

Actividad: *¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?*

Eje temático:

- P**ensar
 Convivir
 Ser persona
 Comportarse
 Decidir

Destinatarios: Alumnado de 3º de ESO

Objetivo:

- Tomar conciencia de la aptitud propia ante el estudio, así como sus ventajas e inconvenientes.
- Conocer nuevas alternativas para organizar y planificar el tiempo de estudio.

Desarrollo de la actividad:

- Cuestionario sobre hábitos de estudio.
- La actividad que proponemos consiste en examinar hasta qué punto tus hábitos de estudio son correctos o no. Para ello tendrás que rellenar un cuestionario, con todos sus ítems formulados de manera positiva. Luego, tú mismo valorarás las respuestas que hayas dado para, acto seguido, analizarlas y asumir los cambios que sean beneficiosos para tus estudios.
- Planificación y organización del tiempo de estudio.
- Antes de planificar el tiempo de estudio personal, conviene que te pares a pensar sobre el tiempo que le dedicas a otro tipo de actividades.
- La tarea que tienes que realizar está en la hoja adjunta.

Tiempo: 1 hora.

Material: Anexos:

- ¿Qué tal estudiante eres?
- Actividades de planificación del tiempo de estudio.

Responsable: Tutor/a

¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

Instrucciones: Rodea con un círculo la contestación “SI” o “NO” que mejor indique lo que haces. Rodea el signo de interrogación cuando no puedas decidirte entre el “SI” o el “NO”. El signo de interrogación significa “algunas veces, “no siempre”.

Lugar.

- Habitualmente estudio en un lugar fijo.....SI ? NO
- Estudio en lugar silencioso, alejado de ruidos, TV, radio.....SI ? NO
- Ordeno previamente todo el material que voy a necesitar.....SI ? NO
- Evito estudiar tumbado en la cama o en el sofá.....SI ? NO
- Procuro que la iluminación sea adecuada.....SI ? NO
- Controlo la temperatura y ventilación para no pasar frío ni “cargar demasiado el ambiente”SI ? NO

Planificación.

- Mi plan de trabajo incluye tiempo para estudio, reposo, ocio.....SI ? NO
- Planifico mi tiempo personal, sin imposiciones de mis padres o mis profesores.....SI ? NO
- Mi horario de estudio es constante y fijo. (Diario, de duración similar, empezando siempre a la misma hora,...).....SI ? NO
- Estudio 5 ó 6 días a la semana y dejo un día de descanso.....SI ? NO
- Después de una hora de estudio hago un breve descanso (unos 10 minutos) antes de continuar.....SI ? NO
- Estudio sin quitar horas al sueño (sin trasnochar ni madrugar en exceso).....SI ? NO
- Estudio a las horas en que sé que mi rendimiento es mejor.....SI ? NO
- Mi horario de estudio incluye todas las asignaturas.....SI ? NO
- Llevo al día asignaturas y ejercicios.....SI ? NO

En clase.

- Atiendo las explicaciones sin distraerme.....SI ? NO
- tomo notas y apuntes de explicaciones y ejercicios.....SI ? NO
- Pregunto cuando no entiendo algo.....SI ? NO

- Anoto sólo lo importante de las explicaciones y no intento copiar todo lo que dice el profesor.....SI ? NO
- Utilizo abreviaturas para ganar tiempo al tomar apuntes.....SI ? NO
- Dejo margen amplio para completar luego los apuntes.....SI ? NO
- Confronto mis apuntes con los de mis compañeros.....SI ? NO
- Tengo los apuntes revisados y ordenados.....SI ? NO

Estudio.

