



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

ACTIVIDAD: PLANIFICACIÓN DE UNA SESIÓN DE ESTUDIO NIVEL: ESO

A. VENTAJAS DE PLANIFICAR EL ESTUDIO:

1. Ahorras tiempo y energías, dosificando el esfuerzo en función de las leyes del aprendizaje
2. Creas en ti un hábito o costumbre y de esta manera que te cuesta menos ponerte estudiar y te puedes concentrar con mayor facilidad
3. Aumenta tu motivación pues al terminar tu horario diario de trabajo sentirás la satisfacción del deber cumplido y esto te animará la vez siguiente.
4. Si racionalizas tu tiempo no tendrás necesidad de recurrir a las apreturas finales ni a las sesiones de “empolle” antes del examen.

B. PARA PLANIFICAR UNA SESIÓN DE ESTUDIO

- ✓ Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.
- ✓ Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales.
- ✓ Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.

Ejemplo:

<i>Tarea o asignatura</i>	<i>Tiempo</i>	
	<i>Estudio</i>	<i>Descanso</i>
<i>Primera</i>	<i>40 minutos</i>	<i>5 minutos</i>
<i>Segunda</i>	<i>30 minutos</i>	<i>10 minutos</i>
<i>Tercera</i>	<i>20 minutos</i>	<i>15 minutos</i>

- ✓ Tampoco hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo.
- ✓ Para establecer el orden de las actividades es mejor:
 - Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia
 - Seguir con las más difíciles
 - Finalizar con las más fáciles

- ✓ Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer:
 - Ejercicios y tareas - Pasar apuntes
 - Lectura - Resolver cuestiones y preguntas
 - Elaborar esquema - Hacer un resumen
 - Memorizar - Repasar
- Etc.

C. VAMOS A HACER UNA PRUEBA:

Escribe en el siguiente cuadro horario cómo piensas organizar tu próxima sesión de estudio.

<i>Organización de una sesión de estudio</i>				
FECHA.		HORA DE COMIENZO:		
Tareas y descansos		Hora inicio	Hora final	Tiempo total
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
HORA DE FINALIZACIÓN:				

Después de haber revisado la planificación anterior intenta programar una nueva sesión de estudio y de llevarla a cabo.

<i>Organización de una sesión de estudio</i>				
FECHA.		HORA DE COMIENZO:		
Tareas y descansos		Hora inicio	Hora final	Tiempo total
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
HORA DE FINALIZACIÓN:				