***Organización y planificación del estudio***

**ANEXO 1: ORGANIZACIÓN PERSONAL**

**1º. HÁBITOS DE TRABAJO en el centro y en casa.**

**Hábitos de trabajo en el centro:**

* Puntualidad
* Traer el material
* Uso de la agenda

**Hábitos de trabajo en casa:**

* Planificación del horario de estudio
* Condiciones que favorecen el estudio

**2º. Condiciones que favorecen el estudio.**

# BOOKSIMLUGAR DE ESTUDIO

El lugar de estudio debe ser el más tranquilo de la casa (sin TV, sin ruidos,...). Un lugar acogedor para estudiar ayuda a permanecer todo el tiempo que sea necesario.

# CHAIR1MESA Y SILLA

La mesa ha de ser lo suficientemente amplia para poner todo lo que necesites. Cerca de la mesa deberías tener una estantería para que pongas los libros y apuntes, diccionarios,... así puedes tener todo disponible y no pierdes el tiempo en ir en busca de los materiales.

La silla será cómoda y con el respaldo recto. Evita el sofá ya que un exceso de comodidad disminuye la capacidad de concentración en el estudio y produce problemas de columna.

# VENTILACIÓN

Una atmósfera sobrecargada produce dolor de cabeza y sueño. ¡Abre las ventanas! El aire del lugar de estudio ha de ser renovado periódicamente porque si pasas mucho tiempo encerrado sin aire, la falta de oxígeno puede producir fatiga o dolor de cabeza.

# DISTANCIA DE LOS OJOS AL LEER

No te acerques demasiado cuando leas. La distancia ideal es de unos 30 cm.

# LAMP_IILUMINACIÓN

Elige una buena luz que ilumine tu mesa de estudio, recuerda que debes ponerla en el lado en el que no se proyecte la sombra de tu mano en el papel.

# POSTURA CORPORAL

Es importante que te mantengas erguida con una ligera inclinación de la cabeza. El papel sobre el que escribes ponlo ligeramente inclinado. Te resultará más cómoda la lectura si colocas el libro sobre un atril.

# HLTHFOODALIMENTACIÓN

Una alimentación equilibrada ayuda a mantenerse en forma. Un desayuno abundante, una comida normal, merienda y un poco de cena ayudan a ese equilibrio. Evita el alcohol y las bebidas excitantes, pues dificultan la concentración. Duerme al menos 7 u 8 horas. Practica algún deporte y haz ejercicios de relajación (por ejemplo, túmbate en el suelo durante unos minutos y respira profundamente).

 **ANEXO 2: AUTOEVALUACIÓN**

**Contesta a las siguientes afirmaciones rodeando con un círculo la respuesta que más se adapta a tu forma de planificar el tiempo para el estudio:**

Planifico las tareas que voy a realizar antes de iniciar la sesión de

estudio en casa . SI NO

Cada día reviso lo dado en clase, subrayo las ideas importantes y

realizo algún esquema. SI NO

Antes de empezar la sesión de estudio pongo a mano todo el material

que necesito. SI NO

Cuando inicio las tareas en casa las termino sin interrupción alguna. SI NO

Tengo un lugar en mis materiales para anotar las fechas de todos

los exámenes y trabajos . SI NO

Entrego siempre los trabajos en la fecha prevista. SI NO

Preparo los exámenes con el tiempo suficiente par no darme un

atracón el último día . SI NO

Planifico con anterioridad los días y horas que voy a dedicar a un

examen según la dificultad. SI NO

Al comenzar la sesión de estudio distribuyo las tareas de mayor

dificultad en la parte central.. SI NO

Mi rendimiento no se corresponde con el tiempo que dedico a estudiar. SI NO

Tengo bien distribuido mi tiempo de estudio y mi tiempo de ocio

(televisión, salidas,...) . SI NO

**Si has contestado con “si” la mayoría de las afirmaciones te damos la enhorabuena, tienes una buena planificación del tiempo. En caso contrario te recomendamos que empieces a considerar la posibilidad de mejorarla para tener buenos rendimientos en el estudio. Aquellos aspectos que están contestados con “no” deben ser mejorados.**

**Te proponemos a continuación que realices una planificación del trabajo diario y de la preparación de trabajos y exámenes.**

**ANEXO 3: AUTOEVALUACIÓN DE LAS CONDICIONES PARA EL ESTUDIO**

Reflexiona sobre la forma en que estudias y responde sinceramente a estas preguntas tachando con una X la opción que corresponda. Cuando me pongo a estudiar:

|  |
| --- |
| Siempre Casi siempre Pocas veces nunca |

1. Dispongo de un ambiente familiar sosegado y tranquilo S CS PV N

2. Tengo a mi alrededor hermanos u otras personas que me distraen S CS PV N

3. En mi casa respetan mi lugar y tiempo de estudio S CS PV N

4. Dispongo de un lugar donde puedo estudiar sin molestias S CS PV N

5. Acostumbro a estudiar recostado en la cama o sentado en un sofá S CS PV N

6. En el lugar de estudio hay espacio suficiente para colocar mi material S CS PV N

7. Tengo iluminación natural S CS PV N

8. Cuando utilizo flexo procuro colocarlo a mi izquierda S CS PV N

9.Intento tener el lugar de estudio ventilado S CS PV N

10. No estudio siempre en el mismo lugar S CS PV N

11.Me cuesta concentrarme en el estudio S CS PV N

12.El tiempo que dedico a cada materia depende de su dificultad S CS PV N

13.Prepara un horario semanal de estudio S CS PV N

14.No suelo estudiar todos los días S CS PV N

15.Procuro estudiar a la misma hora S CS PV N

16.Cuando estudio trato de olvidarme de otros asuntos pendientes S CS PV N

 Cuenta los puntos obtenidos y anota tu puntuación

 Observa esta tabla de conversión:

|  |  |
| --- | --- |
|  PUNTOS |  CONDICIONES PARA EL ESTUDIO |
|  16-40  |  INACEPTABLES |
|  41-50 |  ACEPTABLES |
|  51-64 |  BUENAS / MUY BUENAS |

