



Índice TÉCNICAS DE ESTUDIO

1.- LA LECTURA: LA BASE DEL ESTUDIO

- La comprensión lectora para estudiar y ejercicios para mejorarla.
- Las marchas lectoras. Velocidad lectora.



2.- PLANIFICACIÓN Y CONCENTRACIÓN

- La planificación por micro-objetivos.
- Cómo empezar concentrado y alcanzar mayor concentración.
- La metáfora de Rafa Nadal y la intensidad durante el estudio.
- La importancia de saber descansar y las técnicas de gimnasia cerebral
- “Evocación” técnica para repasar.

4.- ESTUDIAR COMPRENDIENDO

- Método de Estudio Comprensivo “*La familia en orden estudia mejor*”.
- Técnicas complementarias: resumen breve, esquema, notas, 3n-3s-3a,...

5.- ESTRATEGIAS MNEMOTÉCNICAS (MEMORIZACIÓN)

- La estrategia de los cartoncitos para estudiar.
- Las historias y los socios (para aprender palabras).
- Estudiar a través de tres sentidos diferentes.
- Aprendo fechas o números.
- Estrategias para estudiar el vocabulario de los idiomas.



6.- CÓMO ESTUDIAR LAS MATEMÁTICAS. MÉTODO PARA RESOLVER PROBLEMAS

- Cómo estudiar las Matemáticas y las fórmulas.
- El Método IDEAL para resolver los problemas.
- La Regla “*sim y con*” para facilitar el pensamiento abstracto.

7.- LOS EXÁMENES

- Cómo preparar y hacer exámenes.
- Cómo escribir en el examen lo que has aprendido.
- La respiración. Técnica 6-1-6-1.
- La relajación. Técnica de “La pantalla mental”.

