

# CUADERNO DE ORIENTACIONES PRÁCTICAS



## PARA MEJORAR EL ESTUDIO EN CASA

Este cuaderno puede ser utilizado, tanto por el tutor/a para cambiar y/o mejorar los hábitos de estudio de sus alumnos/as, como por los propios alumnos/as, a modo de guía individual



Presentamos aquí una serie de recursos o iniciativas que a modo de recomendaciones básicas puede ser utilizado en su totalidad o por partes por cualquier alumno/a de la E.S.O.

Se pretende con ello incidir de manera directa en aspectos, tales como, la organización y planificación, la motivación y la concentración, la fatiga y, el cansancio del estudio en casa.

Son por tanto, un conjunto de medidas directas para que el alumno/a se implique en el desarrollo y consolidación de sus propios hábitos y técnicas para estudiar en casa.

1ª PARTE

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

1º

El tutor/a pide a cada alumno/a, que individualmente, realice el "horario de las actividades de su ciclo vital diario". Los alumnos/as deben representar de esta manera en un cuadro que contenga las 24 horas del día, las actividades que realizan cotidianamente (dormir, estancia en el instituto, salir con los amigos, hacer los deberes, hacer deporte, etc.) con una distribución horaria que se ajuste al tiempo real que dedican a cada una de dichas actividades, haciendo una diferenciación entre las actividades de los días laborables y las de los fines de semana.



**ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA**
**MEJORAR EL ESTUDIO EN LA E.S.O.**

**ALUMNO/A:** \_\_\_\_\_ **CURSO:** \_\_\_\_\_

**HORARIO DE MIS ACTIVIDADES EN DÍAS LABORABLES (lo que hago)**

	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANA						
TARDE						
NOCHE						
MADRUGADA						

**CONSEJOS**  
para realizar este horario

- Sed sinceros/as
- Poned las actividades que hagáis de forma regular
- Especificad la hora de manera aproximada. Al final todo debe comprender las 24 horas del día.

ORIENTACIONES  
PRÁCTICAS  
PARA

MEJORAR EL  
ESTUDIO EN LA  
E.S.O.

**HORARIO DE MIS ACTIVIDADES EN FINES DE SEMANA (lo que hago)**

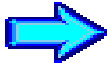
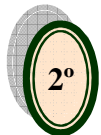
MAÑANA			
TARDE - NOCHE			

ALUMNO/A:

CURSO:



**ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA MEJORAR EL ESTUDIO EN LA E.S.O.**



Los alumnos/as harán ahora nuevos cuadros, no reales, sino ideales, en los que expondrán cómo deberían distribuir su tiempo diariamente

**ALUMNO/A:** \_\_\_\_\_ **CURSO:** \_\_\_\_\_

**PROGRAMACIÓN DE MIS ACTIVIDADES PERSONALES EN DÍAS LABORABLES (lo que debería hacer)**

	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANA						
TARDE						
NOCHE						
MADRUGADA						

**ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA**
**MEJORAR EL ESTUDIO EN LA E.S.O.**

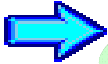
**PROGRAMACIÓN DE MIS ACTIVIDADES PERSONALES EN FINES DE SEMANA**  
 (lo que debería hacer)

	HORA	SABADOS	DOMINGOS
MAÑANA			
TARDE - NOCHE			



ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA MEJORAR EL ESTUDIO EN LA E.S.O.

3º

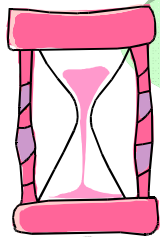


Cada alumno explicará brevemente las razones de las actividades que propone para su ciclo vital, tanto para el fin de semana como para el resto de la semana.



JUSTIFICACIÓN

Empty rectangular box for justification.

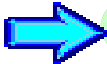


Se abre un debate sobre los deseos y expectativas individuales y de grupo, diferenciando entre lo que se debería hacer y lo que realmente se hace.

4º



5º



El tutor, basándose en el promedio aproximado de los resultados individuales, elaborará en una hoja de papel, que entregará a cada alumno/a, el horario real y el ideal.

EN RELACIÓN CON TU HORARIO DE ESTUDIO, DEBES TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- **No debes cambiarlo a menudo:** conseguirás así un hábito de estudio que te hará mas fácil comenzar a estudiar.
- **Ponte a estudiar a la hora elegida sin pensarlo demasiado**
- **Estudia, al menos, durante 5 días a la semana:** intentando "llevar al día" todas las asignaturas, semana a semana.
- **Utiliza el fin de semana para profundizar o completar** lo que te haya quedado pendiente.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA MEJORAR EL ESTUDIO EN LA E.S.O.

