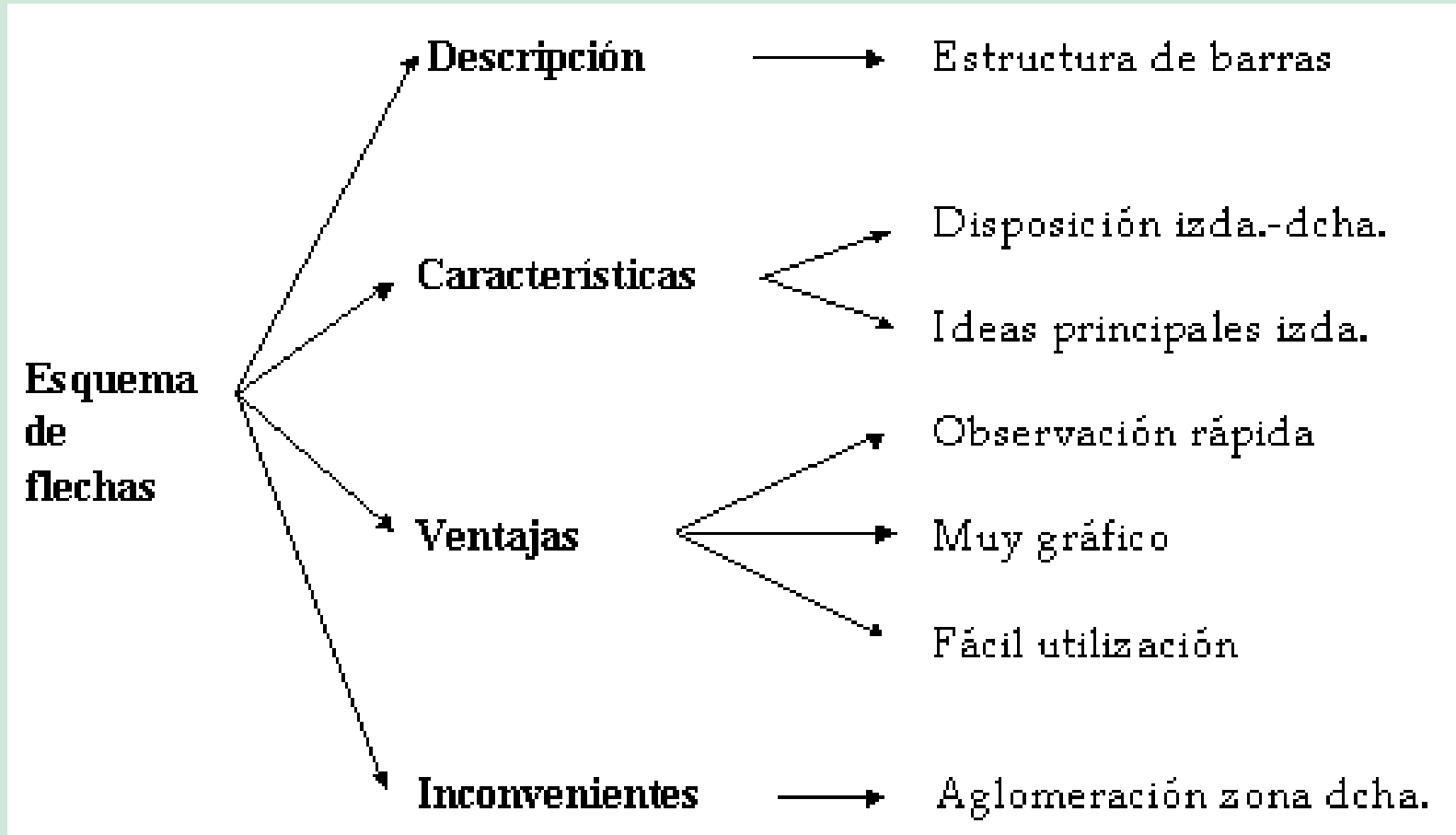
Observación rápida
Muy gráfico
Fácil utilización

Inconvenientes

Aglomeración zona derecha

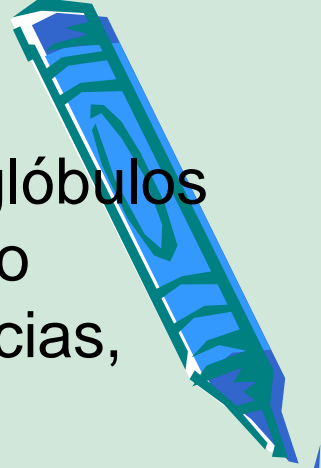


Tipos de Esquemas



La sangre humana es un líquido denso de color rojo. Está formada por el plasma sanguíneo, los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas. El plasma sanguíneo es un líquido constituido por un 90% de agua y un 10% de otras sustancias, como azúcares, proteínas, grasas, sales minerales... Los glóbulos rojos o eritrocitos son células de color rojo que son capaces de captar gran cantidad de oxígeno. En cada milímetro cúbico de sangre existen entre cuatro y cinco millones de eritrocitos. Esta enorme abundancia hace que la sangre tenga un color rojo intenso. Los glóbulos blancos o leucocitos son células sanguíneas mucho menos abundantes que los eritrocitos. Hay un leucocito por cada 600 eritrocitos. Los glóbulos blancos tiene una función defensiva frene a las infecciones.

