



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL.

(1º curso de la ESO)

SESIÓN DE TUTORÍA 04 : Organizo y planifico mi tiempo de estudio

OBJETIVOS:

- Aprender a planificar su propio horario de trabajo y comprometerse a cumplirlo.
- Saber reconocer sus capacidades e intereses personales.
- Organizar adecuadamente el tiempo de estudio semanal y quincenal.
- Programar bien sus tiempos de ocio y diversión.
- Elaborar un horario personal de trabajo para este curso.

JUSTIFICACIÓN:

Organizar y planificar el tiempo de estudio no es tarea fácil. Muchos alumnos presentan problemas de este tipo que es conveniente abordar y prevenir en otros. Esto supone saber prever metas y seleccionar medios adecuados para lograrlas. No hemos de perder de vista que unos buenos hábitos de estudio van a redundar en la mejora del rendimiento escolar y de su autoestima. Todo comienza por saber organizarse y planificar bien el tiempo de estudio y ocio.

ACTIVIDADES Y SU DESARROLLO:

1º Breve explicación por parte del tutor/a del documento que se adjunta sobre "organizo y planifico mi tiempo de estudio". Debe llevarse al alumnado al convencimiento de que "saber estudiar" es la primera condición que debe poseer todo estudiante, y que eso comienza por marcarse un plan adecuado.

2º Hablar con el grupo clase sobre cómo suelen planificar su tiempo de estudio. (Ver preguntas del cuestionario que se adjunta)

3º Tras resolver dudas y preguntas se les pedirá que confeccionen una ficha de horario semanal, distribuyendo tareas pendientes, materias, asignación de tiempos, etc., teniendo en cuenta además otros factores como dificultad de la materia, dificultades personales, limitaciones de tiempos, niveles de exigencia, tiempos libres, etc...

EVALUACIÓN:

Se realizará un seguimiento en las siguientes sesiones de tutoría del grado de compromiso y cumplimiento de los horarios semanales de estudio en casa. También se les puede pedir la realización de un horario quincenal.

Anexo I. Cuestionario para intervención con el grupo-clase.

1. ¿Qué dificultades tenéis a la hora de planificar vuestro horario de estudio?

- * No me atengo a lo programado.
- * No puedo seguirlo en la práctica.
- * Me resulta difícil asignar el tiempo que necesita cada materia.

2. ¿Cómo controláis el tiempo de estudio?

- * Lo hago antes de empezar a estudiar: digo el tiempo que voy a dedicar a cada materia.
- * Hago primero los ejercicios y si me queda tiempo estudio.
- * Distribuyo el tiempo según la dificultad de cada materia.
- * No lo controlo.

3. ¿Cuántas horas dedicáis por término medio al estudio personal? (3, 2, 1, 0...)

4. ¿Estudiáis también los fines de semana?

5. ¿Vuestros padres controlan el tiempo de estudio en casa?

6. ¿Tenéis alguna ayuda? (Profesor particular, padres, hermanos...)

7. ¿Disponéis en casa de libros de consulta, diccionarios, etc...?

8. ¿Dónde estudias generalmente? (En casa, biblioteca, etc...)

9. ¿Que horas considerarías más adecuadas para estudiar?

MODELO DE PLANIFICACIÓN DE HORARIO SEMANAL.

Semana del día al de

| DÍA | TAREAS y MATERIAS |
|-----------|-------------------|
| LUNES | |
| MARTES | |
| MIÉRCOLES | |
| JUEVES | |
| VIERNES | |
| SÁBADO | |
| DOMINGO | |

Tareas pendientes para la próxima semana:

CÓ MO DEBES ORGANIZAR TU ESTUDIO Y TRABAJO DIARIOS.

Lee con atención y comenta después en clase con tu tutor/a.

Aunque cada estudiante posee una manera personal de estudiar y por tanto existen varias posibilidades de organizarse, también es cierto que muchos alumnos/as no saben organizar bien su tiempo de estudio y trabajo personal en casa. Esto es causa frecuente de las malas notas que obtienen y que no corresponden a veces con su capacidad y con el esfuerzo que le dedican.

Lo primero que debes saber es que en la etapa que estás necesitas estudiar y trabajar **todos los días de la semana** (incluidos los sábados y domingos) y no sólo cuando te mandan una tarea o tienes un examen. Estudiar todos los días no quiere decir que no puedas y debas disfrutar de momentos de descanso y diversión, al contrario, será el complemento ideal a tu esfuerzo. A continuación te proponemos una organización posible que si la llevas adelante evitará que cuando lleguen los exámenes no puedas con ellos, a la vez que te sentirás mejor y más capaz de superarlos.

Según la capacidad de cada uno, mayor o menor, debes dedicar unas **3 horas diarias** de estudio y trabajo personal en casa. Pero estas 3 horas las organizarás de la siguiente forma:

- a) Estudiarás o trabajarás sobre distintas áreas o actividades. **Nunca dedicarás la tarde a una sola materia, asignatura o actividad.**
- b) El orden de las actividades o áreas será el siguiente:
 - 1º Empezarás con una actividad o asignatura de **dificultad mediana**, ni muy fácil ni muy difícil para ti. Le dedicarás **una hora** aproximadamente y después te tomarás un descanso de 10 o 15 minutos como máximo (tirarte un rato, relajarte, merendar, escuchar música, llamar por teléfono...).
 - 2º Continuarás con la actividad o área que te resulte **más difícil** de realizar ese día según tu planificación semanal. Este es el momento de mayor rendimiento de estudio y por eso escogemos la actividad que nos exija mayor esfuerzo. También le dedicarás una hora y después descansarás otros 10 o 15 minutos como máximo.
 - 3º Finalmente, acabarás la tarde realizando una **actividad fácil** o que te guste mucho. Le dedicarás otra hora y terminarás la tarde relajado/a y sin sentirte agobiado.
- c) A continuación deberías dedicar el resto de la tarde a realizar una actividad o diversión que te guste: salir un rato a la calle con los amigos/as (pero no hasta tarde), ir al cine, leer, ver la tele, ir a bailar, a aprender música, a hacer deporte, etc... Es importante que cuanto más te guste la actividad mejor, y sobre todo te recomendamos las que requieren un cierto esfuerzo físico –deportes, danza...- porque te relajan y te hacen descansar del estudio.
- d) Finalmente, no deberías irte a la cama demasiado tarde, ya que si no al día siguiente estarás para el arrastre y no rendirás lo suficiente en clase. Recuerda que si estás atento y sigues las explicaciones y recomendaciones del profesor cada día adelantarás mucho trabajo para casa y tendrás que esforzarte menos cuando vengan los exámenes.