EVALUACIÓN: S CS PV N

- Items 1,3,4,6,7,8,9,12,13,15 y 16 se califican 4 3 2 1

- Items 2,5,10,11 y 14 se califican 1 2 3 4

**Anexo 4**

**ACTIVIDAD: Planificar para tener éxito 1**

 ORGANIZO MI TIEMPO

Anota a continuación las actividades que realizas por las tardes que tienen un horario fijo

(deportes, música, clases de refuerzo, etc...)

A continuación completa el siguiente cuadro teniendo en cuenta las actividades anteriormente citadas.

|  |  |
| --- | --- |
|  **HORARIO DE ESTUDIO SEMANAL** |  **Nº horas** |
| LUNES | De a | De a | De a |  |
| MARTES | De a | De a | De a |  |
| MIÉRCOLES | De a | De a | De a |  |
| JUEVES | De a | De a | De a |  |
| VIERNES | De a | De a | De a |  |
| SÁBADO | De a | De a | De a |  |

**Ahora elabora un horario personal de estudio REALISTA, en función de las actividades diarias que realizas y que seas capaz de llevarlo a la práctica.**

Es conveniente que destaques cada semana aquellas actividades que no pueden demorarse más.

**Se trata de que realices el horario definitivo** colocando las actividades que haces cada día de forma organizada a lo largo de cada jornada. En este horario sí **has de incluir el tiempo dedicado al estudio, pero siendo realistas (que figure en un momento del día en el que preveas que es posible cumplirlo)**.

**HORARIO DE ESTUDIO (No de clase)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hora | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Incluye las ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES (entrenamientos, clases particulares, reuniones, ensayos, etc.)
* Elaborado el horario semanal de estudio. **RECUERDA** que además de hacer los deberes y trabajos que te pidan en cada materia deberías dedicar todos los días un tiempo al estudio. El estudio puede consistir en **leer**, **comprender** y **memorizar** el contenido de los temas correspondientes, **subrayar** y **elaborar un esquema** o un **resumen**, **volver a hacer los ejercicios** o preguntas **que has resuelto en tu cuaderno** para comprobar que comprendes y recuerdas la información, **completar las notas que has tomado** en clase **para** con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de **responder a preguntas que tú mismo/a te plantees** y que te podría formular el profesor en un examen, etc.

 **ANEXO 5: PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

**1.- PERSONAL**

El plan ha de ser elaborado por ti mismo teniendo en cuenta:

Tu capacidad y aptitud. Cada persona es diferente. A unos les cuesta más el estudio que a otros que tienen verdadera facilidad. Unas áreas se les dan a unos mejores que a otros según la capacidad.

Intereses. Es importante tener una visión de futuro para ampliar las áreas que van a repercutir en cursos posteriores.

Dificultad de la tareas. Todos sabemos que hay materias que nos son más difíciles, por lo tanto requieren que les dediquemos más tiempo.

Ritmo de trabajo. Lento o rápido.

Costumbres. Debes tener en cuenta las horas del día que obtienes mayor rendimiento.

**2.- REALISTA**

Es decir, la planificación debe estar basada por un lado en las necesidades de estudio, en las actividades concretas a realizar, y por otro en la posibilidad personal de llevarla a la práctica. Ten en cuenta tus características personales y el tiempo de que dispones.

**3.- FLEXIBLE**

Es conveniente incluir siempre un tiempo para imprevistos. Si lo haces, no será inconveniente para que puedas realizar la mayor parte del trabajo previsto.

 La planificación puede ser A) larga: anual, trimestral, mensual.

 B) corta: semanal

 C) diaria

Para tu **Planificación diaria** hay que considerar los mejores momentos para el estudio y también los idóneos para el descanso. Por eso es muy importante **LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO.**

La organización del estudio depende de nosotros. La respuesta a las siguientes preguntas te puede hacer reflexionar sobre ello:

¿A qué hora te levantas? ¿A qué hora te acuestas? ¿Comes todos los días a la misma hora? ¿Qué haces desde que sales del instituto? ¿Que es lo prioritario para ti? ¿Crees que aprovechas bien el día? ¿Te parece suficiente el tiempo que dedicas a estudiar?

Cuando estudias, ¿en qué momento del día rindes más (mañana, tarde o noche)?

**Periodos de descanso**

Hay diferentes opiniones sobre el descanso y la conveniencia o no de ellos.

Algunos estudiantes prefieren no descansar porque pierden la concentración y luego necesitan mucho tiempo para reemprender el estudio. Para otros es muy útil porque les permite renovar fuerzas para seguir trabajando. El hecho de cambiar de actividad ya supone para otros un descanso.

¿Has comprobado lo que te ocurre a ti? Si optas por descansar recuerda:

No lo hagas cuando te encuentres en la fase de máximo rendimiento, pues es tu momento óptimo.

Si haces un sólo descanso, tómalo cuando veas que tu rendimiento y concentración decaen.

No aproveches el descanso para actividades que te hagan perder la concentración: TV, radio, conversación larga...

Los periodos de descanso deben ser cortos.

**AUTOPREMIATE.** Suele ser muy gratificante. Consiste en determinar de antemano con qué te vas a premiar si consigues “cumplir tu plan”. Por ejemplo: ver una película, un programa determinado, quedar con los amigos, ir a un lugar determinado...