

<p align="center">TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</p> <p align="center">MI FORMA DE ESTUDIAR</p>	
<p>Síntesis de la tutoría:</p> <p>Se busca que el alumnado sea consciente de cuál es su modo de estudiar, sus características y elementos a tener en cuenta, y en caso de no tenerlos, hacerles conscientes de ellos y de los beneficios de desarrollarlas mismas.</p>	
<p>Para qué situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inicio de curso - Antes de realizar el periodo de exámenes y evaluaciones 	<p>Qué intenta trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que el alumnado comprenda la importancia de estudiar de forma estructurada y planificada. - Que el alumnado analice su forma de estudiar y saque conclusiones. - Que el alumnado adquiera compromisos serios para mejorar los propios hábitos de estudio.
<p>Información para el profesorado: Inicialmente la actividad se puede desarrollar en una sesión de 1 hora, aunque esta se puede ampliar a otra sesión en caso necesario. Las actividades deben desarrollarse respetando las medidas Covid vigentes.</p>	
<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El tutor comienza la sesión haciendo ver al alumnado la importancia que tiene el tener una buena planificación en los estudios, así como el estudiar de forma estructurada. Es importante que el alumnado comprenda que el estudiar bien es una ayuda para ellos mismos ya que conseguirán mejores resultados en sus estudios. 2. Se lee en voz alta la lectura <i>“La sorpresa de Luis”</i>. 3. Se forman grupos de 5 o 6 alumnos/as que debatirán durante 6 minutos la lectura para, posteriormente, realizar un debate y sacar conclusiones de lo aportado por los diferentes grupos. 4. Posteriormente el alumnado contestará al cuestionario y sacará sus propias conclusiones sobre sus propios hábitos de estudio. A partir de las conclusiones extraídas cada alumno/a debe proponer su propio plan para mejorar su forma de estudiar. 5. Finalmente, es importante hacerles ver que los “ítems” del cuestionario constituyen un listado de actuaciones para estudiar de la mejor forma posible. 	
<p>Tiempo:</p> <p>Una sesión de 1 hora. Se puede ampliar a otra sesión para desarrollar un posible debate sobre los resultados de la actividad.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Historia “mi forma de estudiar” (Ver anexo I) - Cuestionario “¿Cómo es tu forma de estudiar?” (Ver anexo II)
<p>Aspectos a tener en cuenta: El desarrollo de la actividad se debe realizar teniendo en cuenta las medidas Covid vigentes.</p>	

ANEXO I

MI FORMA DE ESTUDIAR

Cualquier trabajador en su quehacer diario pone en juego una serie de destrezas y técnicas que le facilitan la consecución de sus objetivos y mejoran sus resultados. Tú eres un trabajador con una meta: aprender. Para ello asistes a clase, atiendes a los profesores, realizas ejercicios y estudias. Tan importante es el estudio en el proceso de aprendizaje escolar que a ti se te llama estudiante.

Como cualquier trabajador, es necesario que conozcas y domines las destrezas propias de tu profesión de estudiante, las llamadas técnicas de estudio, que facilitarán tu labor economizando esfuerzo, tiempo y mejorando, en definitiva, tu rendimiento.

Trabajando este tema, puedes conseguir:

- Informarte sobre utilidad de las técnicas y hábitos de estudio.
- Conocer tu forma o método de estudiar.
- Proponerte mejorar los aspectos menos adecuados de tu método de estudio.

Antes de continuar, lee con atención lo que le ocurrió a un compañero de primaria:

LA SORPRESA DE LUIS.

Luis es un alumno de 6º de Primaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal, sin sobresalientes aunque sin suspensos. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha sacado cinco insuficientes y la verdad es que no se lo esperaba.

En casa estudia cuando le apetece o cuando se lo manda el profesor, no tiene horario fijo; unos días se engancha a la TV y otras se queda estudiando hasta las tantas de la noche, sobre todo cuando tiene un examen o cuando hay que entregar un trabajo al día siguiente.

No tiene lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en el salón con la TV encendida, otras tumbado en la cama y hay días que estudia en su habitación, la cual parece un bazar; hay de todo: desde monopatín hasta las raquetas y el ordenador para jugar a los marcianitos.

En clase ha elegido la última fila para así poder hacer lo que quiera sin que se enteren los profesores. Cuando le anuncian un control, fotocopia los apuntes de los compañeros y así va “tirando”.

Se queja de que el estudio no le cunde: dedica mucho tiempo a los temas y no acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer esquemas o resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar simplemente leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria.

Luis no quiere que en la segunda evaluación se repitan los cinco suspensos.

Trabajo en grupo

Reuniros en grupos de 5 o 6 alumnos. Cada grupo dispone de 6 minutos para discutir sobre el tema y elegirá un portavoz. Finalmente, cada portavoz expondrá ante el resto de la clase las conclusiones sobre lo que el grupo opina de la forma de estudiar de Luis.

Anota aquí las conclusiones que se saquen:

Anexo II

¿CÓMO ES TU FORMA DE ESTUDIAR?

