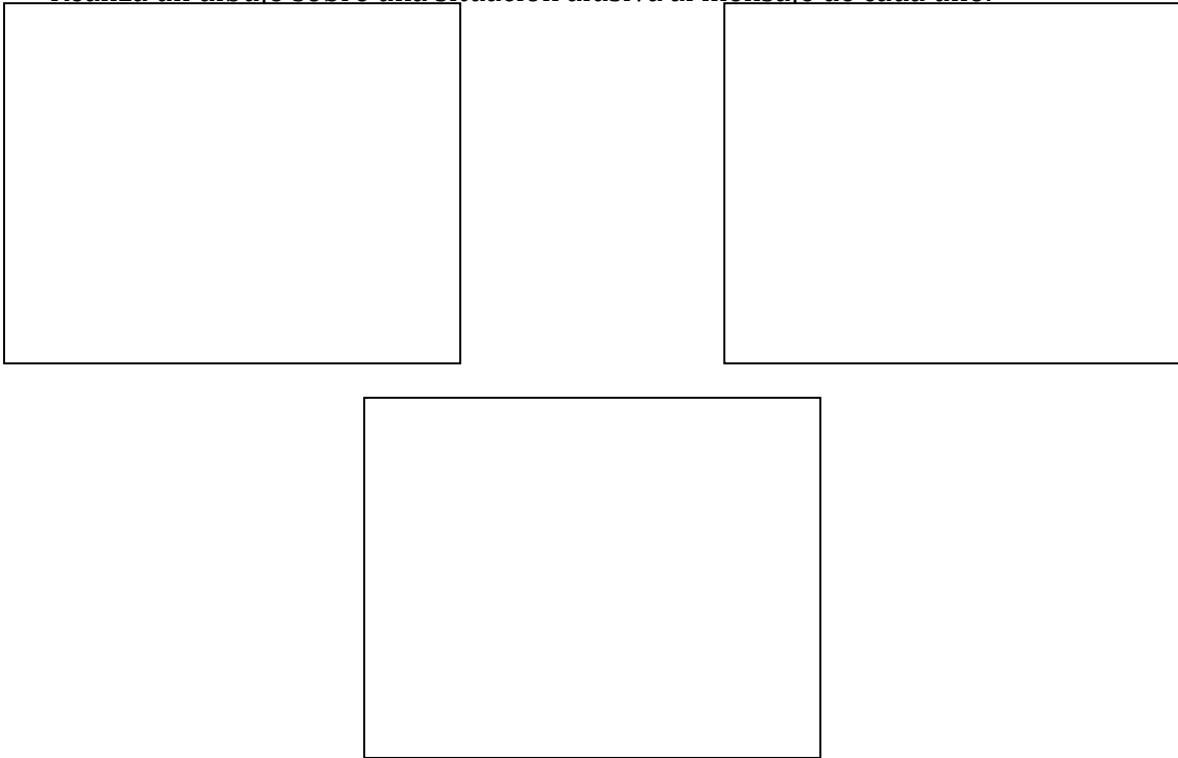
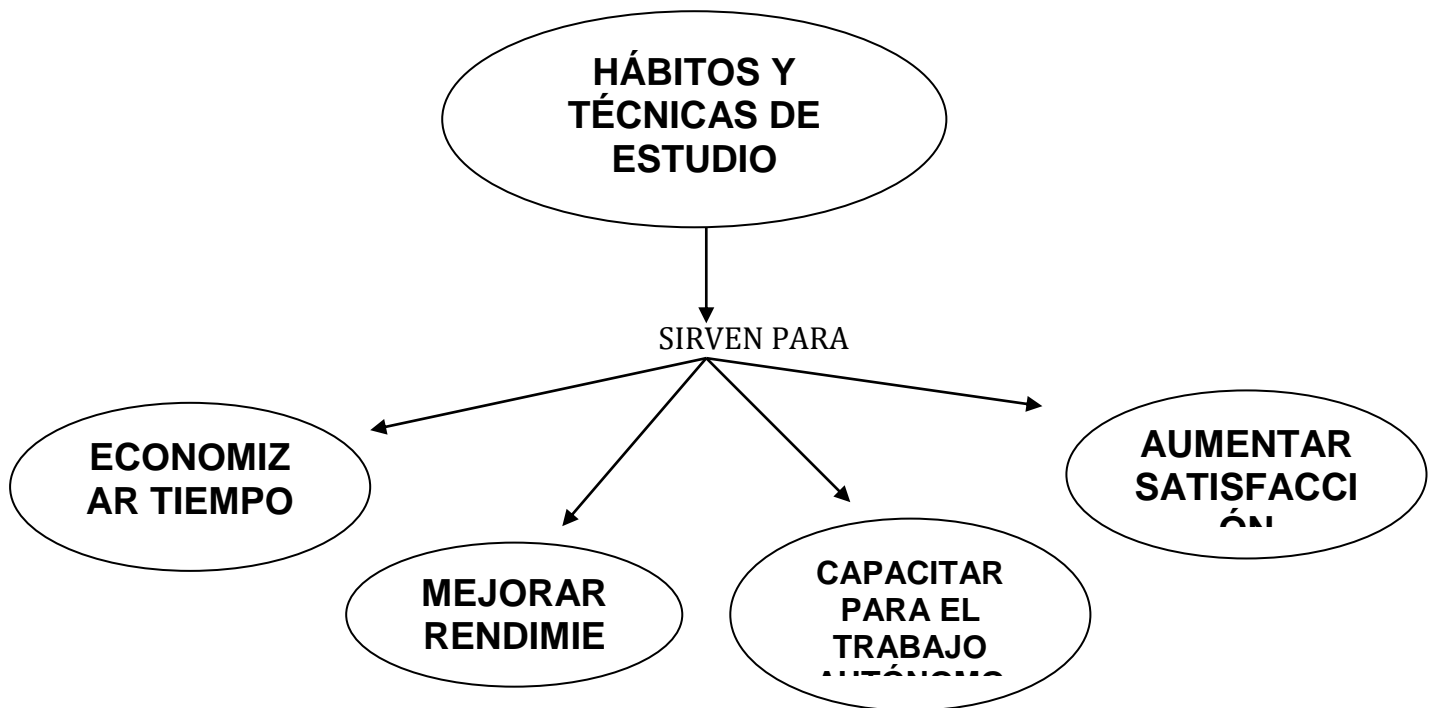


