

TUTORÍA GRUPAL

AMBIENTACIÓN, PLANIFICACIÓN Y CONCENTRACIÓN EN EL ESTUDIO

OBJETIVOS:

1. Concienciar de la necesidad de cuidar las condiciones físico-ambientales del estudio personal.
2. Lograr que los alumnos elaboren su propio plan de trabajo a corto y medio plazo.
3. Ampliar la concentración en el trabajo diario.

CONTENIDO/DESARROLLO:

1. El Tutor explica las condiciones ideales para el estudio: lugar, silla, mesa, luz, temperatura, tiempo, misma hora.
2. Explicar la importancia de organizarse el tiempo: Horario semanal, realista, personal, flexible, revisable, concreto, escrito, visible.
3. Hacer un cuadro en la pizarra y comentar los aspectos a tener en cuenta para confeccionar un horario, teniendo en cuenta el día próximo y toda la Evaluación.
4. Explicar cómo ha de hacerse una distribución racional de las materias en una sesión de estudio: fácil (30-45'), difícil (60'), fácil (60'), con descansos de 10'.
5. Explicar los ENEMIGOS HABITUALES que hacen fracasar un horario y cuáles son los mejores remedios.
6. Cada alumno distribuye las asignaturas en un tiempo semanal de 15-18 horas y hace su horario.
7. Se analizan los “enemigos” de la concentración.

OBSERVACIONES/SUGERENCIAS:

4. Es fundamental que los alumnos ¡TOMEN APUNTES!.
5. Se puede utilizar el Guión de Tutor correspondiente, hacer transparencias o poner cuadros en el encerado.
6. Confeccionar una Plantilla-Cuadro para el horario diario, dividiendo el tiempo extraescolar en períodos de 15'-30'-45'.
7. Cuidese mucho la motivación de los alumnos e insístase en que estas Técnicas deben ponerse ¡EN PRÁCTICA! No basta con “saber” estudiar, hay que ponerlo en práctica.

MATERIAL:

8. Hojas explicativas.
9. Casos de debate.
10. Cuestionario.

LAS CIRCUNSTANCIAS AMBIENTALES DEL ESTUDIO

El estudio es una actividad intelectual complicada y costosa. Y como cualquier actividad seria y rigurosa, no puede hacerse de cualquier forma. Supone mucha tenacidad y constancia. Con frecuencia se necesitan muchas horas de tiempo de dedicación para aprender poco y además, mucho de lo aprendido, después se olvida. Precisamente, porque estudiar es una actividad exigente y dura, se debe hacer de tal forma que se pueda hacer más llevadera y eficaz. Es decir, que cueste menos y nos "cunda más".

Los factores o aspectos implicados, o que tienen mucho que ver con el estudio son muy amplios y de muy diferentes características. Algunos de estos aspectos tienen que ver con la persona del propio estudiante y otros con el ambiente o medio en el que está metido o en el que estudia. En este primer tema, solo nos vamos a referir a aquellos aspectos externos, pero importantes, que más tienen que ver con el estudio. Puedes leerlos o ampliarlos en alguno de los muchos libros que existen sobre el tema y que te puede indicar tu tutor/a. Aquí sólo te vamos a señalar, de forma breve, algunos de estos factores ambientales o condiciones externas que influyen en el estudio y que se suelen recoger sobre lo que se conoce como "el rincón del estudio".

Las condiciones físicas. El estudio, como bien sabes por experiencia, supone un gran esfuerzo y concentración. Por ello cansa y fatiga. Para realizarlo es necesario estar descansado. Haber dormido bien. Tener la mente despejada. Estar bien alimentado, lo que no necesariamente quiere decir ser comilón, para combatir la debilidad y el desgaste de energías que supone la actividad intelectual. Es muy difícil estudiar si uno se ha acostado muy tarde o ha dormido mal o ha madrugado demasiado o se siente muy fatigado.

Las condiciones psicológicas. No se puede estudiar cuando se viven estados de ánimo caracterizados por la preocupación, el nerviosismo, la ansiedad. Resulta muy difícil estudiar cuando se tienen graves problemas personales, familiares o escolares. Pequeños problemas los tenemos todos y con ellos se puede seguir adelante porque pueden superarse; pero cuando son problemas profundos o graves, es muy difícil concentrarse para poder estudiar eficazmente. Esperamos que no sea este tu caso y si lo fuera debes acudir al tutor y orientador de tu colegio para que conozcan tu situación y te echen una mano si es preciso.