Si quieres saber cómo es tu forma de estudiar, te puede ayudar el rellenar el siguiente cuestionario. La forma de responder es muy fácil. Debes señalar con una cruz en la casilla que indique el grado en que se cumple en ti lo que dice cada cuestión que se plantea.

LUGAR	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
1. Estudio en un lugar fijo					
2. Estudio en un lugar silencioso, alejado de los ruidos, TV, radio...					
3. Ordeno previamente todo el material que voy a necesitar					
4. Evito estar tumbado en la cama o sofá					
5. Procuro que la iluminación sea adecuada					
6. Controlo la temperatura y ventilación para no pasar frío ni “cargar demasiado el ambiente”					
PLANIFICACIÓN	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
7. Mi plan de trabajo incluye tiempo para estudio, reposo, ocio,...					
8. Planifico mi tiempo personalmente, sin imposiciones de mis padres o de mis profesores.					
9. Mi horario de estudio es constante y fijo.					
10. Estudio 5 o 6 horas a la semana y dejo un día de descanso					
11. Después de una hora de estudio hago un breve descanso (10 minutos) antes de continuar					
12. Estudio sin quitar horas al sueño (sin trasnochar ni madrugar en exceso)					
13. Estudio a las horas en que sé que mi rendimiento es mejor.					
14. Mi horario de estudio incluye todas las materias.					
15. Llevo al día las materias y los ejercicios.					
EN CLASE	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
16. Atiendo a las explicaciones sin distraerme					
17. Tomo notas y apuntes de explicaciones y ejercicios					
18. Pregunto cuando no entiendo algo					
19. Anoto solo lo importante de las explicaciones y no intento copiar					

todo lo que dicen los profesores					
20. Utilizo abreviaturas para ganar tiempo al tomar apuntes					
21. Dejo margen amplio para completar luego los apuntes					
22. Confronto mis apuntes con los de mis compañeros					
23. Tengo los apuntes revisados y ordenados por materias					
ESTUDIO					
24. Antes de estudiar un tema examino los apartados, ilustraciones,...para hacerme una idea del contenido					
25. Hago una lectura rápida de todo el tema y luego leo detenidamente cada apartado.					
26. Intento fijar mentalmente las ideas principales					
27. Subrayo las ideas claves y los datos de interés					
28. Procuro que lo subrayado tenga sentido al leerlo.					
29. Hago un esquema resumen de cada lección					
30. En los esquemas incluyo el contenido de los apuntes de clase					
31. Redacto los resúmenes con mi propio lenguaje, sin copiar literalmente del libro.					
32. Acudo al diccionario cuando tengo alguna duda					
33. Si no entiendo algo lo anoto para preguntar luego en clase					
34. Estudio de forma activa haciéndome preguntas sobre el tema					
35. Consulto otras fuentes de datos además del texto (libros, revistas, internet, etc)					
36. Estudio sin mover los labios ni pronunciar mentalmente					
37. Suelo dedicar a la lectura parte de mi tiempo de ocio.					
38. El primer repaso lo hago inmediatamente después de aprender la lección					
39. Repaso sólo sobre apuntes, esquemas, resúmenes o textos subrayados					
40. Intento memorizar solo lo esencial					
EXÁMENES	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
41. Evito dejar el estudio para el último día					
42. El día anterior respeto las horas habituales de descanso					

43. Preparo con antelación lo necesario para el examen					
44. Confirmo lugar, fecha y hora del examen con suficiente antelación					
45. Me aseguro de atender bien las instrucciones antes de empezar a responder					
46. Distribuyo el tiempo del examen que voy a dedicar a cada cuestión antes de empezar a responder					
47. Realizo un esquema antes de contestar a cada pregunta					
48. Procuro buena presentación: orden y limpieza					
49. Repaso lo escrito antes de entregarlo					
50. Normalmente las calificaciones se corresponden con lo que esperaba después de hacer el examen.					
Número de respuestas					
	x5	x4	x3	x2	x1

Suma total:

Cuando hayas contestado, suma las cruces marcadas en cada columna y anótalas en la fila “número de respuestas”. Multiplica por el número que se indica y suma los valores resultantes en cada una de las columnas para llegar a obtener la suma total. Si unes con un trazo de color rojo las cruces señaladas, te saldrá tu perfil de hábitos y técnicas de estudio.

Consultando esta tabla sabrás cómo es tu forma de estudiar:

De 200 a 500	Muy apropiada
De 150 a 199	Apropiada
De 101 a 149	Normal
De 51 a 100	Poco apropiada
Hasta 50	Inapropiada

En un cuaderno que tengas siempre a mano realiza un recuadro en grande como el que aparece abajo y escribe: en la primera columna las cuestiones que has puntuado como “nunca” o “algunas veces”, u otras que hayas descubierto que necesites mejorar (si son más de cinco, selecciona las que te parezcan más importantes). En la segunda, el plan que te propones para mejorar cada cuestión. Cuando pase un mes, piensa si has mejorado o no en los aspectos señalados y lo escribes en la última columna.

Cuestiones a mejorar	Por ello, me propongo	Seguimiento