Las plaquetas son fragmentos de células sin núcleo. Hay unas 250.000 plaquetas por milímetro cúbico de sangre, y su función es la coagulación de la sangre.



La sangre

1. Plasma

a) 90% de agua

b) 10% otras sustancias:

Azúcares

Proteínas

Grasas

Sales minerales

2. Glóbulos rojos

(Eritrocitos)

→ Captación oxígeno

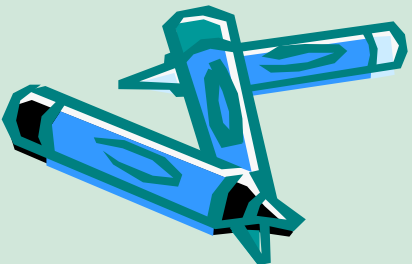
3. Glóbulos blancos

(Leucocitos)

→ Función defensiva frente a infecciones.

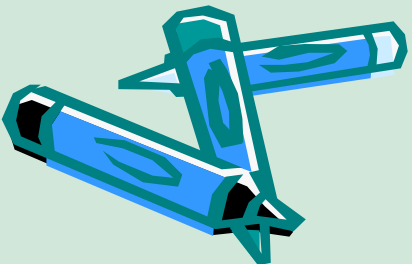
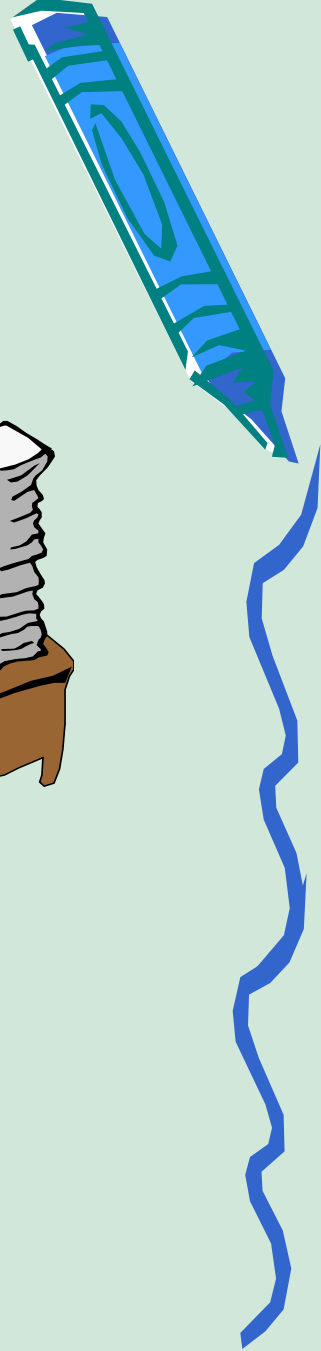
4. Plaquetas

→ Función coagulación de la sangre.



Resumen

- Condensar brevemente
- Subrayar y esquematizar
- Extensión $1/3$ a $1/5$
- Coherencia interna
- Breve
- Personal
- Ventajas
 - Ejercicio preparatorio examen
 - Desarrolla expresión escrita
 - Activa (atención y concentración)
 - Organización lógica

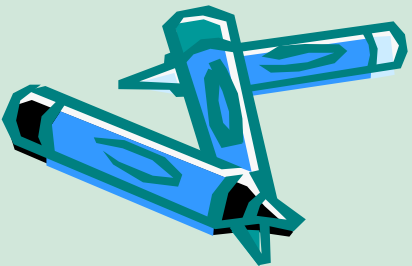
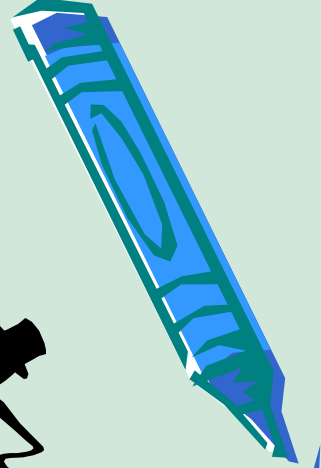


