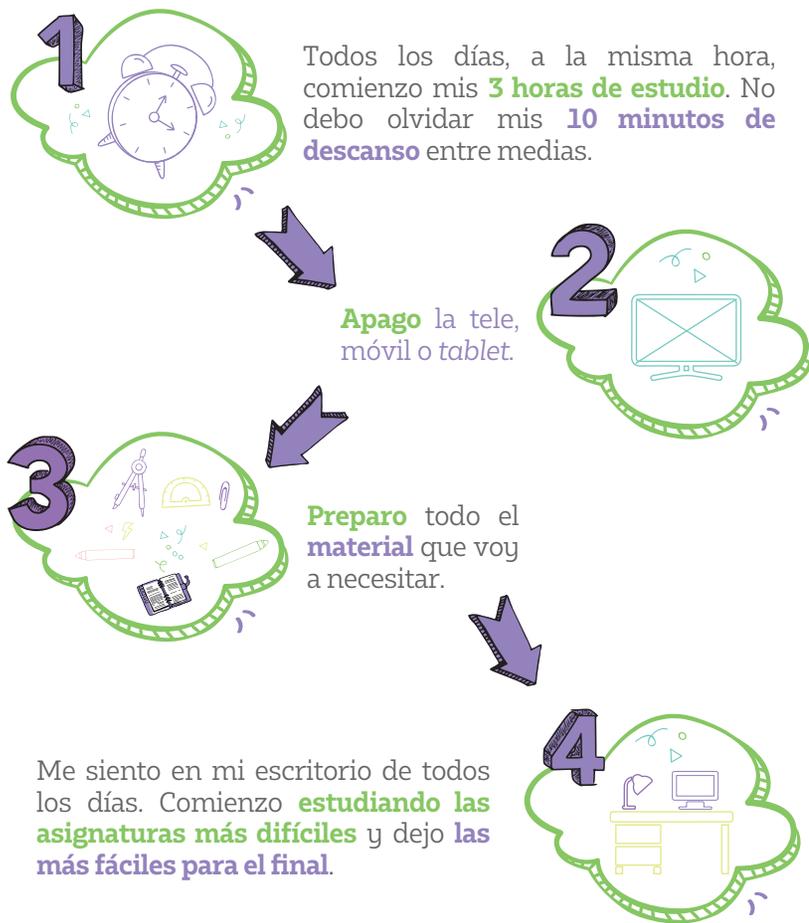
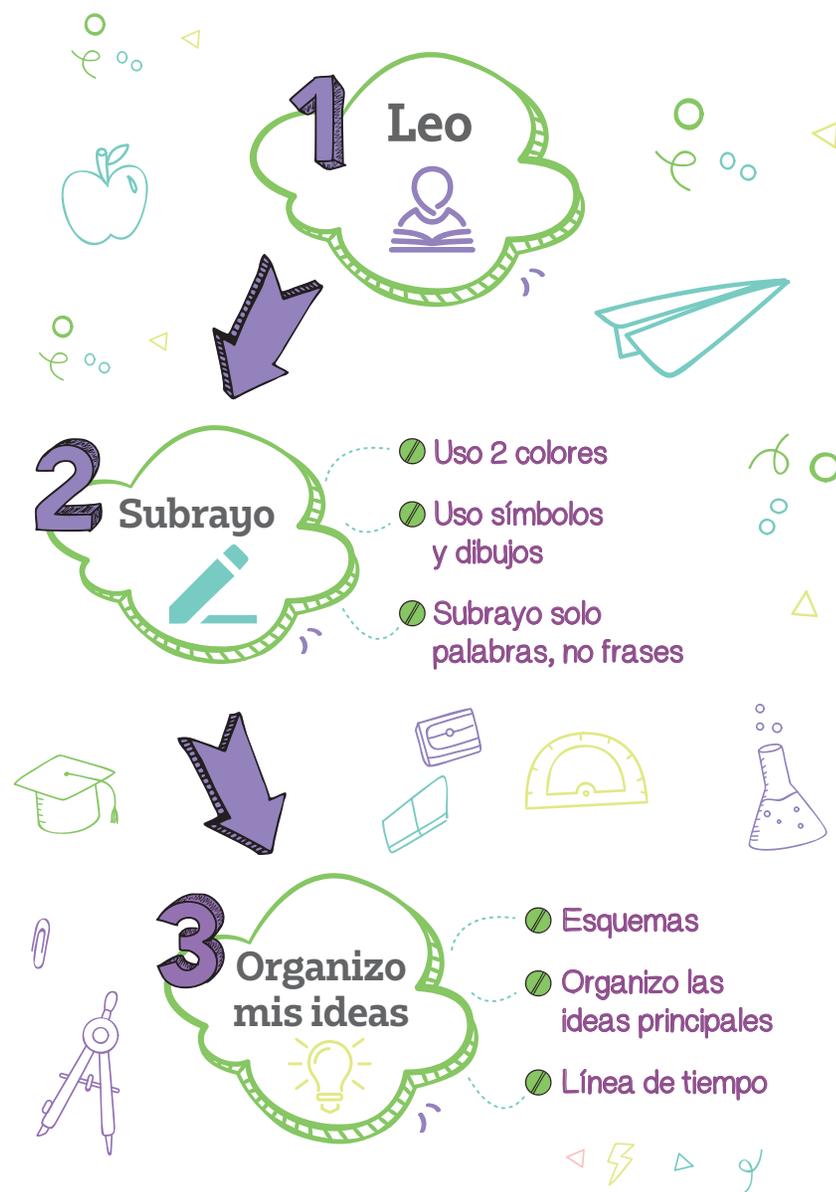


