

SUBPROGRAMA:	TÉCNICAS DE ESTUDIO
ACTIVIDAD:	PLANIFICAMOS NUESTRO ESTUDIO

(Fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como se presenta aquí)

*** OBJETIVOS:**

- Describir los factores y condiciones del estudio que influyen en tu rendimiento.
- Comprometerte en la mejora de tu sistema de estudio.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1. Es el momento de que hagas una reflexión sobre tu sistema de estudio. Piensa en cómo organizaste tu trabajo en casa (sea el de ayer o el de otro día) y rellena el siguiente cuadro tratando de describir cómo fue tu estudio. Puedes ayudarte del cuestionario.

TAREAS QUE HICISTE. ¿Cuáles fueron?	DESCRIPCION DE TU TRABAJO
PREPARACIÓN PREVIA DE LA SESION. ¿Tenías todos los materiales que necesitabas preparados, el sitio y el ambiente de trabajo (ruido, luz, temperatura, mesa de trabajo), eran apropiados, etc.?	
MOTIVACIÓN. ¿Utilizaste algún medio para motivarte y centrarte en el trabajo, sin distracciones ni pérdidas de tiempo; tu estado físico (cansancio), y de ánimo (nervios, preocupaciones) eran los apropiados?	
PLAN DE TRABAJO. ¿Te hiciste un plan de trabajo: por dónde ibas a empezar, qué harías primero, cómo lo harías, te marcaste metas y tiempos, qué materiales ibas a precisar; etc.?	
MÉTODO DE ESTUDIO. ¿Utilizaste alguna técnica de estudio (subrayado, resumen, etc.); consultaste lo que no sabías, relacionaste lo que estabas aprendiendo con contenidos ya sabidos; señalaste tus dudas para preguntarlas al día siguiente en clase?	
REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS. ¿Antes de hacerlos repasaste el tema; te aseguraste de terminarlos y de dejarlos bien presentados?	
REFLEXIÓN FINAL. ¿Te aseguraste de aprender bien el tema; valoraste tu trabajo; ordenaste tus materiales y pensaste en las actividades de la clase siguiente; etc.?	

2. Partiendo de la descripción que has hecho reflexiona un poco sobre los aspectos que has descrito y que consideras que podrías mejorar para asegurarte un mejor rendimiento, un trabajo más eficaz. Escríbelos a continuación:

3. Rellena el cuadro "Mi horario de ayer, hoy y mañana". Poniendo las horas dedicadas a cada una de tus actividades.

	Ayer	Hoy	Mañana.
Horas dedicadas a las clases			
Horas de estudio en casa			
Horas de tiempo libre. Tu ocio			
Horas para el deporte			
Horas de sueño			
Horas para tareas de la casa			

4. Observa detenidamente tu cuadro y valora tu distribución de horas. Dedicar las suficientes horas al estudio, colaborar con las tareas de la casa, descansar lo suficiente, practicar algún deporte, podrías mejorar la distribución de tu tiempo, cómo, etc.?

5. Aprendamos a planificar y organizar nuestro estudio. Lee, subraya y aprende.

PLANIFICAR PARA RENDIR MÁS.

La planificación nos permite sacar un mayor provecho del trabajo, obtener un mayor rendimiento, ahorrar tiempo y esfuerzo, facilita la concentración y mejora el rendimiento.

Empezaremos por aprender a planificar una sesión de estudio diario personal.

Es necesario realizar la distribución de tareas en función de: a) la dificultad de la tarea, b) la duración y c) el cansancio acumulado que ya tengas.

Por ello es aconsejable distribuir las tareas siguiendo estas pautas:

- Distribuye correctamente tus ejercicios y tu estudio y prepara los materiales que vayas a necesitar para hacer tus tareas.
- Ordena tus tareas: Primera tarea, la más difícil y larga. Segunda tarea, una fácil y corta. (Debes procurar que no te lleve excesivo tiempo y que te suponga un claro cambio de tipo de actividad). Tercera tarea, dificultad media, duración media.
- Ve intercalando tareas difíciles con fáciles, largas con cortas, tareas de estudio con ejercicios.
- Deja para el final las tareas largas y fáciles. Si no lo haces así, esa tarea larga te quitará tiempo de dedicación para tareas más importantes.
- Después de la primera hora de estudio haz un breve descanso de 10 minutos, cada media hora posterior otro descanso de 5 minutos.
- Termina con un repaso de los esquemas de las lecciones estudiadas en el día y prepara los materiales para el día siguiente.
- Un buen horario de trabajo en casa será: Realista, adecuado a tus necesidades, sistemático. Debe incluir horario de estudio todos los días de la semana, ningún día menos de 1 ó 2 horas y por norma general no más de tres o cuatro horas diarias (excepción hecha de vísperas de exámenes, entrega de trabajos, etc.)

A veces la actividad a realizar te llevará varios días (un examen, un trabajo, etc.)
¿Cómo organizarnos en ese caso?

- Señala la fecha del examen o de entrega del trabajo. Deja el día anterior al examen para repaso; si es un trabajo a entregar, deja dos días antes de la entrega para imprevistos.
- Distribuye los temas (1 ó 2 temas de estudio diario) o las actividades del trabajo en varios días; procura darte siempre un margen de flexibilidad (alrededor de un 25% más de lo que vayas a necesitar y nunca menos de un día)
- Señala en tu horario las actividades a realizar y los días en que las harás; cuenta con que tendrás que hacer otras tareas también ese día.

6. Vuelve a la segunda cuestión. Escribe los dos o tres aspectos que te vas a comprometer a mejorar en los próximos días; recuerda que has de añadir el de cumplir un horario de estudio diario.

ME COMPROMETO A:

1. Estudiaré todos los días y seguiré el horario de trabajo diario que me haré.
- 2.
- 3.
- 4.

7. Aquí tienes un modelo de plan de trabajo semanal, pon en él tus horas de clase en el instituto, después lo podrás fotocopiar cuantas veces necesites y utilizar todas las semanas.

Haz un plan semanal de trabajo para todas tus actividades.

Cada día antes de ponerte a estudiar en casa plantéate: ¿Qué tareas han puesto para casa hoy, qué tareas no he terminado en clase? ¿Qué tareas tengo que hacer para mañana? ¿Qué actividades a largo plazo he de ir haciendo? ¿Qué lecciones ya dadas conviene que vaya repasando? ¿Puedo avanzar en algún tema, puedo completar alguna actividad o lección?

PLAN DE TRABAJO SEMANAL. Semana del _____ al _____ .

HORARIO INSTTO Y EN CASA	LUNES	MARTES	MIÉRCOL	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MATERIAL Y TAREAS PARA MAÑANA							

Comprométete en la mejora de tus condiciones de estudio
Sólo si mantienes tus compromisos y te esfuerzas en ellos
lograrás mejorar tu rendimiento.

Recuerda que estamos intentando adquirir hábitos y éstos sólo
se consiguen con la repetición diaria de los mismos.