Pero hay otra serie de circunstancias externas muy diferentes a las señaladas que pueden afectar al estudio. Son las que se conocen como los *factores ambientales del estudio*, es decir, las condiciones externas y ambientales en las que el estudio se realiza. Entre ellas se suelen mencionar las siguientes:

DÓNDE ESTUDIAR (LUGAR)

Es aconsejable estudiar siempre:

11. *En el mismo sitio, en un lugar definido y destinado para ello. Así resultará más fácil adquirir un hábito. Al estudiar cada vez en un lugar diferente, la novedad de los elementos distractores puede perjudicar la atención.*
12. *Este lugar debe estar aislado lo más posible de ruidos y elementos que puedan*

distraerte: televisión, radio, teléfono, voces, ruidos de automóviles, etc. Ni siquiera la música, a no ser durante algunos trabajos que no supongan una gran concentración, es aconsejable. Los ruidos, del tipo que sean, distraen, disminuyen la atención y fatigan más al cerebro por tener que atender varios estímulos ambientales a la vez. Si se estudia así, se aprende menos, se olvida antes y no se captan detalles esenciales.

13. *Tener buenas condiciones de iluminación: A ser posible luz diurna o solar que entre por el lado izquierdo (para los diestros). Si es luz artificial es muy aconsejable un flexo o lámpara sobre la mesa, de unos 60/90 vatios, si es azul, aún mejor. Conviene evitar dos extremos: pobreza de luz que fatiga y perjudica la vista; o intensidad de luz muy grande que deslumbra y causa los mismos o peores efectos que la falta de luz. La luz debe ser indirecta y no debe dar en los ojos.*
14. *Ventilación y temperatura adecuadas: Los lugares muy cerrados, con malos olores o mala oxigenación cansan, fatigan,... La temperatura debe rondar los 20 -22 grados. Si hay un calor excesivo se embota la cabeza, se "amodorra", invita al sueño,... Si hace frío, es difícil concentrarse y el cuerpo está más pendiente de una autoprotección que en unas condiciones relajadas y tranquilas para realizar una actividad que supone esfuerzo y concentración.*
15. *Se debe disponer de una mesa amplia, ordenada, en la que esté localizable y quepa todo el material que se necesite (y sólo el que se necesite) favoreciendo la comodidad y en la que se pueda ubicar todo lo que se necesite: cuadernos, libros, bolígrafos, reglas, planos, atlas, folios,... Ten en cuenta que cada vez que te levantas de la mesa a buscar algo, aunque esto sea necesario, has interrumpido o cortado la atención y tendrás que volver a buscarla de nuevo para iniciar el estudio.*
16. *Silla cómoda, pero no excesivamente confortable o que invite al relajamiento y al sueño. El asiento debe facilitar una postura a la vez que relajada, activa, es decir, que no favorezca una postura de cansancio e incomodidad, pero tampoco debe invitar al apoltronamiento ni la excesiva relajación.*

CUÁNDO ESTUDIAR

El "*Cuándo estudiar*" debe tener en cuenta dos aspectos. Por una parte, el momento del *día en que hacerlo*. Esto, lógicamente depende de las posibilidades de cada quien. No es lo mismo estar matriculado en un turno de noche, que de tarde o mañana. Debes tener en cuenta, como norma general, -aunque hay excepciones- que las primeras horas del día suelen ser más propicias para el estudio. La mente está más descansada, si se ha dormido suficientemente; los elementos distractores suelen ser menores, la vivienda está más tranquila... Pero además, en el "*Cuándo*", *hay que considerar el tiempo de dedicación al estudio*. Ten presente que a tu edad, se deben programar sesiones de estudio de varias horas, las cuales deben interrumpirse con uno o dos descansos intermedios de unos diez minutos, para "recargar las pilas". Un estudio muy largo e ininterrumpido puede llevar a una fatiga extrema, y un estudio continuamente interrumpido, no deja concentrarse ni asegura la continuidad y la profundización que el estudio requiere; además de la sedimentación y reposo de ideas que supone.

