

¿TE PROPONGO UN BUEN PLAN...?

"Las personas optimistas que suelen tener éxito con lo que se proponen siempre hacen planes, las personas pesimistas que fracasan tienen excusas"

Aprender a estudiar es algo que se aprende con la práctica. Encontrarse a gusto con uno mismo y con el lugar donde se van a consumir muchas horas de estudio es el primer paso para conseguir un buen aprendizaje, pero hay que cumplir ciertas condiciones que nuestros alumnos deben conocer. Con estas actividades se pretende que comprendan lo importante que es tener voluntad y una adecuada planificación del estudio para que éste sea eficaz.

La propuesta de actividades es la siguiente:

PRIMERA ACTIVIDAD: Facilitar la información que aparece a continuación al grupo de alumnos con el formato que cada uno considere: de forma oral, por escrito, en presentación de PowerPoint, etc.

Para algunas personas el estudio consiste en estar matriculado en el Instituto y asistir a unas clases. Pero estudiar es algo más, es aprender ejercitando la inteligencia, la memoria, la voluntad, la capacidad de análisis, de síntesis, de relacionar, etc. En el diccionario encontramos que estudiar es "ejercitar el entendimiento para alcanzar o comprender una cosa".

Para estudiar bien y alcanzar el éxito escolar es necesario:



Poder estudiar es tener capacidades y aptitudes. Todos las poseemos.

Querer estudiar es tener el deseo y la determinación de aprender. Hay estudiantes que con capacidades normales consiguen excelentes resultados a base de esfuerzo personal y dedicación del tiempo necesario. Tan importante o más que la capacidad es la motivación o

querer estudiar. Muchos alumnos fracasan, no por falta de inteligencia, sino por desinterés, por apatía, por dejar el trabajo para el último momento, es decir, por falta de motivación.

El **saber estudiar** es el tercer factor importante para alcanzar buenos resultados. Puede ocurrir que un alumno tenga la capacidad necesaria y dedique bastante tiempo al estudio, pero los resultados no sean los esperados. Probablemente se organiza mal y no utiliza unas adecuadas técnicas de estudio.

Podemos mejorar la motivación y sobre todo las técnicas y estrategias que utilizamos para estudiar.

DONDE, CUANDO Y CÓMO ESTUDIAR

Cuando una persona no obtiene los resultados esperados en su rendimiento académico lo primero que se cuestiona es su capacidad:

El estudio es una actividad seria y rigurosa, no puede hacerse de cualquier forma. Supone esfuerzo y constancia. Se debe hacer de tal forma que se pueda hacer 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 personalidad del propio estudiante y otros con el ambiente en el que estudia. Nos vamos a referir a aquellos aspectos que más tienen que ver con el estudio. Puedes leerlos o ampliarlos. Aquí te vamos a señalar, de forma breve, algunos de estos factores o condiciones que influyen en el estudio.

Las condiciones físicas, es decir, tener una buena forma física. El estudio esfuerzo y concentración. Es necesario dormir alrededor de 8 horas y acostarse cada día a la misma hora. Alimentarse con una dieta variada, rica en fósforo, calcio y vitaminas. Para estar en forma es fundamental realizar ejercicio físico de forma moderada y habitual. Es muy difícil estudiar si uno se ha acostado muy tarde o no está bien alimentado 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. 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 o tutora y orientadora 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 están las siguientes:

DÓNDE ESTUDIAR: *LUGAR DE ESTUDIO*

Es aconsejable estudiar siempre en un lugar fijo y sin ruidos. No es conveniente estudiar con música cuando la tarea requiere mucha concentración; sin embargo, para otras actividades más mecánicas, como pasar apuntes a limpio, una música suave puede incluso ayudar a estar relajado.

La mesa debe ser amplia ordenada, en la que esté localizable y quepa todo el material que se necesite (y sólo el que se necesite) y con una silla cómoda a una altura proporcional. Los pies deben descansar apoyados sobre el suelo; la parte inferior de la espalda debe quedar bien apoyada en el respaldo de la silla. Prohibidas las espaldas encorvadas y las cabezas pegadas a la mesa.

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.

La iluminación debe ser adecuada, se puede conseguir con una bombilla azul de 60 vatios. La temperatura ideal es de unos 20º: menos, tienes frío y estás incómodo; con más calor, entra sueño. El cuarto de estudio debe estar ventilado, siempre que sea posible estudia con la ventana algo abierta.

CUÁNDO Y CÓMO ESTUDIAR: *TENER UN BUEN PLAN DE TRABAJO*

Es básico elaborar un horario fijo, escrito, en el que se distribuya el tiempo de estudio según las materias (haremos una actividad para practicar). Un primer logro será empezar a la hora prevista, ni un minuto después.

Ayuda bastante organizar el tiempo de estudio con un plan de trabajo claro, sencillo y realista: lo importante es cumplirlo. Es típico que a los estudiantes se les ocurran cientos de excusas, que no razones, para posponer el momento de ponerse a ello. Ahí es donde hay que concentrar todos los esfuerzos, en ajustarse a lo planificado.

Debes programar sesiones de estudio de varias horas, que deben interrumpirse con uno o dos descansos intermedios de unos diez minutos, para "recargar las pilas". Debes tener todo preparado antes de empezar, sin tener que hacer interrupciones, ni visitas a otras dependencias de la casa.

Vamos a hacer algunas actividades que te ayuden a tener un buen plan de estudio.

SEGUNDA ACTIVIDAD: Realizar un **cuestionario** personal para que cada alumno analice sus **hábitos de estudio**. En el cuadro final de la ficha están las claves para analizar los resultados.

En este enlace:

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/testinicio/indextestestudio.html>, se accede a otro cuestionario on-line por si os interesa.

TERCERA ACTIVIDAD: Realizar la actividad: "**Análisis de casos**" o ver situaciones similares que los alumnos propongan. A partir del análisis de diferentes situaciones se les puede pedir que sugieran estrategias y consejos de cómo estudiar que a ellos les ayude. Se pueden recopilar, comparar y completar con el documento: "**Consejos generales**".

CUARTA ACTIVIDAD: Realizar la actividad: "**Planificación de una sesión de estudio**".

Estos materiales han sido elaborados consultando los siguientes documentos:

Cuadernos: Acción Tutorial en ESO. Junta de Andalucía

Tutorías. APOCLAM

Web: Técnicas de Estudio. Raúl Martínez

Actividades de tutoría. La Voz de Galicia. Ana Torres

Blog: Sesiones de tutoría: <http://pat-eso-1.blogia.com/temas/sesion-1.php>

Plan de acción tutorial interactivo: <http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/index.htm>