



## I.E.S. "Ramón del Valle-Inclán"

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

954 40 22 22

### PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL. (Segundo curso de la ESO)

#### SESIÓN DE TUTORÍA 09: Cómo estudiar un tema

#### OBJETIVOS:

- a) Saber organizar personalmente una sesión de estudio.
- b) Analizar los pasos sucesivos que supone el estudio adecuado de un tema.
- c) Ser capaz de utilizar técnicas de estudio apropiadas para mejorar el rendimiento personal.

#### JUSTIFICACIÓN:

Una de las necesidades básicas detectadas en nuestros alumnos/as es la de adoptar estrategias más adecuadas para el estudio personal. A pesar de que muchos de ellos consideran que estos temas son "aburridos" y se resisten a cambiar su estilo de estudio, la realidad nos demuestra el déficit tan serio que poseen en estos temas. Es verdad que en ocasiones no estudian lo suficiente, pero también es cierto que, en muchos casos, lo hacen mal y no obtienen un rendimiento proporcional a la inversión de esfuerzos que realizan, lo que puede desmotivarlos y hacerles fracasar. Por todo ello, el profesorado -y no sólo los tutores/as- deben incorporar en sus programaciones la realización de sesiones que les enseñen a estudiar específicamente cada una de las áreas curriculares. El tutor/a con esta sesión puede ofrecer indicaciones generales para el estudio personal, pero no bastará con ello, sino que además cada uno de los profesores restantes los que deberán especificar en cada área concreta las técnicas de estudio más apropiadas.

#### ACTIVIDADES Y SU DESARROLLO:

1. **Motivación.** Indicar la importancia de adoptar estrategias adecuadas para el estudio, así como la importancia de éste para su futuro académico y/o profesional.
2. Explicar *líneas generales para el estudio*: (Ver material anexo) requisitos previos, estructura de la sesión, cómo enfocar el estudio de una lección y finalmente usar determinadas técnicas de síntesis y memorización.
- 3º Ejemplificarlo con un caso concreto de la materia propia que imparta el tutor del grupo.

## PROGRAMA PARA MEJORAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE PERSONAL

### ¿CÓMO ESTUDIAR UN TEMA?

**Lee con atención si quieres mejorar tus resultados como estudiante**

Además de la planificación y organización del estudio diario que ya te facilitamos con anterioridad, debes saber que para estudiar un área o tema, debes respetar los siguientes pasos:

**PASO 1:** El primero es ver en la **planificación semanal** qué es lo que tienes que estudiar hoy, que dificultad tiene la materia, quién te puede ayudar, qué medios tienes, etc... También tienes que organizar lo que vas a estudiar respetando lo que ya sabes: empezar por una tarea de dificultad mediana (ni fácil ni difícil), seguir con una de dificultad alta y finalizar el estudio con una tarea fácil o que te guste. Siempre intercalando pequeños descansos de unos 10 minutos cada hora de estudio. Después de plantearte esta secuencia y cuántas horas le vas a dedicar al estudio, pasarás al paso siguiente:

**PASO 2:** Para estudiar un tema seguirás siempre la siguiente secuencia. ¡Apréndetela!

**1º Lectura inicial o exploratoria.**

Siempre debes empezar por una lectura rápida de todo lo que tienes que estudiar. Conseguirás así una visión de conjunto del tema y ver la dificultad del mismo y lo que necesitas utilizar como material de apoyo: apuntes de clase, cuaderno, calculadora, etc...

**2º Lectura reflexiva.**

Una vez conseguida una visión general del tema a estudiar, es preciso volver a leerlo de nuevo pero **tratando de comprender** primero lo que lees. Para ello utiliza el diccionario cuando no sepas una palabra, subraya y anota las ideas principales, haz un esquema de cada párrafo, etc... Tienes que seguir siempre la siguiente secuencia de tareas:

- a) **COMPRENDER**
- b) **ASIMILAR y**
- c) **MEMORIZAR.**

**¡RECUERDA QUE MEMORIZAR SIN COMPRENDER NADA, SIRVE MUY POCO PARA SUPERAR LOS EXÁMENES!**

**3º Repaso de lo estudiado.**

Finalmente, tienes que realizar un repaso de lo que has estudiado, anotando las dudas que tienes, lo que no entiendes, los puntos más difíciles del tema, con el fin de que en la próxima clase se los preguntes al profesor/a, o también los comentes con otros compañeros de la clase que te puedan ayudar a resolverlos.