

## 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
  - Lectura
  - Pasar apuntes
  - Resolver cuestiones y preguntas

## *DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN*

- Elaborar esquema
- Memorizar
- Etc.
- Hacer un resumen
- Repasar

### **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>				
<b>FECHA.</b>		<b>HORA DE COMIENZO:</b>		
<b>Tareas y descansos</b>		<b>Hora inicio</b>	<b>Hora final</b>	<b>Tiempo total</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
		<b>HORA DE FINALIZACIÓN:</b>		

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>				
<b>FECHA.</b>		<b>HORA DE COMIENZO:</b>		
<b>Tareas y descansos</b>		<b>Hora inicio</b>	<b>Hora final</b>	<b>Tiempo total</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
		<b>HORA DE FINALIZACIÓN:</b>		