



O MÉTODO "PULSERA"

CLAVES PARA UNHA
MELLOR ORGANIZACIÓN
E
CONSELLOS PRÁCTICOS

Ola a todas e a todos!

Desde o **Departamento de Orientación** queremos facilitarche a tarefa de planificar o teu estudo e traballar os contidos, das diferentes materias que o profesorado che está proporcionando, **dun xeito práctico e entretido.**

Agardamos que te armes de valor para intentalo e logres aplicar este método ao teu tempo de estudo.

Ánimo, pois **comezamos!**

CREA UN ENTORNO POSITIVO

Antes de comezar a estudar debes ter en conta unha serie de aspectos:

- O **entorno** debe asegurar a **concentración**.
- A túa **mesa** debe estar **ordeada**, sen distractores (sen móbil).
- A **iluminación** e a **temperatura** deben ser **axeitadas**.
- Asegúrate que tes á man todo o que precisas para comezar.
- Adiante, xa está todo listo!



En que consiste o método PULSERA?



Explicarémovos de forma moi sinxela cada un dos pasos deste método, pero para avanzar en cada fase, debes acadar a súa fase previa.

Hai materiais que non nos permiten facer sulñados (por exemplo o material do fondo de libros), sendo esta unha das fases do “Método Pulsera”, entón combinaremos as **fases S+E** nunha **fase mixta**.



O SIGNIFICADO DAS SÚAS SIGLAS

PU: Prelectura Urxente ou lectura rápida

- Antes de comezar, bota man dun diccionario para poder consultar todas as palabras que descoñezas.
- Esta lectura non debe durar moito tempo.
- Comeza facendo unha **lectura rápida** xeral que che permita situarte e coñecer o contido co que vas traballar.
- Observa ilustracións, gráficos, resaltes de texto...

L: Lectura comprensiva

- É o momento de reparar no texto con máis detemento e poder continuar coa seguinte das fases.
- **Detente** por cada apartado.
- O fin é acadar unha **información clara**.



S: Suliñado

- Identifica as **ideas principais** do texto por medio da realización dun suliñado.
- Emprega un **código de cores** para asociar e **resaltar** aspectos como datas, conceptos...
- O código de cores é unha estratexia que favorece a aprendizaxe e a memoria visual, recorre a ela creando o teu propio código.



E: Esquema

- Ese sulñado debe permitirche realizar esquemas co máis destacado do texto, coas ideas principais extraídas.
- Os esquemas son unha **guía para construír a aprendizaxe**, pero non deben ser o único recurso para estudar, posto que non incorporan todo o contido que vas precisar para expoñer o aprendido.



R: Resumo

- Agora deberás complementar o máis destacado do texto, enlazando as ideas principais para gardar a coherencia dos contidos e favorecer a **comprensión**.
- Non se trata de copiar o texto, senón de lograr facer un resumo grazas ás fases traballadas con anterioridade.
- Comprobarás que entendiches os contidos se logras realizar o seu resumo.



A: Autocontrol

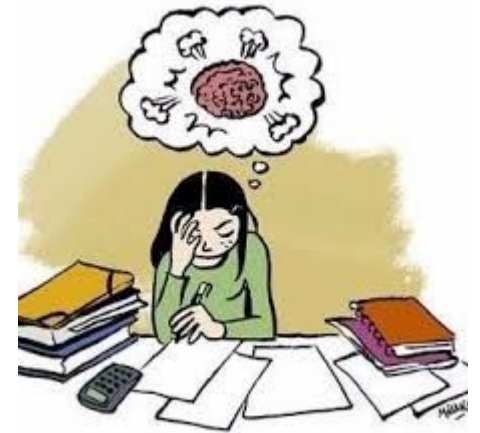
- Chegado á fase final deste método, debes poñerte a proba ti mesma/o.
- É unha fase que che permite **comprobar** o nivel de interiorización do **aprendido**.
- Unha boa estratexia consiste en realizar unha **exposición oral** de cada un dos puntos traballados. É un método que contribúe á mellora da túa capacidade expositiva.



CONSELLOS PRÁCTICOS

Varios estudios científicos corroboran a eficacia deste método pero non debes caer nos seguintes erros:

- Canto teñas que **preparar** un **exame**, non debes estudar so o día anterior, esto provoca un nivel de estrés moi elevado e conleva ao desorde das túas aprendizaxes.
- Correrás un maior risco de “quedarte en branco” durante o exame porque sufrirás un bloqueo de información.



- Debes aproveitar este tempo, para realizar unha **planificación do teu tempo de estudo**
- Non descoides os tempos de **descanso**, son necesarios para “osixenar” e coller forza para retomar.
- Por exemplo, por cada hora ou hora e media deberás realizar un **descanso** de entre **15-20 minutos, evita as pantallas**, pois o descanso non sería real!.





Planning semanal

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

*Podes empregar este modelo para que che sirva de guía

*Na fin de semana flexibiliza o tempo de estudo e organiza quendas máis personalizadas



PARA REMATAR...

Procura **planificarte** para manter un ritmo da rutina diaria.

Realiza todas as **consultas** que precises ao teu **profesorado**, pois siguen ben de preto o teu estudo e eles mellor que ninguén, vai ser quen de asesorarche.

Entre a túa planificación, tamén debes organizar **momentos de ocio** para facer algún tipo de exercicio físico, bailar, crear esa marabillosa obra de arte que tiñas pendente, visitar un museo virtual ..., todo isto vai axudar a facer máis agradable esta etapa que aínda todas/os estamos vivindo.

E se o precisas, non dubides en poñerte en contacto co

Departamento de Orientación.

A por todas, ti podes!!!