Recordar y Repasar

- Recitar lo aprendido
- Ayúdate del esquema
- El repaso graba y refuerza
- Nada más terminar de estudiar y a las 24 horas

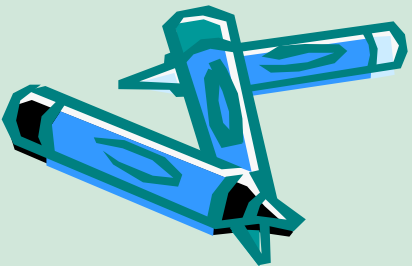
Antes del examen no, por el "efecto borrado"

La acetilcolina disminuye



Los apuntes de clase

- Saber escuchar
- Detectar ideas importantes
- Revisión de los apuntes
- Ventajas
 - Atención - concentración
 - Memoria Vivencial, Teatro
 - Visión crítica
 - Percepción, intelección, reconocimiento



TOMAR APUNTES

Tomar apuntes es un proceso de Escuchar_Comprender_Anotar.

Al principio de cada clase escribe la fecha, el nombre de la asignatura y el título del tema con letras mayúsculas.

Deja siempre un margen en la parte derecha o izquierda de la página, para las aclaraciones posteriores.

Sé limpio y ordenado desde el principio. Escribe legiblemente.

Numera las hojas que utilices para una misma clase. Utiliza apartados y subapartados.

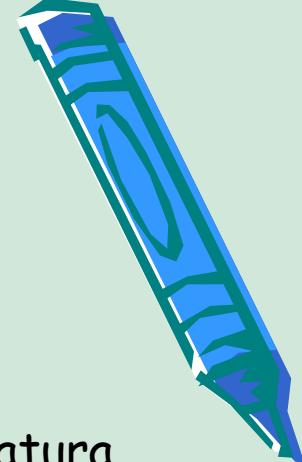
Copia los ejemplos que pone el profesor.

Siempre que puedes compara las notas más importantes de los apuntes con las de tus compañeros al terminar la clase.

Completa en casa los apuntes consultando tus libros de texto y de consulta.

Releer los apuntes el mismo día o al día siguiente para tratar de comprenderlos y familiarizarse con ellos.

Si los apuntes están bien tomados no será necesario pasarlos a limpio. Esto exige mucho tiempo, el cual se podría dedicar a avanzar en el estudio.



TOMAR APUNTES

Utiliza las abreviaturas o símbolos. Aquí te proponemos los siguientes:

X.ej- Por ejemplo.

Imp.- Importante.

= Igual.

=/ Distinto, diferente

Q Que.

Xq. Porque.

+ Más.

- Menos.

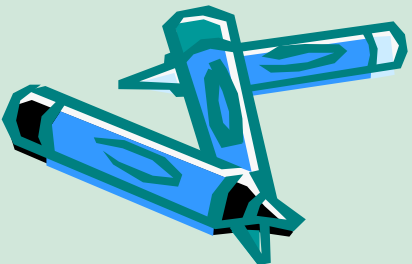
H Hombre.

Cm Como.

>; Mayor que.

X Por.

Principal_, Mayor_ Principalmente, mayormente (Cualquier palabra que termine en mente).



TOMAR APUNTES

Recomendamos intentar **evitar** las siguientes actitudes:

1.- Copiar de forma literal todo lo que dice el profesor. La rapidez que esto exige se traduce normalmente en una letra ilegible, pérdida del hilo conductor y que se recojan ideas incompletas, pérdidas de datos, etc.

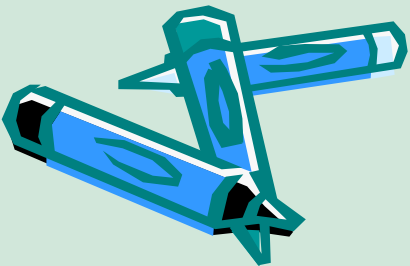
2.- No repasar los apuntes después de clase o esa misma tarde para ver si se entienden y están completos, corrigiendo las posibles deficiencias.

3.- Prescindir de tomar apuntes propios (a veces faltando a clase) y limitarse a fotocopiarlos de algún compañero.



