

CONTENIDO/DESARROLLO:

- El Tutor explica las condiciones ideales para el estudio: lugar, silla, mesa, luz, temperatura, tiempo, misma hora.
- Explicar la importancia de organizarse el tiempo: Horario semanal, realista, personal, flexible, revisable, concreto, escrito, visible.
- Hacer un cuadro en la pizarra y comentar los aspectos a tener en cuenta para confeccionar un horario, teniendo en cuenta el día próximo y toda la Evaluación.
- Explicar cómo ha de hacerse una distribución racional de las materias en una sesión de estudio: fácil (30–45'), difícil (60'), fácil (60'), con descansos de 10'.
- Explicar los ENEMIGOS HABITUALES que hacen fracasar un horario y cuáles son los mejores remedios.
- Cada alumno distribuye las asignaturas en un tiempo semanal de 15–18 horas y hace su horario.

El Tutor debe conseguir concienciar a los alumnos de que es totalmente necesario aprender a planificar el tiempo de trabajo. La mejor forma de conseguirlo es haciendo un caso práctico.

CASO PRÁCTICO

El alumno, una vez que termina la jornada laboral y regresa a casa, debe planificar el trabajo personal.

- Debe tener bien claro el tiempo que va a dedicar a estudiar.
- Debe anotar todas las actividades que va a realizar.
- Debe ordenar las actividades de la siguiente forma:

mediana dificultad

dificultad alta

lo más fácil

CUESTIONARIO: ¿CÓMO ESTUDIAS?

Seguidamente se te van a hacer unas preguntas sobre tu forma de estudiar. Sé muy sincero al contestarlas. A cada cuestión puedes responder señalando SÍ o NO. Sólo deberás señalar la interrogación, cuando no te sea posible decidirte por una de las dos. Utilízala lo menos posible.

- | | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| 1. | ¿Estudias siempre en el mismo lugar? | SÍ | NO | ? |
| 2. | ¿Dejas para el último día la preparación de los controles o exámenes? | SÍ | NO | ? |
| 3. | ¿Tienes un horario fijo para estudiar? | SÍ | NO | ? |
| 4. | ¿Sueles tomar en clase notas o apuntes sobre lo que explica el profesor? | SÍ | NO | ? |
| 5. | ¿La silla que utilizas para estudiar es de respaldo y asiento duros? | SÍ | NO | ? |
| 6. | ¿Dispones de una mesa amplia y que guarde proporción con la altura de la silla y con tu estatura? | SÍ | NO | ? |
| 7. | ¿Estudias en un lugar ventilado y alejado de ruidos, TV? | SÍ | NO | ? |
| 8. | ¿Sueles leer en casa los temas que va a explicar el profesor en clase al día siguiente? | SÍ | NO | ? |
| 9. | ¿Dedicas más de dos horas diarias a preparar las clases? | SÍ | NO | ? |
| 10. | ¿Prestas atención a las explicaciones del profesor? | SÍ | NO | ? |
| 11. | ¿Estudias acostado en la cama o recostado en tresillo o sofá? | SÍ | NO | ? |
| 12. | ¿La mesa que utilizas para estudiar, está barnizada o es de un material brillante? | SÍ | NO | ? |
| 13. | ¿En la habitación en que estudias, dispones de una iluminación adecuada de modo que no se fuerce excesivamente la vista? | SÍ | NO | ? |
| 14. | ¿Utilizas el diccionario para mirar aquellas palabras cuya Ortografía o significado no conoces bien? | SÍ | NO | ? |
| 15. | ¿Organizas tu tiempo de acuerdo con la dificultad de la asignatura? | SÍ | NO | ? |
| 16. | ¿Preguntas al profesor cuando no entiendes algo de sus explicaciones? | SÍ | NO | ? |
| 17. | ¿Cuando estudias, puedes apoyar bien los pies en el suelo? | SÍ | NO | ? |
| 18. | ¿Antes de ponerte a, preparas todo lo que vas a necesitar durante la sesión de estudio? | SÍ | NO | ? |
| 19. | ¿Tienes costumbre de escuchar canciones de actualidad mientras estudias? | SÍ | NO | ? |
| 20. | ¿Cuando estudias, subrayas las ideas importantes? | SÍ | NO | ? |

PLANIFICACIÓN PARA EL ESTUDIO**CONDICIONANTES BÁSICOS PARA UN BUEN RENDIMIENTO INTELECTUAL.**

Existen una serie de factores, que condicionan y hasta determinan los resultados del aprendizaje y del estudio. Si estos factores se conocen y los controlas de forma suficiente, podrás obtener unos mejores resultados.

CONDICIONES MATERIALES

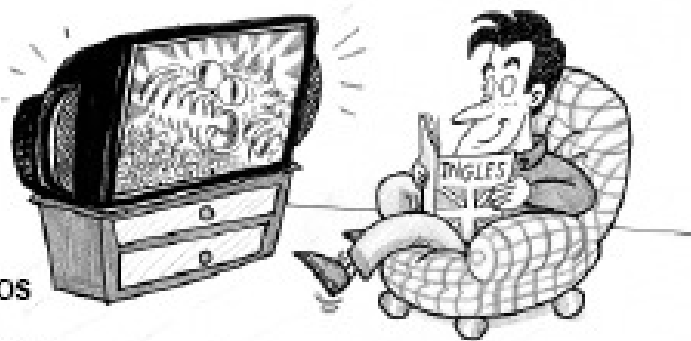
Son aquellas referidas al mobiliario y utensilios de los que se sirve el estudiante para aprender:

- Mesa de estudio: Altura, superficie, tablero
- Adecuación de la silla: Altura, respaldo, características.
- Estanterías en el lugar de estudio
- Tablón recordatorio.

**CONDICIONES AMBIENTALES**

Son las condiciones que rodean al estudiante durante su tiempo de estudio, influyendo en su rendimiento.

- Iluminación.
- Temperatura.
- Ventilación del lugar de estudio.
- Distractores visuales.
- Distractores auditivos.
- Ambiente familiar.
- Ambiente escolar.
- Ambiente personal.

**CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS**

El organismo humano equivale a una máquina en la que si los distintos componentes se cuidan y mantienen en buen estado, el funcionamiento y la rentabilidad serán buenos.

- Alimentación adecuada.
- Dormir lo suficiente.
- La importancia del ejercicio físico.
- Postura corporal durante el estudio.
- Cuidado de la visión.
- Prevenir la fatiga.

CONDICIONANTES PSICOLÓGICOS

Para un buen rendimiento intelectual es imprescindible contar con un correcto equilibrio de los aspectos psicológicos.

- Mejorar la salud psíquica.
- Saber enfrentarse a las preocupaciones.
- Resistencia a la frustración.
- Olvidarse de las preocupaciones.
- Realizar ejercicios de relajación.



¿CÓMO TE LO MONTAS?

- Describe en pocas líneas qué haces cuando dices: "Estoy estudiando" o "voy a ponerme a estudiar"

- Dibuja un plano de tu lugar de estudio.

- Podrías enumerar cinco cosas que haces bien a la hora de estudiar y cinco que deberías mejorar para obtener un mejor rendimiento.

BIEN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

POR MEJORAR.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- Reunidos en grupo, haced una composición musical con el tema: PARA ESTUDIAR.
Es muy fácil... a una canción conocida le ponéis la letra sobre el tema propuesto:
