

## **ASIGNATURA: “ORIENTACIÓN Y TUTORÍA”**

**DESTINADO A 3º AÑO DEL  
NIVEL SECUNDARIO – CICLO  
BÁSICO**

**METODOLOGÍA:  
PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO  
DE TRABAJO Y ESTUDIO -  
ELABORACIÓN DE UN  
HORARIO PERSONAL.**

Para organizar tu tiempo de estudio es muy conveniente hacerte un horario semanal en función de la dificultad de las materias y teniendo en cuenta los siguientes consejos para elaborarlo.



### **VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN**

- Ahorra tiempo: al tener un horario elaborado se sabe lo que se tiene que hacer antes de empezar a trabajar.
- Evita la improvisación
- Ayuda a crear hábitos de trabajo positivos. A corto plazo nos irá costando cada vez menos trabajo ponernos a estudiar, lograremos concentrarnos antes y aumentaremos nuestro rendimiento.
- Permite distribuir más eficazmente el tiempo.
- Se evitan los atracones de última hora, las prisas del día de antes del examen. Con un buen repaso para refrescar contenidos; bastará.
- Conseguiremos seguridad y tranquilidad. Sentirás la satisfacción que produce el trabajo cumplido, y te animarás para seguir trabajando.
- El tiempo queda organizado de manera tal que podamos repartir adecuadamente nuestras tareas y necesidades a lo largo del día. Y sin renunciar a pasear un rato o a oír música...

### **ORIENTACIONES PARA ELABORAR EL HORARIO PERSONAL**

- Algunas actividades tienen horario fijo (descanso, comidas, Instituto). El resto

del tiempo está disponible para el ocio y el estudio.

- Procura reservar entre 2 y 3 horas diarias para el estudio personal.
- Elabora un horario realista, no poniendo más cosas de las que puedes hacer.

Con el tiempo podrás aumentar las exigencias.

- Haz un horario flexible. Revísalo quincenalmente.
- Procura que sea equilibrado (cada día igual esfuerzo) y completo (revisión de todas las áreas semanalmente)
- Estudia todos los días y a las mismas horas. Eso te ayudará a crear hábito.
- El tiempo dedicado a cada materia dependerá de lo fácil o difícil que te resulte estudiarla. No dediques demasiado tiempo a las que les resulten más fáciles o a las que más les gusten.

### ***PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DE TRABAJO Y ESTUDIO***

- Comenzarás preparando todo el material necesario, para tenerlo a mano y no tener que levantarte a buscarlo, ni interrumpir el trabajo.
- Tendrás delante tu agenda donde habrás apuntado todas las tareas y estudios que tengas pendientes para el día siguiente. Junto a ellas anotarás si tienen dificultad media (poniendo 1), si son difíciles (2) o si son fáciles (3). Esto te servirá para elaborar tu HORARIO

### ***CADA SESIÓN DE ESTUDIO PUEDES ORGANIZARLA EN TRES***

#### ***BLOQUES:***

**1º BLOQUE:** (Duración 45-60 minutos). Comienza por una materia de dificultad media (1) o una tarea no muy complicada para ir entrando en el trabajo (como los atletas en el precalentamiento). Descanso de 5- 10 minutos.

**2º BLOQUE:** (Duración 45-60 minutos). Sigue con lo más difícil (2) o lo que requiera más esfuerzo, tanto si se trata de estudio como de tarea (ahora estamos a pleno rendimiento). Puedes hacer un descanso de 10-15 minutos.

**3º BLOQUE:** (Duración 45-30 minutos). Finaliza con lo más fácil (3), lo que más te guste y menos trabajo te cueste. . Descanso de 10 -15 minutos. Si es necesario, puede acabarse con un REPASO FINAL rápido (15 minutos)

#### ***ADEMÁS, TIENES QUE TENER MUY EN CUENTA QUE***

- Con los descansos largos se pierde concentración.
- Tienes que llevar al día las materias de estudio... No lo dejes todo para el final.

- Si no tienes tareas, repasa lo explicado o echa un vistazo al tema que se verá más adelante.
- El horario no debe quitar sueño. Recuerda que debes dormir 8 ó 9 horas y descansar después de las comidas o deportes que requieran gran esfuerzo.

### **CONDICIONES AMBIENTALES PARA EL ESTUDIO.**

Al igual que en cualquier otra profesión, el lugar de trabajo es importante, en el estudio requiere unas condiciones para conseguir que el rendimiento sea máximo:

**FIJO:** Siempre a ser posible el mismo sitio, porque le ayuda a crearse un hábito de estudio.

**PERSONAL:** Debe estar decorado a su gusto. En este punto se debe tener en cuenta, que en la mesa de estudio y el espacio inmediato que rodea el área de estudio, no debe haber nada que no sirva específicamente para el estudio, sobre todo elementos que puedan tener valor sentimental (trofeos, fotos, posters).