Organizar la toma de apuntes

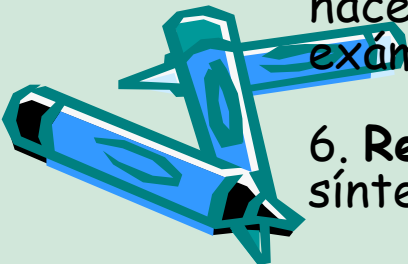
- *Formato Cornell* Este formato consiste
 - » en marcar una línea en la hoja de apuntes con el fin de utilizar la parte de la izquierda para anotar los títulos, las palabras clave, las ideas que surjan en el estudio...
- *Resumen* Otra forma de hacerlo, que no excluye a la anterior:
 - 1. Hacer un resumen, una especie de esquema.
 - 2. Se crean distintos puntos con las ideas principales
 - 2.1. Y dentro de ellos
 - 2.2. Otros puntos
 - 2.3. Con ideas subordinadas



Organizar la toma de apuntes

- Cada hoja para tomar apuntes se divide en tres zonas: la *columna de apuntes (notetaking)*, *columna de observaciones* y parte de abajo destinada a un *resumen*.
- **Registra.** En la columna de apuntes, registra tantos hechos e ideas significativas como puedas. Utiliza las oraciones telegráficas. Escribe legible. Usa abreviaturas
- **Resume.** Después de clase, resume tus notas escribiendo en la columna de observaciones palabras clave y frases cortas. Resumir clarifica significados, revela relaciones, establece continuidad, y consolida la memorización.
- **Recita.** Tapa la columna de apuntes con una hoja del papel. Entonces, mirando las palabras y las frases en la columna de observaciones solamente, el recita en voz alta y con tus propias palabras la clase o tema completo.
- **Reflexiona.** Debes reflexionar haciéndote preguntas como las siguientes, por ejemplo. ¿Cuál es el significado de estos hechos? ¿En qué principio se basan? ¿Cómo puedo aplicarlos? ¿Cómo los integro con lo que sé ya?
- **Revisa.** Pasa diez minutos cada semana repasando tus notas. Si los haces podrás retener mucho mejor su contenido de cara a los exámenes..

6. **Recapitulación.** Deja un espacio al final de cada hoja para una síntesis a modo de recapitulación.



Columna de Observaciones
(Cue column)

Resumen

Palabras clave

Columna de Notas de Clase
(Notetaking)

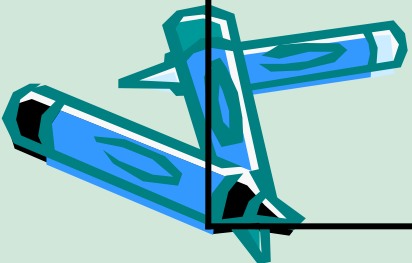
Cuando se toman apuntes:

- Identificar los puntos principales
- Captar las ideas principales

No se trata de recoger "todo" lo que dice el profesor.

Parte Final:

Una síntesis a modo de recapitulación



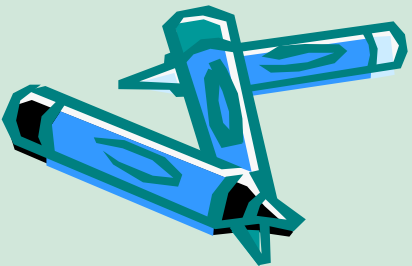
Organizar la toma de apuntes

Mejor una carpeta de hojas sueltas :Esto te permitirá agregar, quitar, y re-numerar paginas y materias. especialmente si completas tus apuntes con libros (u otros compañeros que tomen buenos apuntes).

Organiza y clasifica de forma muy clara todas las hojas.

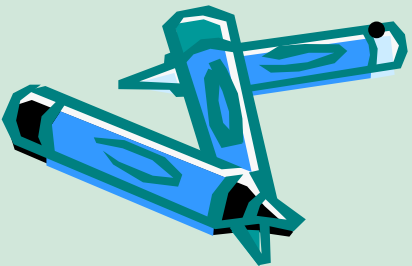
Buenas ideas:

- Encabezados, fecha, incluso numero de clase en una esquina.
 - Deja espacio en blanco para añadidos.
- No se debe ahorrar papel con los apuntes.



Estudio diferenciado por materias

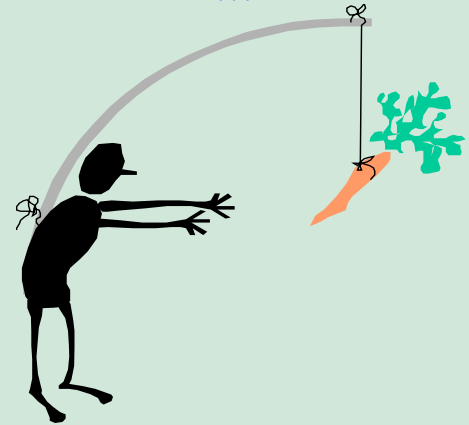
- Antes de estudiar una materia, conócela de cerca
- ¿Qué **capacidad mental** precisa con preferencia sobre las demás ?
- En qué **conocimientos básicos** e imprescindibles previos se basa
- ¿Qué **ritmo** de trabajo exige ?
- Adaptación al curso



