

# PLANIFICACIÓN Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

PASO AL IES



# CÓMO ORGANIZAR EL LUGAR DE ESTUDIO

1. **Siempre el mismo.** Esto ayuda a adquirir buenos hábitos y mejorar la capacidad de concentración.
2. **Bien iluminado.** Lo mejor es estudiar con luz natural.
3. **Con el mobiliario y material adecuados.** Disponer de una mesa con espacio suficiente y solo el material necesario.
4. **Aislado, tranquilo y libre de distracciones.** Debe ser un lugar silencioso, apartado de distracciones como el móvil, la televisión, etc.
5. **Bien ventilado.** Es necesario mantener el ambiente despejado y a una temperatura entre los 19 y 22°C.
6. **Comodidad.** Debe ser un lugar agradable y debemos mantener una correcta higiene postural: silla con respaldo, pedestal para apoyar los pies, etc.



# CÓMO PLANIFICAR EL TIEMPO DE ESTUDIO

- **Apunta las fechas clave en la agenda.** Es importante que tengas una agenda. Anota en ella las vacaciones, los horarios y los días en los que tienes actividades extraescolares, los **exámenes previstos y las fechas de entregas de tareas, trabajos o proyectos de clase.** De esta forma controlarás los días y podrás organizarte para hacer los deberes, terminar los trabajos o estudiar a tiempo para el examen.



- ◎ **Fija unos objetivos diarios.** Planifica tu tiempo jornada a jornada. Para ello, establece las actividades o tareas que quieres acabar ese día, y marca o anota qué contenidos y temas de cada asignatura tienes que repasar o estudiar. Ten siempre en cuenta las fechas que hayas señalado en el calendario, así podrás distribuir correctamente el tiempo. **Da prioridad a los temas urgentes**, pero dedica también un tiempo de estudio semanal para revisar los contenidos de cada asignatura.

- ◉ **Establece un horario.** Es recomendable que estudies **todos los días a la misma hora**, para establecer una rutina y acostumbrarte a cumplir los objetivos diarios. Realiza primero las actividades o trabajos de entrega más próxima y después invierte unos 45 minutos en estudiar o repasar los temas que hayas tratado en clase. Entre una actividad compleja y la siguiente es recomendable que establezcas descansos.
- ◉ **Reparte el tiempo de estudio para cada asignatura.** Para organizarte de manera más eficaz, debes **establecer más tiempo para las materias más complejas**, aquellas que te cuestan más o que exigen más trabajo de comprensión. Puedes comenzar por las tareas o contenidos más complicados, ya que estarás menos cansado, y **deja lo más sencillo para el final**. Otra buena técnica es intercalar tareas más complejas o exigentes con otras que te resulten más entretenidas y motivadoras.

- ◉ **Sé constante.** La mejor manera de mejorar la planificación y organización del estudio es perseverar. Así que, aunque al principio te resulte complicado, **estudia todos los días**, trata de cumplir las metas que te hayas marcado y respeta los horarios, verás cómo el trabajo da sus frutos. Si un día no puedes cumplir las horas o no llegas a revisar todos los contenidos marcados, no te preocupes ni te desanimas; reajusta la planificación y retómala con nuevas fuerzas al día siguiente.
- ◉ **Dedica un tiempo de descanso.** Igual de importante es marcar un horario de trabajo como determinar el tiempo de descanso. Es esencial **dedicar unos minutos a descansar y desconectar**. Cada persona tiene sus propios ritmos, puedes fijar **intervalos de 10 minutos entre cada hora estudiada** y emplear tiempo de tu tarde para practicar deporte, pasear o charlar con amigos. Esto permitirá a tu mente afianzar el contenido estudiado.

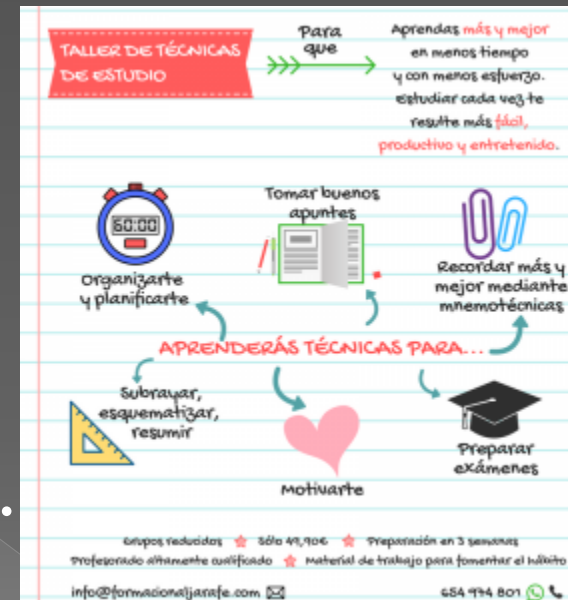
# TÉCNICAS DE ESTUDIO

◉ Lectura. Es importante hacer 2 tipos de lectura:

- Una primera lectura.
- Una lectura comprensiva.

◉ Subrayar las ideas principales.

◉ Hacer un resumen una vez leído el tema y subrayado lo más importante.





- ◉ Realiza mapas conceptuales o dibujos.
- ◉ Fichas/tarjetas de estudio con definiciones, ideas clave, fechas, fórmulas...
- ◉ Realiza ejercicios sobre el tema a estudiar.
- ◉ Utiliza reglas mnemotécnicas.

# IES DE MOS

- Para aquel alumnado que se vaya a matricular en el IES de Mos os dejo el siguiente enlace para que visitéis la web.

[IES de MOS](#)



# PLANIFICADORES DE ESTUDIO

- A continuación os dejo unos planificadores para ayudaros a organizar mejor el estudio el próximo curso.