Todo esto no quita que en el lugar de estudio se encuentre su gusto y tenga el sello de su personalidad.

Es posible que tenga que compartir su habitación, no obstante cree su ambiente personal en un rincón, es importante que disponga de un mobiliario personal.

**AISLADO:** Que le permita la concentración, para ello debe evitar:

**a)** Conversaciones, llamadas telefónicas en las horas de estudio. Si comparte habitación arréglese para estudiar a distintas horas o acuerde guardar silencio cuando se estudia. La voz humana es la principal fuente de distracción durante el estudio.

**b)** Música. Es desaconsejable para actividades que requieran una gran concentración. Solo podría ser conveniente para contrarrestar los ruidos inoportunos del exterior. Pero habría de ser un fondo musical, con volumen bajo y sin pausas publicitarias. Si no hay ruidos exteriores es preferible que estudie sin música. Por supuesto la televisión es prohibitiva, ya que estimula simultáneamente la vista y el oído.

**c)** Ruido exterior. Elija, si puede, una habitación con poco ruido, alejada de la sala de estar, TV, etc.

**ORDENADO:** De tal forma que cada objeto tenga destinada una posición y

siempre que le haga falta pueda localizarlo con rapidez, de esta forma ahorrará mucho tiempo

buscando libros, apuntes y material, inútilmente. Otro punto importante, es tener preparado a mano todo el material necesario para afrontar su sesión de estudio. Por supuesto, al finalizar, debe reintegrarlo a su sitio.

**ILUMINACIÓN:** Es preferible la luz natural sobre la artificial. La luz debe entrar por el lado contrario de la mano con la que escriba para no hacer sombras. Lo mismo ocurre con la luz artificial, debe tener las mismas características. Hay que cuidar que esté bien distribuida, que no sea demasiado intensa ni demasiado débil, y por supuesto, que no se proyecte directamente sobre los ojos del estudiante. Lo más adecuado es una lámpara articulada con una bombilla de 60 W y de tonalidad azul, y otra ambiental que ilumine el resto de la habitación, para que no haya demasiado contraste.

**VENTILACIÓN:** Es importante renovar el aire de la habitación con cierta frecuencia, porque si no se puede sufrir los efectos de una mala ventilación: dolores de cabeza, mareo, malestar general, cansancio, sopor, que hará que rinda menos en su trabajo intelectual. No sirve con salirse un rato a tomar aire fresco, porque no elimina los efectos de una mala ventilación, es pues necesario, renovar el aire de su habitación y para ello podría aprovechar los descansos.

**TEMPERATURA:** Aunque no es fácil de controlar este factor, sobre todo en verano, sí es conveniente saber que las investigaciones realizadas indican que para la actividad mental la temperatura ideal ronda entre los 17 y 22 grados. Por encima o por debajo de estos valores se producen efectos indeseables, sobre todo en períodos largos. El frío produce inquietud, nerviosismo; el calor, sopor, inactividad. Por lo tanto, los dos dificultan la concentración. Un punto importante en este tema, es el hecho de que haya una temperatura homogénea en la habitación.

**MOBILIARIO:** Lo ideal sería disponer de una mesa de estudio, una silla y armario o estantería para colocar libros, carpetas y útiles de escritorio. No obstante una mesa con la amplitud necesaria para disponerse cómodamente con el material, y una silla de respaldo recto serán suficientes para propiciar una situación activa ante el trabajo de estudio.

Evidentemente, todo lo expuesto son sugerencias para tener las condiciones

ideales; pero no siempre están a su alcance. En todo caso debe intentar estudiar en las mejores condiciones posibles.

**ACTIVIDADES**

- 1) Leer el material bibliográfico y realice las siguientes actividades:
  - a) Explique de forma breve las condiciones que se deben tener en cuenta para el estudio.
  - b) complete el siguiente cuadro con sus actividades diarias.
  - c) En base a la bibliografía leída diseñe la programación de actividades Escolares (lo que debo hacer)

**IMPRIME ESTA TABLA (DEBES COMPLETARLA)**

<i>DISTRIBUCIÓN ACTUAL DE MI TIEMPO PARA HACER ACTIVIDADES (POR HORA )</i>							
Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DORMIR							
COMER							
CLASES ESCOLARES							
OTRO TIPO DE ESTUDIOS							
DEPORTE							
OCIO, ENTRETENIMIENTO							
ACCIONES NECESARIAS							
TIEMPO MALGASTADO							