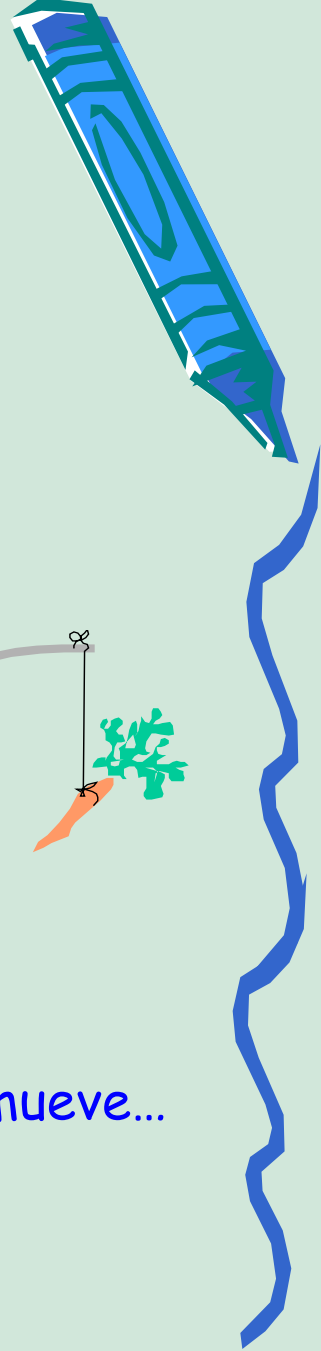
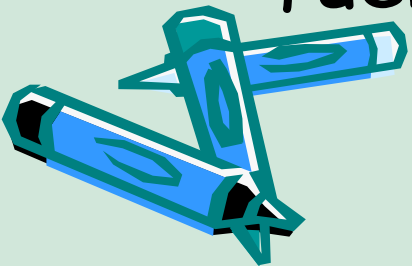
Emplear Técnicas Activas

- Subrayar, Esquemas y Gráficos, Resumir
- Preguntarse uno mismo, charlar con otros
- Prácticas, Videos, PC, Diapositivas
- Tomar notas, reglas mnemotécnicas, ver otras fuentes

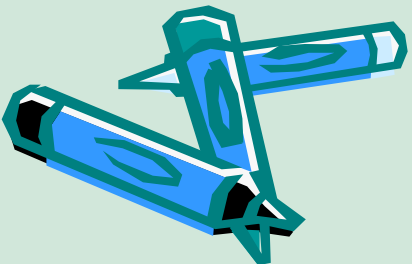
Muévete ...



Me gusta el mueve...

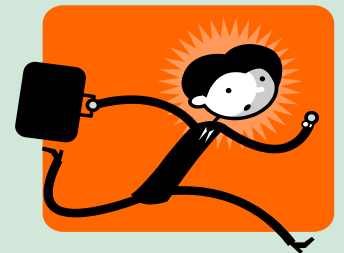
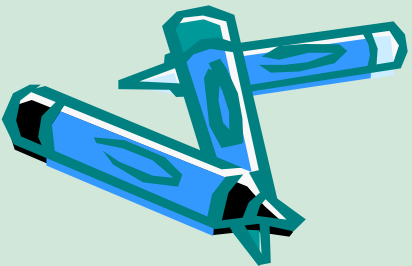


*Algunos consejos que pueden ayudar a una
mejor **gestión del tiempo**:*



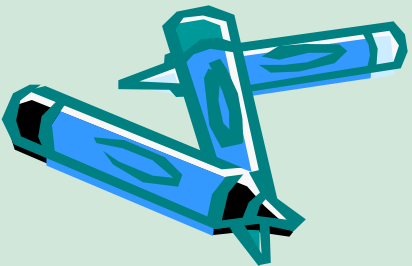
Persistencia y Planificación:

- Mantener un **ritmo** de estudio diario de 2 / 3 horas diarias para llegar bien preparado a los exámenes.
- Asimilar las asignaturas es trabajarlas con **continuidad**.
- Comenzar por una que tenga una dificultad **media** (para entrar en calor), seguir por la que **más cuesta** (cuando se rinde más) y terminar por **la más fácil** (cuando uno está ya cansado).



Persistencia y Planificación:

- *Establecer periodos regulares de **descanso**.*
- *Se recomienda estudiar siempre durante el día, cuando la mente está más despejada.*



1. Crearse un **hábito** de estudio,
2. Un **hábito de estudio** consiste en estudiar siempre **a la misma hora** (por ejemplo de 4,30 de la tarde a 7,30). Hay que elegir aquellas horas en las que se rinde más.
3. Es conveniente planificar también el **fin de semana** (ocio).
4. Evitar lo que suele ser muy habitual: llegar al domingo por la noche agobiados tratando de hacer a última hora lo que no se ha hecho antes.



