

PLAN DE MEJORA DEL TIEMPO DE TRABAJO PERSONAL

Alumno/a:

Grupo:

Descripción del Plan

A partir de ahora y durante una temporada, te propongo que lleves una hoja de registro de tu trabajo y estudio diario

Puede ser que algo esté fallando, puesto que todo parece indicar que tú podrías obtener mejores resultados. Con este método trataremos de descubrirlo.

Para rellenar la hoja de registro debes anotar cada día el tiempo que dedicas a cada asignatura y el tipo de actividad realizada (ejercicios, lectura, estudio, repaso...)

Al finalizar el periodo acordado se suman verticalmente las casillas y se obtiene el tiempo dedicado a cada materia. Para obtener el tiempo total dedicado al estudio cada día se suma horizontalmente. Es posible que descubras cosas sobre tu forma de trabajar que hasta ahora desconocías.

A partir de aquí la reflexión es tuya. Tu mismo/a podrás sacar conclusiones conociendo cómo ha sido realmente tu trabajo. A veces pensamos que estamos haciendo lo suficiente y de modo adecuado y no es así. Esta será una ocasión para conocerte mejor y sacar el máximo provecho del esfuerzo que realizas.

Acuerdo para la realización del Plan

Los abajo firmantes acordamos seguir este plan desde el día ____ de _____ y durante un periodo de _____

FIRMA DEL ALUMNO/A

FIRMA DEL PADRE O MADRE

FIRMA DEL TUTOR/A

Cumplimentación de la hoja de registro

- En cada sesión de estudio debes anotar en la casilla correspondiente al día y a la asignatura en la que trabajes la actividad concreta que realizas y el tiempo en minutos que dedicas.
- Puedes utilizar el siguiente código.

CA: copiar apuntes
Es: estudio
M: memorizar

Ej: ejercicios
Eq: elaborar esquema
Re: repaso

L: lectura
Rs: elaborar resumen
Ot: otras

Ejemplo:	Len	Ing	Mat	CN	Total
	30 Ej	45 Es		15 Re	1h 30

- Puedes anotar el tiempo en minutos, aunque el total diario lo pongas en horas
- Marca un círculo dentro de la casilla correspondiente el día que hayas hecho un examen en alguna de las asignaturas

SEGUIMIENTOS

Fecha:

Observaciones:

Medidas y orientaciones

Fecha:

Observaciones:

Medidas y orientaciones

Recuerda:

1. Además de hacer los deberes y trabajos que te pidan en cada asignatura deberías dedicar todos los días un tiempo al estudio. El estudio puede consistir en leer, comprender y memorizar el contenido de los temas correspondientes, subrayar y elaborar un esquema o un resumen, volver a hacer los ejercicios o preguntas que has resuelto en tu cuaderno para comprobar que comprendes y recuerdas la información, completar las notas que has tomado en clase para con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de responder a preguntas que tú mismo/a te plantees y que te podría formular el profesor en un examen, etc.
2. Lleva al día tus estudios para evitar los agobios los días previos a las evaluaciones
3. Procura no dejar para el final las asignaturas que te resultan más difíciles. Si lo haces tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación.
4. Procura disponer un horario fijo de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
5. Es recomendable repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
6. Aprovecha también un rato del sábado o del domingo
7. Los días que tengas pocos deberes aprovecha para repasar o para avanzar en trabajos que has programado para el fin de semana.
8. Introduce descansos de 5-10 minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
9. Procura terminar tu sesión de estudio antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la tv, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un premio que te otorgas por un trabajo bien hecho.
10. No olvides tampoco repasar periódicamente los temas que hayas estudiado.