CÓMO ESTUDIAR

1. *Preferentemente y a ser posible, estando solo. El estudio personal es indispensable para la reflexión, la asimilación y la profundización en los temas y las ideas. Es difícil retener, fijar y evocar ideas y datos si no es a solas consigo mismo. Los trabajos en grupo es mejor hacerlos en el colegio, en las bibliotecas, etc... El trabajo en equipo es necesario y aconsejable, pero nunca puede sustituir del todo el trabajo individual.*
2. *Teniendo todo preparado antes de empezar, sin tener que hacer interrupciones, ni visitas a otras dependencias de la casa.*
3. *Comenzando a estudiar con energía o con una postura decidida, pensando que el estudio no es tanto algo que se te impone y obliga, sino un medio de construirte y perfeccionarte, de hacerte una persona culta e importante. Cuando se empieza con rodeos, titubeos, dilaciones y pereza, lo fácil es llegar a no hacer nada en serio. Para ello lo mejor es tener un horario fijo que facilite una correcta habituación.*
4. *Siguiendo un plan u horario previamente establecido en el cual, se haga una correcta distribución del tiempo disponible según las materias que haya que estudiar y la dificultad de cada una de ellas. Este plan debe ser personal y adaptado a las circunstancias personales de cada quien. Debe contemplar las jornadas o sesiones de estudio, las interrupciones necesarias, el día de la semana, los repasos, calendarios de las evaluaciones, fechas de entrega de trabajos o actividades,...*
5. *Activamente: Utilizando todos los medios y técnicas a tu alcance que favorezcan y faciliten la asimilación, la reflexión, la economía de esfuerzos y tiempo. Para ello, debes utilizar técnicas de estudio como: esquemas, subrayados, guiones, consultas bibliográficas, rellenado de fichas, técnicas de comprensión y expresión, toma de apuntes,... haciendo preguntas sobre lo leído y estudiado, relacionando lo aprendido hoy con lo estudiado ayer; haciendo aplicaciones de lo leído: solución de problemas, realización de las actividades del texto, aunque no te lo manden los profesores...recitando en voz alta algunas preguntas o temas de difícil retención; evitando interrupciones y distracciones innecesarias. Entender y comprender antes de memorizar, haciendo ampliaciones o pidiendo aclaraciones a los profesores...*

A lo largo del curso, se te irán planteando otra serie de temas relacionados con el estudio. Hoy sólo hemos intentado hacerte caer en la cuenta de las condiciones externas que intervienen en el estudio y que debes observar lo más correctamente posible, si en realidad quieres ser un estudiante responsable, consciente y preocupado por tu actividad de hoy, que será tu mejor garantía de mañana.

EL RINCÓN DE ESTUDIO DE CARLITOS

Carlitos estudia 1º de ESO. Con el cambio de Primaria a Secundaria las cosas no le van muy bien. En la primera evaluación ha sacado tres suspensos que le han sorprendido porque no los esperaba.

El lugar de estudio de Carlitos, es decir, su pequeño rincón de estudio, es de lo más agradable y atractivo. Allí puedes encontrar todo tipo de discos, colecciones de coches, motos, futbolistas, cantantes, artistas, es decir, aquello es como un pequeño museo lleno de aficiones y atracciones, en el que el ordenador para jugar a marcanitos o a la liga de fútbol es la atracción principal.

Estudia generalmente tumbado en la cama, con la TV o la radio puesta, que con frecuencia su madre le obliga a bajar de volumen porque molesta a su hermana que está en otra habitación. Si hay partido de fútbol ese día, deja el estudio para después de que termine. Es decir, estudia sin horario fijo, cuando le apetece, que suele ser pocas veces. Cuando está estudiando, se levanta frecuentemente, unas veces para ver con quien está hablando su padre en el salón, otras para hacer una visita al frigorífico, de vez en cuando asoma por la ventana a ver si pasa Susana, su vecina, de la clase de ballet.

Pero los días inmediatamente anteriores a las evaluaciones, eso sí, estudia como un bruto dándose unas palizas monumentales. Se queda por la noche hasta las tantas. Madruga, se toma algún café a hurtadillas para no dormirse. Hace alguna chuleta que otra y fotocopia los apuntes de clase a última hora, cuando va a tener lugar un control. No toma apuntes en clase, jamás va por las bibliotecas, dice que hacer esquemas es perder el tiempo...