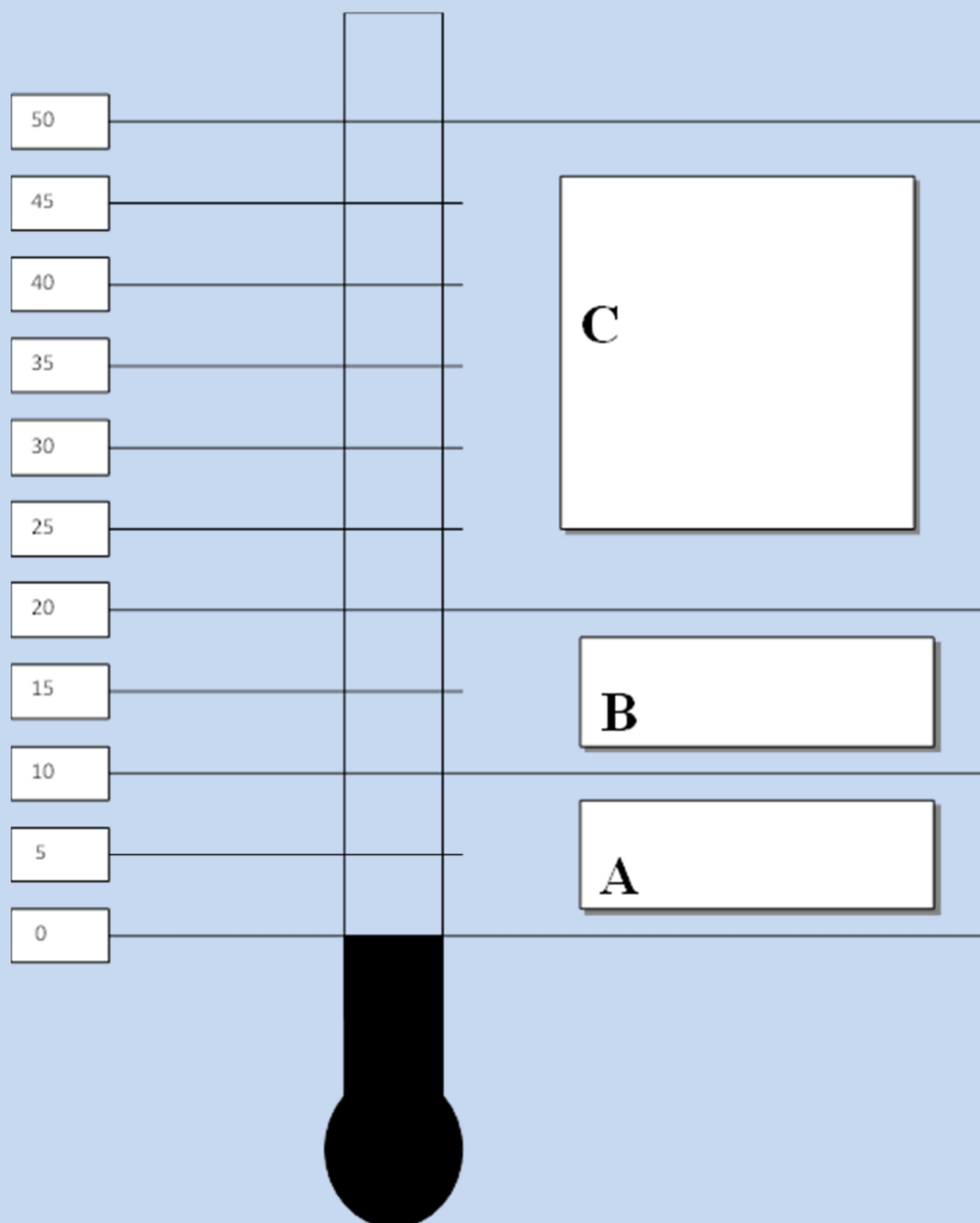
- Antes de acometer el estudio de un tema examino título, apartados, ilustraciones, etc... Para hacerme una idea general previa del contenido.....SI ? NO
- Hago una lectura rápida de todo el tema y luego leo detenidamente cada apartado.....SI ? NO
- Intento fijar mentalmente las ideas principales.....SI ? NO
- Subrayo las ideas-clave y datos de interés.....SI ? NO
- Procuro que lo subrayado tenga sentido al leerlo.....SI ? NO
- Hago un esquema-resumen de cada lección.....SI ? NO
- En los esquemas incluyo el contenido de los apuntes de clase.....SI ? NO
- Redacto los resúmenes con mi propio lenguaje, sin copiar literalmente del libro.....SI ? NO
- Acudo al diccionario cuando tengo alguna duda.....SI ? NO
- Si no entiendo algo lo anoto para preguntar luego en clase.....SI ? NO
- Estudio de forma activa haciéndome preguntas sobre el tema.....SI ? NO
- Consulto otras fuentes de datos además del texto (libros, revistas especializadas, artículos de prensa).....SI ? NO
- Estudio sin mover los labios ni pronunciar mentalmente.....SI ? NO
- Suelo dedicar a la lectura parte de mi tiempo de ocio.....SI ? NO
- El primer repaso lo hago inmediatamente después de aprender la lección.....SI ? NO
- Repaso sólo sobre apuntes, esquemas, resúmenes o textos subrayados.....SI ? NO
- Intento memorizar sólo lo esencial.....SI ? NO

Exámenes.