- Realiza un dibujo sobre una situación alusiva al mensaje de cada uno.



Observa este gráfico:



¿Podrías redactar en pocas líneas lo que has entendido?. Comenta si estás de acuerdo o no con lo que se plantea.

Lee atentamente la historia de PABLO:

Pablo es muy trabajador, aunque a menudo se esfuerza con escaso fruto.

Toma parte activamente en los trabajos de grupo, sobre todo en la conversación, pero no parece comprender lo que cada tarea exige. Presenta sus trabajos con obsesiva limpieza y se esmera en la pulcritud de sus cuadernos de apuntes (por influencia de los padres). Copia en limpio pasajes enteros de libros de consulta, sin tener en cuenta si son o no relevantes para lo que se pretende en cada caso.



Escribe con fluidez y buena letra, lo que tiende a disimular las faltas de construcción y de sentido.

Trata de adivinar lo que el profesor desea: para él como para muchos alumnos de la escuela primaria, el trabajo escolar consiste en esforzarse por cumplir lo que exige el profesor.

Su profesor le aconseja diligencia, pero lo hace rutinariamente y en su interior lamenta la forma gregaria en que Pablo imita las acciones y acepta las ideas de los compañeros de clase.

Pablo terminará la enseñanza primaria con buenas notas, y desde luego es competente en lectura y aritmética.

Probablemente Pablo no será “detectado” por el sistema hasta que tenga catorce años, cuando su estilo de trabajar comience a demostrarse inadecuado.

Contesta:

-¿Por qué es inadecuada la forma de trabajar de Pablo?:

- ¿Tú que le propondrías, para mejorar en su modo de estudiar?

- ¡Párate a pensar! Describe cómo es tu forma de trabajar, igual que en la historia de Pablo. Sé sincero o sincera, es la única forma de que te pueda ayudar el trabajar con estas técnicas.

TUTORÍA DE GRUPO: TÉCNICAS DE ESTUDIO

¿COMO TE LO MONTAS?

CONDICIONANTES BÁSICOS PARA UN BUEN RENDIMIENTO INTELECTUAL:

Existen una serie de factores, que condicionan y hasta determinan los resultados del aprendizaje y del estudio. Si estos factores se conocen y los controlas de forma suficiente, podrá obtener unos mejores resultados.

CONDICIONES MATERIALES:

Son aquellas referidas al mobiliario y utensilios de los que se sirve el estudiante para aprender:

- Mesa de estudio: Altura, superficie, tablero
- Adecuación de la silla: Altura, respaldo, características.
- Estanterías en el lugar de estudio
- Tablón recordatorio.



CONDICIONES AMBIENTALES

Son las condiciones que rodean al estudiante durante su tiempo de estudio, influyendo en su rendimiento.

- Iluminación.
- Temperatura.
- Ventilación del lugar de estudio.
- Distractores visuales.
- Distractores auditivos.



- Ambiente familiar.
- Ambiente escolar.
- Ambiente personal.

CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS

El organismo humano equivale a una máquina en la que si los distintos componentes se cuidan y mantienen en buen estado, el funcionamiento y la rentabilidad serán buenos.

- Alimentación adecuada.
- Dormir lo suficiente.
- La importancia del ejercicio físico.
- Postura corporal durante el estudio.
- Cuidado de la visión.
- Prevenir la fatiga.



CONDICIONANTES PSICOLÓGICOS


Para un buen rendimiento intelectual es imprescindible contar con un correcto equilibrio de los aspectos psicológicos.

- Mejorar la salud psíquica.
- Saber enfrentarse a las preocupaciones.
- Resistencia a la frustración.
- Olvidarse de las preocupaciones.
- Realizar ejercicios de relajación.

¿CÓMO TE LO MONTAS?

- Describe en pocas líneas qué haces cuando dices: “Estoy estudiando” o “voy a ponerme a estudiar”

- Dibuja un plano de tu lugar de estudio.



- Podrías enumerar cinco cosas que haces bien a la hora de estudiar y cinco que deberías mejorar para obtener un mejor rendimiento.

<u>BIEN</u>	<u>POR MEJORAR</u>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Realizo mi planificación:

Para obtener éxito en el Instituto, no sólo debo mantener una actitud adecuada por las mañanas, durante mis clases: atender, tomar notas, preguntar dudas...

Conviene que me organice bien por las tardes, en casa.

Para ello, anota el tiempo de deberes y el tiempo de estudio diario en un calendario. Puedes registrar, también, actividades extraordinarias que tengas, por ejemplo, clases particulares, deportes, conservatorio...

Este registro lo puedes supervisar cada semana en la hora de tutoría grupal y/o en el departamento de orientación.

Ejemplo:

15 de Septiembre

Tiempo de deberes: 15'

Tiempo de estudio: 30'

Para ello, puedes utilizar los calendarios del **Anexo 1**