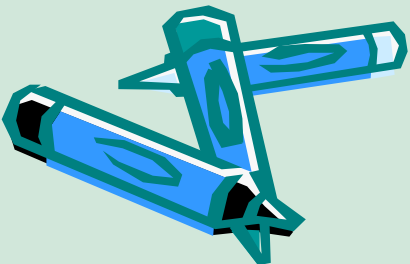
El aprendizaje es un proceso progresivo:

- 1º Toma de contacto con el nuevo tema*
- 2º Lectura completa a la lección poniendo la máxima atención.*
- 3º Fase de estudio (leer los epígrafes y subrayar las ideas principales).*
- 4º Afianzamiento (se revisa nuevamente el epígrafe hasta conseguir dominarlo con cierto nivel de seguridad.*
- 5º Elaborar un resumen, (apartados, sub-apartados, ideas principales, etc.).*
- 6º Diversos repasos hasta considerar que domina la lección.*



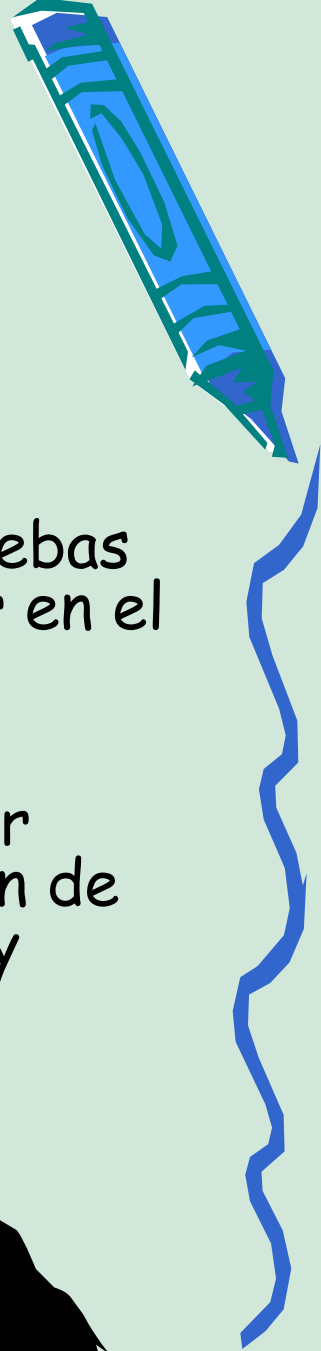
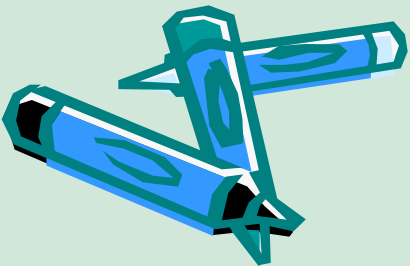
La hora de la verdad...el EXAMEN!!

- En este apartado vamos a proporcionar dos recursos adicionales, la preparación y las técnicas de examen.
- Somos conscientes de que no todos los exámenes tienen las mismas **exigencias** (matemáticas, lengua, inglés...) Por no hablar ya en la universidad de laboratorio, MIR, economía, informática... Por esta razón señalaremos consejos y recomendaciones de carácter general



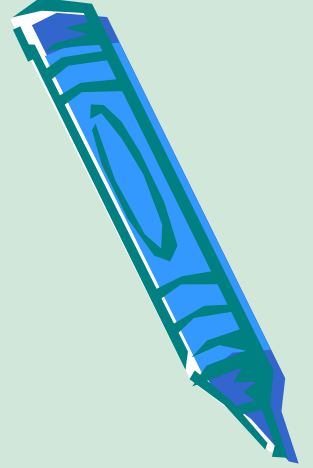
La hora de la verdad...el EXAMEN!!

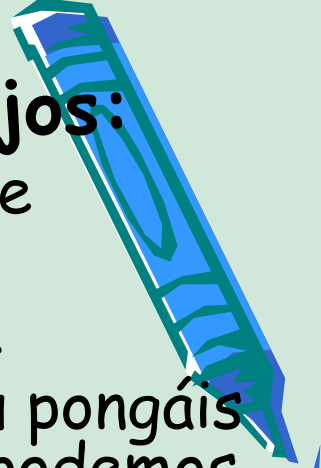
- Aprender a superar con éxito los exámenes nos permite sentar unas bases más sólidas para pruebas más complejas y difíciles que suelen tener lugar en el ámbito universitario.
- Así pues, todos los esfuerzos destinados a sacar provecho a técnicas de preparación y realización de exámenes redundarán en **beneficios** presentes y futuros.