Carlitos está decidido a que en la segunda evaluación no vuelva a ocurrirle lo que en la primera. Para ello, desea que tú y tus compañeros le echéis una mano, realizando la siguiente actividad:

- a. Qué fallos más alarmantes está cometiendo Carlitos en su forma de estudiar.
- b. Qué cosas deberían estar presentes en su “rincón de estudio” y no lo están; y cuáles deberían desaparecer de allí.
- c. Qué aconsejarías a Carlitos, para que en la segunda evaluación no le pase lo que le ocurrió en la primera.
- d. En mi ambiente de estudio, yo me comprometo a cambiar:

CUESTIONARIO: ¿CÓMO ESTUDIAS?

Seguidamente se te van a hacer unas preguntas sobre tu forma de estudiar. Sé muy sincero al contestarlas. A cada cuestión puedes responder señalando SÍ o NO. Sólo deberás señalar la interrogación, cuando no te sea posible decidirte por una de las dos. Utilízala lo menos posible.

1.	¿Estudias siempre en el mismo lugar?	SÍ	NO	?
2.	¿Dejas para el último día la preparación de los controles o exámenes?	SÍ	NO	?
3.	¿Tienes un horario fijo para estudiar?	SÍ	NO	?
4.	¿Sueles tomar en clase notas o apuntes sobre lo que explica el profesor?	SÍ	NO	?
5.	¿La silla que utilizas para estudiar es de respaldo y asiento duros?	SÍ	NO	?
6.	¿Dispones de una mesa amplia y que guarde proporción con la altura de la silla y con tu estatura?	SÍ	NO	?
7.	¿Estudias en un lugar ventilado y alejado de ruidos, TV?	SÍ	NO	?
8.	¿Sueles leer en casa los temas que va a explicar el profesor en clase al día siguiente?	SÍ	NO	?
9.	¿Dedicas más de dos horas diarias a preparar las clases?	SÍ	NO	?
10.	¿Prestas atención a las explicaciones del profesor?	SÍ	NO	?
11.	¿Estudias acostado en la cama o recostado en tresillo o sofá?	SÍ	NO	?
12.	¿La mesa que utilizas para estudiar, está barnizada o es de un material brillante?	SÍ	NO	?
13.	¿En la habitación en que estudias, dispones de una iluminación adecuada de modo que no se fuerce excesivamente la vista?	SÍ	NO	?
14.	¿Utilizas el diccionario para mirar aquellas palabras cuya Ortografía o significado no conoces bien?	SÍ	NO	?
15.	¿Organizas tu tiempo de acuerdo con la dificultad de la asignatura?	SÍ	NO	?
16.	¿Preguntas al profesor cuando no entiendes algo de sus explicaciones?	SÍ	NO	?
17.	¿Cuando estudias, puedes apoyar bien los pies en el suelo?	SÍ	NO	?
18.	¿Antes de ponerte a, preparas todo lo que vas a necesitar durante la sesión de estudio?	SÍ	NO	?
19.	¿Tienes costumbre de escuchar canciones de actualidad mientras estudias?	SÍ	NO	?
20.	¿Cuando estudias, subrayas las ideas importantes?	SÍ	NO	?

21.	¿Dejas para última hora la preparación de la mayor parte de las asignaturas?	SÍ	NO	?
22.	¿Tienes por costumbre pedir o fotocopiar los apuntes de tus compañeros?	SÍ	NO	?
23.	¿Tu mesa de estudio parece un “cajón de sastre”?	SÍ	NO	?
24.	¿Después de una o dos horas de estudio te relajas y descansas?	SÍ	NO	?
25.	¿Si puedes, te sitúas en las últimas filas de la clase para que el profesor no te controle?	SÍ	NO	?
26.	¿Tienes organizados tus apuntes por asignaturas?	SÍ	NO	?
27.	¿Repasas los exámenes escritos antes de entregarlos?	SÍ	NO	?
28.	¿Pasan más de 15 minutos desde que te sientas hasta que realmente empiezas a estudiar?	SÍ	NO	?
29.	¿En cada sesión de estudio, terminas las tareas y el trabajo que te has propuesto?	SÍ	NO	?
30.	¿Haces esquemas de las lecciones que estudias?	SÍ	NO	?
31.	¿Cuidas la Ortografía y la buena presentación en los exámenes y trabajos que presentas?	SÍ	NO	?
32.	¿Cuando estudias un tema, consultas otros libros, además del de texto?	SÍ	NO	?
33.	Piensas que ya tienes adquirido el hábito de estudio?	SÍ	NO	?