- Evito dejar el estudio para el último día.....SI ? NO
- El día anterior respeto las horas habituales de descanso.....SI ? NO
- Preparo con antelación lo necesario para el examen.....SI ? NO
- Confirmo lugar, fecha y hora del examen con suficiente antelación.....SI ? NO
- Me aseguro de entender bien las instrucciones antes de empezar a responder.....SI ? NO
- Distribuyo el tiempo del examen que voy a dedicar a cada cuestión antes de empezar a responder.....SI ? NO
- Realizo un esquema antes de contestar a cada pregunta.....SI ? NO
- Procuero buena presentación: orden y limpieza.....SI ? NO
- Repaso lo escrito antes de entregarlo.....SI ? NO
- Normalmente, las calificaciones se corresponden con lo que esperaba después de hacer el examen.....SI ? NO

Valora tus respuestas:

Cuenta el número de veces que has rodeado con un círculo un NO y sitúa el resultado en la siguiente escala:



Si te has situado en...

- A. Eres un/una buen/a estudiante en general.
- B. Tienes algunos hábitos defectuosos que debes mejorar.
- C. No sabes estudiar. Debes plantearte seriamente conseguir el dominio de las técnicas de estudio y adquirir hábitos positivos de trabajo intelectual; para conseguirlo puede acudir a tu tutor/a que te orientará.

Analiza tus respuestas:

De las cuestiones que respondiste con **No** o con **?** indica a continuación cuáles consideras que influyen más negativamente en tu rendimiento (cita 3 ó 4).

- A.....
- B.....
- C.....
- D.....

Haz propuestas concretas para superar cada una de ellas. (Puedes consultar con tus profesores).

- A.....
- B.....
- C.....
- D.....

ACTIVIDADES DE PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

1. REFLEXIONES PREVIAS A LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO.

El tiempo que se dedica al estudio es parte del tiempo de que se dispone. Por ello, se ha de considerar como algo dentro del contexto vital del alumno. De ahí, que antes de realizar la planificación del tiempo de estudio, se ha de reflexionar sobre el tiempo que se dedica a cada una de las actividades que se llevan a cabo durante una semana, por ejemplo.

Para esto podría ayudarte el siguiente modelo:

ACTIVIDADES	SEMANA DE TRABAJO				FIN DE SEMANA		
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ACTIVIDADES VITALES - Sueño - Comida - Relación social - ...							
ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ESTUDIO - Clases (estancia en el Centro) - Estudio personal - ...							
OTRAS ACTIVIDADES - Deportes - Aficiones - Activ. Culturales - Desplazamientos - ...							

Los datos recogidos en este cuadro te darán un visión de conjunto de cómo distribuyes tu tiempo. A partir de ahí, sería conveniente que te hicieras las siguientes preguntas con total sinceridad:

1. ¿Corresponde esta distribución general del tiempo a tus necesidades e intereses?.....
2. ¿Existe/n alguna/s actividad/es que ocupe/n en exceso tu tiempo?.....
3. En caso afirmativo, ¿cuál/es?.....
.....
.....
¿Cómo podrías equipárala/s con las demás?.....
.....
.....
4. ¿Crees que tus resultados en los estudios se corresponden realmente con el tiempo que dedicas al trabajo personal?.....
.....
5. ¿Crees que dedicas al estudio personal el tiempo necesario para obtener unos buenos resultados?.....
En caso negativo, ¿cuál podría ser la causa?.....
.....
6. ¿Podrías mejorar tu rendimiento si dedicaras más tiempo al estudio personal?.....
En caso afirmativo, ¿qué es lo que te impide hacerlo?.....
.....

Después de haber reflexionado sobre la distribución general de tu tiempo, debes centrarte en el que le dedicas a la clase y al estudio personal.

2. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO PERSONAL

Para planificar el tiempo de estudio personal conviene tener en cuenta el horario de clase:

DÍAS \ HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Así tienes el total de horas que dedicas a tus clases diarias o semanalmente.

A continuación, señala las horas que piensas dedicarle al estudio personal cada día de la semana teniendo en cuenta las distintas materias del curso y el resto de actividades:

DÍAS DE LA SEMANA	TIEMPO

Trabajo semanal, tu plan de trabajo a corto plazo.

Materias/Actividades Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Materias/Actividades	Materias/Actividades	Materias/Actividades	Materias/Actividades	Materias/Actividades