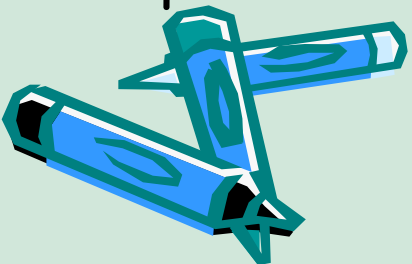
1º Tener el programa de la asignatura, conocerlo, mentalizarse del programa y de su temario durante todo el año, asistir a las clases, libros, materiales de apoyo...

- Para aprender bien la materia de cada asignatura:
 - Tomar buenos apuntes en cada clase.
 - Aplicar una buena estrategia de aprendizaje de cada materia. El método de estudio explorar, preguntar, leer, recitar y repasar nos proporciona una buena estrategia para asentar por fases y gradualmente los conocimientos y su comprensión de cara a un examen.
- Si hemos cuidado otros aspectos (Técnicas de memorización, motivación, hábitos, etc) hemos sentado las bases para planificar convenientemente la realización de un exámen sin dejarlo todo para última hora.
- Si hemos mantenido una buena relación con los profesores...
- Pues nos queda el repaso... y al exámen...





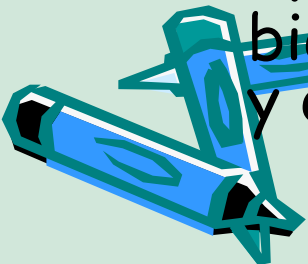
- **Métodos de repaso de cara al examen, consejos:**
- No es necesario, leer todo nuevamente. Deben repasarse esquemas bien hechos.
- Recitar, recordar sin la ayuda del libro y de los apuntes.
- Intentar en los repasos haceros preguntas de las que su pongáis que pueden salir en el examen. Nos plantearemos cómo podemos indagar sobre las preguntas del examen.
- Hacer un horario minucioso para el repaso final. Cada tema se debe repartir en la sesiones que sean necesarias convenientemente planificadas.
- Hay que dominar la materia de examen una semana antes de la fecha del examen. Así, los últimos días podréis dedicaros a los resúmenes rápidos que refresquen vuestra memoria.
- Si os habéis retrasado en vuestro trabajo y tenéis escasez de tiempo merece la pena concentrarse en los temas más importantes.



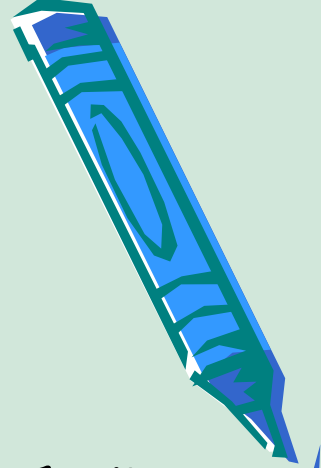
Técnicas, trucos y consejos para hacer exámenes



- 1. **Dormir suficientemente** la noche antes del examen, es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama. Practicar ejercicios de respiración y relajación.
- 2. **Leer detenidamente el examen.** Fíjate en:
 - Las instrucciones dadas (tiempo, posibilidades, elección de preguntas, significado...etc. etc.)
 - Considera el examen como un todo antes de empezar.
- 3. **Distribuye el tiempo.** Distribuir el tiempo del examen por pregunta.
- 4. **Elige las preguntas** que estás seguro puedes hacer bien (caso de que podáis elegir entre varias preguntas) y decide el orden en el que vas a contestarlas.



Técnicas, trucos y consejos para hacer exámenes

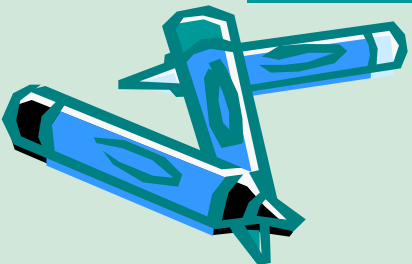


- 5. **Lee cuidadosamente cada pregunta** antes de empezar a escribirla. Si tienes un lapsus o te quedas en blanco, pasa a otra pregunta.
- 6. **Dibuja un esquema** de lo que vas a responder en cada pregunta.
- 7. **Evita excesiva longitud en las respuestas fáciles** y de las que sabéis muchas cosas en detrimento de las importantes.
- 8. **Escribe algunas notas en preguntas para los que no tengáis tiempo.** Procura no dejar nada en blanco.
- 9. **Escribe rápido con buena letra,** con orden y limpieza.
- 10. **Lee con atención el examen** antes de entregarlo. Presta atención a la puntuación y a la ortografía.