2ª PARTE

CLASIFICA LAS ASIGNATURAS SEGÚN EL GRADO DE DIFICULTAD O ATRACTIVO

Atractivas:

Poco atractivas:

Importantes

Poco importantes



Fáciles



Difíciles

Una vez que hayas clasificado las asignaturas, ten en cuenta también estos **consejos**, te van a servir para elaborar tu horario de estudio:

- Evita estudiar demasiado tiempo las asignaturas fáciles o que más te gustan
- No dejes ninguna asignatura sin estudiar cada semana
- Empieza a estudiar por las asignaturas importantes o difíciles



ORIENTACIONES  
PRÁCTICAS  
PARA

MEJORAR EL  
ESTUDIO EN LA  
E.S.O.

3ª PARTE

ELABORA UN HORARIO SEMANAL DE ESTUDIO  
A TU MEDIDA

ALUMNO/A:

CURSO:

## MI PROGRAMACIÓN SEMANAL



MEDIODÍA

		MEDIODÍA									
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		HORA	ASIGNATURA	HORA	ASIGNATURA	HORA	ASIGNATURA	HORA	ASIGNATURA	HORA	ASIGNATURA
TARDES - NOCHES											



**ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA**
**MEJORAR EL ESTUDIO EN LA E.S.O.**

**MI PROGRAMACIÓN DE ESTUDIO DURANTE EL FIN DE SEMANA**

	SÁBADO		DOMINGO	
	HORA	ASIGNATURA	HORA	ASIGNATURA
<b>MAÑANAS - TARDES - NOCHES</b>				



ORIENTACIONES  
PRÁCTICAS  
PARA

MEJORAR EL  
ESTUDIO EN LA  
E.S.O.

4ª PARTE

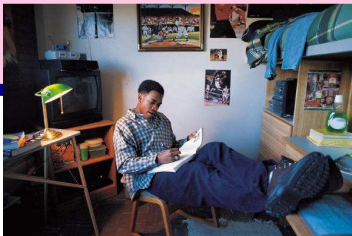
ESTUDIAR CON EFICACIA  
FACTORES QUE PUEDEN MEJORAR MI ESTUDIO

Además de los consejos y orientaciones específicas que sirven para mejorar la motivación y facilitar la predisposición, a estudiar, incluso para mejorar las estrategias de aprender, las técnicas para memorizar y comprender lo que se estudia etc. Existen, una vez puestos a estudiar, una serie de factores que si actuamos sobre ellos, pueden contribuir también a mejorar bastante el estudio.



1ª SUGERENCIA

LA SESIÓN DE ESTUDIO  
DEBE LLEVARSE A CABO  
POR FASES



1ª) REVISIÓN: de lo visto ese día para aclarar las dudas. También se completarán apuntes y se dará un primer repaso

2ª) PREPARACIÓN: de las actividades para el día siguiente

3ª) PREPARACIÓN: de trabajos y exámenes programados.

4ª) AMPLIACIÓN: de los temas que más interesen.

2ª SUGERENCIA

1ª) SESIONES CORTAS: estas suelen aprovecharse bien ya que el estudiante no llega a cansarse. Son aconsejables para estudiar materias que exigen más esfuerzo.

2ª) SESIONES LARGAS: conviene empezar por una tarea fácil para facilitar la concentración y terminar con la materia más difícil. Como consecuencia los descansos deben ser proporcionales al tiempo de estudio, es decir, mas amplios

**LA DURACIÓN**

de la sesión de estudio debe ser proporcional al trabajo acumulado.

**Depende de:**

La edad

Del ritmo de trabajo Del tipo de trabajo

**CONSEJOS PRÁCTICOS:**

- No terminar el estudio hasta haber asimilado bien el/los concepto/s estudiado/s.
- El final de la sesión de estudio debe dedicarse a hacer una recapitulación de todo lo estudiado.
- Se debe planificar el contenido a estudiar para la siguiente sesión.

3ª SUGERENCIA

¿QUÉ PRODUCE EL  
DESCENSO EN LA  
EFICACIA PARA  
ESTUDIAR?

¿CÓMO AUMENTAR EL  
RENDIMIENTO DE  
ESTUDIO?



- La falta de fines, objetivos y medios a la hora de aprender
- Cuando el nivel de dificultad de la asignatura a estudiar es alto o está por encima de nuestra preparación
- Si la asignatura a estudiar se hace poco atractiva
- Si hay agotamiento acumulado. Aparecen tensiones psíquicas
- Si existe una planificación y distribución inadecuada del horario
- Si no tenemos un lugar adecuado para estudiar
- Cuando nos dejamos llevar por los amigos, videojuegos, deporte..
- Cuando surgen problemas familiares, personales o grupales.
- Por falta de voluntad de aprender o de interés hacia el estudio

- Por falta de sueño o de descanso

- Por una mala alimentación

- Como respuesta ante la ansiedad, nerviosismo, estrés, etc.

- Por mantener la atención sin entender lo que estudiamos

- Mantener sesiones de estudio largas y sin descansos

- Por falta de un adecuado ambiente de estudio

- Si hay desmotivación y desinterés hacia el estudio

4ª SUGERENCIA

¿POR QUÉ APARECE LA  
FATIGA Y EL  
CANSANCIO EN EL  
ESTUDIO?

