**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

 **CEPA LUIS VIVES**

 **Sesión de trabajo: Factores que condicionan nuestro estudio**

**(Material para el tutor)**

 **Funciones generales trabajadas en la sesión:**

1. Presentarle una actividad que les permita reflexionar sobre su sistema de trabajo y estudio personal.

2. Contribuir a la personalización de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

**Ámbito de actuación tutorial: “enseñar a pensar” “enseñar a aprender”**

Lo esencial en todo proceso educativo, no será memorizar mecánicamente una serie de contenidos que el profesor transmita en una clase magistral, sino capacitar al alumno para que aprenda a aprender. Desde este enfoque adquieren sentido las TTI (técnicas de trabajo intelectual) como estrategias de enseñar a pensar al alumno e instrumentos eficaces para la adquisición, estimulación y desarrollo de hábitos, actitudes y valores.

**Consideraciones previas:**

Es conveniente que logremos una mayor sensibilización y una mayor conciencia en la necesidad de disponer de unas técnicas y unos recursos organizativos que garanticen una mayor eficacia en el estudio. Por otra parte, también es importante que hagamos hincapié en los problemas derivados de la falta de atención y concentración que muchos alumnos tienen en el momento del estudio.

**Desarrollo de la sesión:**

**Actividad Nº1:**

Lectura y explicación del documento “Factores que condicionan nuestro estudio” posteriormente se les entregará el esquema que deberán completar con lo aprendido en la sesión. Al final, habrá un debate general donde participará todo el alumnado y donde se empleará toda la información empleada hasta ese momento.

**Actividad Nº2: Repaso de los buenos hábitos de estudio**

Los alumnos deberán completar el esquema incompleto, solos o con ayuda de su tutor.

**Bibliografía:**

-MARTÍNEZ DÍAZ, M. "Actividades de tutoría con alumnos de EE.MM." MEC 1991

-GARCÍA NIETO N, CERMEÑO GONZÁLEZ, F. Y FERNÁNDEZ TARRERO, M. " La tutoría en las enseñanzas medias" Ed. I.C.C.E. Carpeta-I, Madrid.

-BAZARRA RODRÍGUEZ Y VARIOS. "Aprender a vivir". Educación Secundaria Obligatoria. Plan de acción tutorial

-RAMÍREZ Y GAGO L. "Guía práctica del profesor tutor. Educación primaria y Secundaria."

-MEC. "Documentos de apoyo a la evaluación". Educación Secundaria Obligatoria"

**Sesión de trabajo: FACTORES QUE CONDICIONAN NUESTRO ESTUDIO**

1. **EL LUGAR DE ESTUDIO**

Se recomienda que sea siempre el mismo. Un lugar tranquilo y bien aireado donde haya silencio, lo más alejado de la televisión o de posibles ruidos molestos y con una temperatura agradable, ni frío ni calor. Lo ideal sería entre 20-22 grados aproximadamente. Procura mantener aireada tu habitación. Es importante que para favorecer la concentración no haya motivos de distracción. Por eso, es conveniente estudiar en habitaciones ordenadas, donde no haya gente que esté entrando o saliendo o equipos de música y televisores puestos. Ten en cuenta que muchos pueden ser los motivos de distracción: tebeos, posters, juegos, etc.

1. **LA ILUMINACIÓN**

Con luz natural a ser posible y cerca de la ventana, de modo que la luz dé sobre ella desde la izquierda. Si se usa luz artificial, que no sea ni muy floja ni muy intensa, pues en ambos casos puede producir fatiga y lo mejor es que esté también situada a la izquierda.

1. **EL MOBILIARIO**

Lo mejor es que puedas disponer de una mesa amplia de estudio donde estén tus cosas ordenas y con sólo lo necesario para poder estudiar. Todo lo demás va a facilitar la distracción y la falta de concentración.

La silla debe ser cómoda, si tiene el respaldo recto mucho mejor. Ten presente que la elección de la silla correcta evitará deformaciones futuras en la columna y, sobre todo, evita estudiar en sillones, sofás, en la cama, … ya que el exceso de comodidad disminuirá la atención en el estudio y te perderás con más facilidad.

1. **ESTUDIAR EN GRUPO O ESTUDIAR SOLO:**

Por regla general es aconsejable estudiar solo para aprender un tema o un ejercicio que implique una asimilación personal y una mayor concentración. Otras actividades como problemas, trabajos prácticos, repasos,… puede ser aconsejable realizarlas en grupo. Para ello es necesario, sin embargo, que haya un buen reparto de tareas y todos los miembros del grupo participen activa y equitativamente.

1. **TIEMPOS PARA EL ESTUDIO**

Es importante que estudies siempre a las mismas horas, evitando estudiar después de las comidas o después de una gran esfuerzo físico, estudiar todos los días un poco es lo más razonable, al menos, entre dos o tres horas diarias. Es recomendable hacer una pequeña pausa entre 5-10 minutos cada hora.

Prepara todo el material que vas a necesitar antes de comenzar para que no tengas que levantarte a buscarlo. Es mejor comenzar con tareas con una dificultad intermedia para calentar, seguir con las que te resulten más difíciles y terminar con las más fáciles o las que más te gusten.

1. **EN CLASE**

Adopta una postura que facilite el seguimiento de las explicaciones del profesor, subraya o toma apuntes de los temas que te parezcan más relevantes. Participa activamente planteando dudas o pidiendo aclaraciones sobre todos aquellos aspectos que no hayas comprendido.

**ACTIVIDAD Nº 2: REPASO DE LOS BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO**

Completa, con lo aprendido este mapa conceptual sobre:

**LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN CASA**

**TIEMPO**

**ORGANIZACIÓN**

**CONSEJOS**

**Dedica tiempo a** ……………………..

………………… **y a** …………….…….…………..…..

**Lleva al día**………. …………………….

…………………….

**Al menos entre** …………………….

…………………….

**Antes de empezar prepara**……………………………………. **y haz una lista** …………………….…

………………………..…....

**Haz un descanso de** …………………

………………..…..

**Dedica más tiempo a las asignaturas** ……………………..

………………….. …

**Empieza por**……………………………………….……………

**Sigue**………………..………………………………….………...

**Y finaliza por**……………….…

……………………………….…

**Revísa**……..……. …………………….

…………………….

**Estudia siempre**

…………………….

……………………..