



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL
(Primer curso de ESO)

**SESION DE TUTORÍA 03: Organización del lugar de estudio
(Programa de TTI)**

La disposición del lugar del trabajo resulta un elemento importante a tener en cuenta para mejorar el rendimiento académico. Muchos malos hábitos de estudio están relacionados con una mala utilización del lugar de trabajo. Esta sesión forma parte del Programa específico de Técnicas de Trabajo Intelectual dirigido a este tipo de alumnado que exigirá más adelante atención y seguimiento personalizado.

1. OBJETIVOS.

- A) Facilitar estrategias y recursos para la organización del lugar de estudio.
- B) Favorecer una autoestima académica positiva y el desarrollo de hábitos adecuados de estudio.
- C) Detectar las principales dificultades que presentan los alumnos ante el estudio y proponer medidas para solventarlas.

2. ACTIVIDADES.

- 2.1 Preguntas colectivas sobre la disposición del lugar de estudio.
- 2.2 Entrega del documento *¿cómo organizar el lugar de estudio?* Lectura colectiva y comentario general. (Ver anexo).
- 2.3 Realización de esquema resumen del documento aportado.



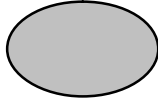
CÓ MO DEBES ORGANIZAR EL LUGAR DE ESTUDIO.

Lee con atención y comenta después en clase.

Aunque cada estudiante posee una manera personal de estudiar y por tanto existen varias posibilidades de organizarse, también es cierto que muchos alumnos/as no saben organizar adecuadamente el lugar de estudio y trabajo personal en casa. Esto es causa frecuente del mal rendimiento que a veces obtienen o que no corresponde con sus capacidades y con el esfuerzo que le dedican. El lugar de estudio debe tener las siguientes características, trata de entenderlas y adaptarlas a tu estilo personal de estudio:

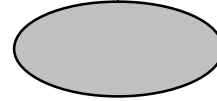
FIJO

Siempre debes ponerte a estudiar en el mismo sitio porque te ayudará a crear un hábito de estudio adecuado.



PERSONAL

Debes sentir que es **TU** sitio: decorado a tu gusto, con tus cosas personales, eso sí, sin que lleguen a distraerte demasiado.



AISLADO

El sitio elegido debe permitirte estar concentrado y no distraerte. Debes evitar:

- a) Conversaciones o llamadas telefónicas en horas de estudio.
- b) Música que te distraiga y por supuesto sin TV o radio que te pueda impedir concentrarte. También conviene que si tienes ordenador personal controles su uso y no te quite tiempo por jugar demasiado con él.
- c) Ruidos exteriores o personas que te molesten.

ILUMINADO

Siempre es preferible la luz natural sobre la artificial y debe entrar por el lado contrario de la mano con la que escribes para no hacer sombras. Cuida que con la luz artificial ocurra lo mismo y que no sea ni demasiado intensa ni demasiado débil. Lo más adecuado es una lámpara articulada con una bombilla de 60 W y opaca, y otra ambiental que ilumine el resto de la habitación.

TEMPERATURA

Aunque no es fácil controlar este aspecto, sobre todo en verano, si es conveniente que sepas que la mejor temperatura para estudiar está entre los 17 y 22 grados: demasiado frío nos produce inquietud y nerviosismo, demasiado calor produce sueño, cansancio... Ambos nos dificultan el estudio y la concentración.

ORDENADO

Trata de mantener un cierto orden de tus cosas. A pesar de que cada uno tiene un estilo propio debes mantener el orden de las cosas necesarias para estudiar de tal forma que las encuentres con facilidad y lo tengas todo a tu disposición sin tener que salir a buscarlas o pedir las a otra persona.

VENTILADO

Es importante renovar el aire de la habitación con cierta frecuencia, porque si no puedes sufrir los efectos de una mala ventilación: dolor de cabeza, mareos, malestar general, cansancio, sueño, etc., que hará que rindas menos en tu trabajo intelectual.

MOBILIARIO

Lo ideal es disponer de una buena mesa de estudio (amplia y cómoda) con cajones, una silla con respaldo y armarios y estanterías para poner libros, apuntes, carpetas, etc...