# ¿HAY ALGUNA MANERA DE ESTUDIAR MEJOR?



# MIS 3 PASOS PARA ESTUDIAR MEJOR

Dr. Carlos Gregorio, Hospital La Paz, asignado al Centro de Salud Mental de Colmenar Viejo, Madrid.



# ¿CÓMO PUEDO ORGANIZAR LAS IDEAS PRINCIPALES?

## ESQUEMA

a partir de la idea principal, voy derivando las ideas secundarias y, desde estas, otros detalles a resaltar.  
EJEMPLO:

**Forma**

- Alargadas
- Globosas
- Estrella

**Partes**

- Membrana celular: protección
- Citoplasma
- Núcleo: ADN, característica genética

**Mitocondrias: respiración**

**Reticulo: proteínas**

**Lisosomas: residuos**

## MAPA DE IDEAS

ubico en el centro de la hoja la idea principal y alrededor voy poniendo las ideas secundarias que me van a ayudar a recordar. Puedo usar dibujos de ejemplo, colores, etc.  
EJEMPLO:

**Forma**

- Alargadas
- Globosas
- Estrella

**Partes**

- Mitocondrias: respiración
- Lisosomas: residuos
- Reticulo: proteínas
- Núcleo: ADN
- Membrana celular: Protección

**Citoplasma**

## LÍNEA DE TIEMPO

dibujo una línea y voy marcando cómo se van sucediendo los hechos principales, uno detrás de otro.  
EJEMPLO:

### Siglo XX en España

Alfonso XIII 1886 1900 1931 1936 1939 1975 2000

II República

Guerra Civil

Franquismo

J. Carlos I

Años

# ¿CÓMO PUEDO RECORDAR LAS PALABRAS PRINCIPALES?

**RITMO Y RIMA:**  
hago una canción con el texto a recordar.

**COMPARAR:**  
memorizar una palabra porque tiene relación con algo que me gusta. Ej: el futbolista que se llama igual que un escritor.

**INICIALES:**  
para memorizar una lista, agrupo los elementos intentando formar una palabra con sus iniciales.

**RELATO:**  
me invento una historia con las palabras que me tengo que aprender.

