

PROGRAMACIÓN DE MI SESIÓN DE ESTUDIO

Día dede.....

1. Escribe las actividades que vas a realizar. (Hoja aparte)
2. Distribuye las actividades según la dificultad que presenten para ti y fija el tiempo que dedicarás a cada una.

	ACTIVIDADES	TIEMPO
1º		
	DESCANSO	
2º		
	DESCANSO	
3º		
	DESCANSO	



3. Escribe las ventajas que tendrás si realizas con éxito tu sesión de estudio.

4. Fija con qué te vas a premiar si tu auto - evaluación es positiva.

5. Realiza tu sesión de estudio.

6. Autoevaluación:

- ☺ ¿He realizado cada actividad aproximadamente en el tiempo que he previsto?
- ☺ ¿He aprovechado los descansos adecuadamente?
- ☺ ¿He seguido el orden que he fijado?
- ☺ ¿Estoy satisfech@?

Sí	No



Colegio Sgda. Familia
Dpto. de orientación

APRENDER A APRENDER

El trabajo de estudiante, como cualquier otro trabajo, exige constancia, paciencia y un gran esfuerzo. Esfuerzo que muchas veces no se ve favorecido por el éxito, es por ello que necesitan nuestra orientación y ayuda. En ocasiones, incluso aquellos que consideramos nuestros mejores alumn@s y los más estudiosos pueden presentar dudas y serios conflictos. Por todo esto, es evidente que facilitar unas técnicas de estudio, es necesario.

Hoy nos vamos a centrar en:

ANTES DEL ESTUDIO:

- Motivación
- Ambientación
- Planificación del tiempo
- Concentración
- Preparación de clases.



Motivación:

Existen varios factores que inciden en el rendimiento académico:

- *Técnicas de trabajo intelectual: Método de estudio, Programa, Plan.*
- *FACTORES EXTERNOS: Ambiente*
- *FACTORES INTERNOS: Atención, Capacidad, Inteligencia, Personalidad, Intereses, Salud.*

AMBIENTACIÓN

LUGAR

- Tranquilo

- ☺ Que favorezca la concentración
- ☺ Sin ruidos
- ☺ Sin distracciones

- Acogedor

- ☺ Donde te encuentras a gusto

- Constante

- ☺ Siempre en el mismo sitio

MESA Y SILLA

- ☺ Amplia y segura
- ☺ Proporción entre mesa y silla
- ☺ Silla cómoda, con respaldo recto
- ☺ Limpia y ordenada (con lo necesario para estudiar)
- ☺ Sin elementos que puedan distraer.

AMBIENTE

- ☺ Próximo a la ventana
- ☺ Luz natural, si es posible
- ☺ Luz artificial: flexo
- ☺ Buena temperatura
- ☺ Atmósfera (ventilada y aireada).



ESTANTE

- ☺ Destinado a libros y cuadernos
- ☺ Organizado
- ☺ Biblioteca personal (Imprescindible: DICCIONARIO E INDICE)
- ☺ Próximo a la mesa de estudio.

- ES IMPORTANTE MANTENER UN POSTURA ADECUADA

- MATERIAL DE ESTUDIO: Prepararlo antes de sentarse a estudiar.

antes



- ☺ Horario
- ☺ Bolígrafos
- ☺ Cuadernos
- ☺ Diccionario
- ☺ Agenda

- MOMENTO DE ESTUDIO

- ☺ Cuando se esté despejado, descanso y con ánimo
- ☺ Intentar comenzar siempre a la misma hora
- ☺ Con regularidad: todos los días.
- ☺ “Nunca” después de las comidas o esfuerzo físico.

- PLANIFICACIÓN

- ☺ Horario realista (que se pueda aplicar)
- ☺ Motivador (objetivos a corto plazo, adecuados a cada asignatura).
- ☺ Preciso
- ☺ Completo
- ☺ Flexible y controlado
- ☺ Constante en su aplicación
- ☺ Estudiar todos los días un periodo de tiempo similar.
- ☺ Antes de iniciar el estudio... prever el orden de lo que se va a hacer.
- ☺ Distribuir el tiempo en periodos de estudio.
- ☺ Después de cada periodo hacer un descanso.