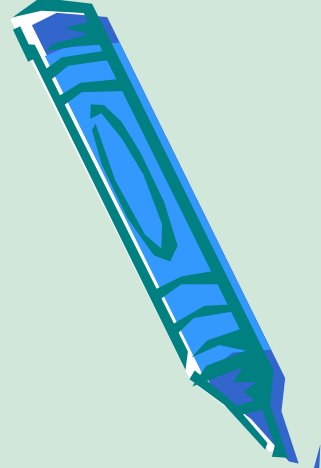


Cómo superar los estados de ansiedad, la tensión y los nervios

- Una cierta ansiedad antes del examen es normal. Incluso te ayudará a reaccionar y te estimulará positivamente.
- Una ansiedad fuerte puede ser un indicador del miedo al fracaso que aparece en aquellos casos en no se han preparado bien los exámenes. La solución es recurrir a la planificación de tu tiempo y a unos horarios realistas.



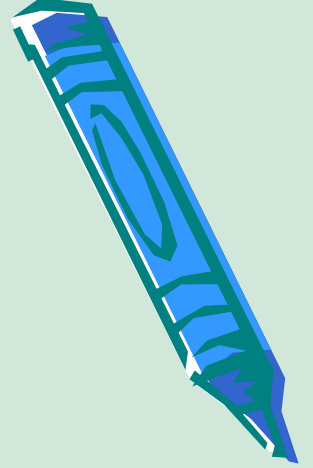
Cómo superar los estados de ansiedad, la tensión y los nervios



- **Consejos para reducir al mínimo la ansiedad:**
- No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen. Menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.
- Cumple tu programa de repaso [EPL2R](#) o [Técnicas de apuntes](#). Los hemos resumido en [preparar un examen y repasar un examen](#).
- Haz ejercicio físico el día antes. Te ayudará enormemente a ir relajado al examen. También alguna "actividad social moderada" puede contribuir a reducir sustancialmente la ansiedad.



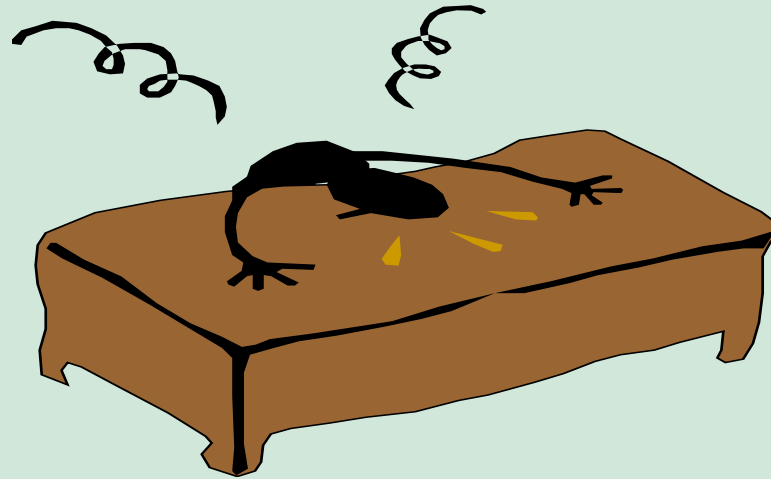
Consejos para reducir al mínimo la ansiedad:



- **Consejos adicionales:**
- Dormir bien la noche antes.
- No ir con el estómago vacío al examen, aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (zumos...). No tomar alimentos con alto contenido en azúcar.
- Intenta pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del esfuerzo que has concluido.
- Practica técnicas de respiración y relajación antes del examen (la respiración puedes practicarla incluso durante el examen).
- Sigue las técnicas de examen que hemos recomendado. Esto es: lee las instrucciones y las preguntas cuidadosamente, haz un esquema de respuesta - borrador, etc.
- Si te quedas "en blanco" en una pregunta, salta a otra. Si te quedas totalmente en blanco, intenta escribir algo, lo que sea... en tu mente está la respuesta y se puede abrir en cualquier momento con un pequeño estímulo.

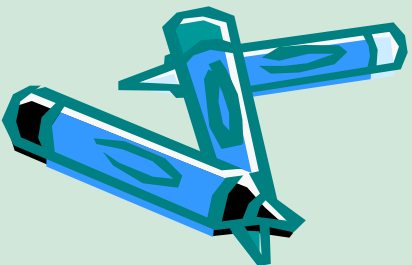


Y por ÚLTIMO...
Seguro que termináis rendidos



Taller de Técnicas de Estudio

PERO.....



Conseguiréis vuestro objetivo



APROBAR!!!!!!!!!!!!