CORRECCIÓN

Si tus respuestas coinciden con las que a continuación te señalamos, marca una + en el espacio correspondiente:

<u>Lugar</u> 1. SÍ ☐ 7. SÍ ☐ 13. SÍ ☐ 19. NO ☐	<u>Mesa</u> 6. SÍ ☐ 12. NO ☐ 18. SÍ ☐ 23. NO ☐	<u>Silla</u> 5. SÍ ☐ 11. NO ☐ 17. SÍ ☐
<u>Clase</u> 4. SÍ ☐ 10. SÍ ☐ 16. SÍ ☐ 22. NO ☐ 25. NO ☐ 32. SÍ ☐	<u>Tiempo de estudio</u> 3. SÍ ☐ 9. SÍ ☐ 15. SÍ ☐ 21. NO ☐ 24. SÍ ☐ 28. NO ☐ 29. SÍ ☐ 32. SÍ ☐	<u>Forma de trabajo</u> 2. NO ☐ 8. SÍ ☐ 14. SÍ ☐ 20. SÍ ☐ 26. SÍ ☐ 27. SÍ ☐ 30. SÍ ☐ 33. SÍ ☐

17. **SUMA EL TOTAL DE + IGUAL A =**



18. **INTERPRETACIÓN**

Si el total de + suman entre:

- 6. **28/33:** Buen pronóstico para tu estudio
- 7. **22/27:** Pronóstico favorable
- 8. **16/21:** Pronóstico poco favorable
- 9. **Menos de 15:** Pronóstico muy poco favorable

ESCRIBE aquellos aspectos en los que has fallado y que, sin embargo, los consideras poco importantes para el estudio.

1.

2.

3.

PROCESO A SEGUIR PARA REALIZAR UNA TAREA O ESTUDIO PERSONAL

1. INTENTA HACERLO TU MISMO.

Nunca pidas ayuda antes de haberlo pensado tú mismo. Si después de pensarlo no te sale, entonces pide ayuda. Recibe las cosas que te digan o te expliquen con alegría y sin enfados.

2. DEBES TENER BIEN CLARO QUÉ ES LO QUE TIENES QUE HACER

Por ejemplo: *Tengo que estudiar tal cosa.*

Ordenar unos apuntes.

Hacer unos ejercicios de Matemáticas.

Hacer un trabajo manual.

Pensar en un trabajo que han mandado para días sucesivos.

etc.

3. DEBES EMPEZAR SIEMPRE POR LO DE MEDIANA DIFICULTAD, DESPUÉS SIGUE CON LO DIFÍCIL Y TERMINA CON LO FÁCIL.

4. AL ESTUDIAR ALGO, LO PRIMERO QUE TIENES QUE HACER ES UNA LECTURA TOTAL DE TODO Y, COSA QUE NO ENTIENDAS, MIRARLA EN EL DICCIONARIO.

Lo primero que tienes que entender es lo que significa el TÍTULO. Nunca te estudies sólo la pregunta en concreto.

5. CUANDO HAYAS TERMINADO DE ESTUDIAR ALGO, COGE LA COSTUMBRE DE HACERTE PREGUNTAS, COMO:

¿Me lo sé?

¿Lo entiendo?

¿Dónde he tenido más dudas?.

¿Lo sabría explicar delante de los compañeros o del profesor ?

PLANIFICACIÓN

El Tutor debe conseguir concienciar a los alumnos de que es totalmente necesario aprender a planificar el tiempo de trabajo. La mejor forma de conseguirlo es haciendo un caso práctico.

PLANIFICACIÓN DE UN DÍA DE ESTUDIO

El alumno, una vez que termina la jornada laboral y regresa a casa, debe planificar el trabajo personal.

19. Debe tener bien claro el tiempo que va a dedicar a estudiar.
20. Debe anotar todas las actividades que va a realizar.
21. Debe ordenar las actividades de la siguiente forma:
 10. *mediana dificultad*
 11. *dificultad alta*
 12. *lo más fácil*