

PROGRAMA DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE TRABAJO INSTRUMENTAL	7
---	----------

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

OBJETIVOS

- Capacitar al alumno/a para utilizar aquellas estrategias de estudio que favorezcan el éxito escolar.
- Identificar los elementos que condicionan el estudio.
- Tomar conciencia del empleo personal del tiempo.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Conocimiento y comprensión de la curva de la fatiga.
- Comprensión de la importancia de organizar el tiempo para un mejor rendimiento.

PROCEDIMENTALES

- Análisis de la distribución del tiempo personal.
- Confección del propio horario de estudio.
- En su caso, utilización de la agenda.
- Evaluación semanal del empleo del tiempo.

ACTITUDINALES

- Adecuación de los hábitos de empleo del tiempo.

ACTIVIDADES

- Pueden hacerse en gran grupo o en pequeño grupo (4 o 5). El tutor/a entrega el material a los alumnos y éstos lo trabajan.
- A nivel personal, cada uno confecciona el horario de estudio diario y semanal.
- Se insistirá en que sea una programación realista.
- Podemos implicar a los padres, haciéndoles conocer este horario y solicitando su colaboración para ponerlo en práctica.

TIEMPO APROXIMADO

- Una o dos sesiones.

DOCUMENTO PARA EL PROFESOR/A.

Los puntos fundamentales que giran alrededor del aprovechamiento del tiempo de estudio son:

- Confeccionar un horario de estudio personal. A ser posible estudiar todos los días a la misma hora, teniendo en cuenta posibles actividades deportivas o de otro tipo; cada uno sabe las horas que necesita, las asignaturas que hay que preparar para el día siguiente o días siguientes, etc.
- Incluir en el horario todas las asignaturas.
- Incluir períodos de descanso. Tras una hora de estudio se deben incluir quince minutos de descanso.
- Cumplir verdaderamente este horario hasta hacer que se convierta en un hábito.

¿POR QUÉ planificar el tiempo?

- Por eficacia, para sacar mayor provecho de tu tiempo y de tu esfuerzo.
- Para organizar también tú descanso, tus diversiones, tus aficiones, etc., sin que te lleven a descuidar el estudio.
- Normalmente, en tus estudios te puedes encontrar con estas tres situaciones:
 1. El profesor/a te manda un trabajo a largo plazo.
 2. Tienes que programar tu trabajo semanal.
 3. Debes responder mañana mismo a una serie de tareas.

Cada una de estas situaciones exige de ti una respuesta diferente.

1. **Cómo puedes organizarte en los trabajos a largo plazo.**

- Primer paso: Señala la fecha final en que debe estar terminado el trabajo. Puede ser al término de la semana, del día. O las fechas de exámenes o evaluaciones. Y ahora comienza a contar hacia atrás.
- Segundo paso: separa un tiempo prudencial para repaso, si lo necesitas. Siempre que se trate de evaluaciones y exámenes es imprescindible algún repaso final.
- Tercer paso: Calcula un margen prudencial de tiempo para situaciones imprevisibles: enfermedad, imposibilidad de realizar lo programado un día determinado, etc. Entre un 10% o 15% del tiempo disponible.
- Cuarto paso: Distribuye ahora, en el tiempo que queda, las actividades que tengas que realizar.

2. **Cómo puedes hacer un plan semanal.**

- Adoptar un criterio para la distribución del tiempo, valorando cuáles son las asignaturas que se te hacen más difíciles o más fáciles, las horas del día en que te es más fácil estudiar, las lagunas que notas en tus conocimientos, etc.
- Conocer los exámenes o entregas de trabajos que están previstos para la semana.
- Organizar los ratos diarios de descanso que te son necesarios; prevé si existe algún acontecimiento (algún viaje, algo que te interesa mucho, algún programa en TV esa semana, etc.) a tener en cuenta.
- Es conveniente dejar tiempo para imprevistos.

- Resulta útil que el tiempo de trabajo sea todos los días a las mismas horas. Pasa a tu agenda el plan semanal.

3. Cómo puedes organizar tu sesión diaria de trabajo.

Debemos distribuir el tiempo en función de:

- La dificultad que suponen para ti las materias de estudio.
 - El tipo de ejercicios a realizar y la fatiga que originan.
 - La necesidad de descansar y cambiar de actividades porque los descansos y los cambios multiplican la eficacia del esfuerzo.
- Los expertos suelen recomendar para la sesión diaria de estudio:
 - Empezar por la materia que te resulte de cierta facilidad o que te sea agradable.
 - Tras una hora, breve descanso de unos cinco minutos. No utilizarlos viendo TV.
 - Luego pasamos a la materia que te resulte más difícil, y que hayas previsto estudiar en esa sesión, o el trabajo que se te haga más duro.
 - Tras una hora o hora y media, realizar un descanso de aproximadamente quince minutos.
 - Para finalizar la sesión de estudio, te dedicarás a los ejercicios más fáciles, previstos para ese día: repasar alguna materia, lectura, rápida visión de las lecciones, etc.

HORARIO DE TARDE

HORAS	L	M	X	J	V	S	D
16 a 17 h.							
17 a 18 h.							
18 a 19 h.							
19 a 20 h.							
20 a 21 h.							
21 a 22 h.							

El / la Alumno / a

Vº Bº del Padre / Madre.

Firmado:

Firmado: