

Formación inicial de profesores-tutores en el EEES

IV Edición – Talleres 14 y 15

Sesión 4ª:
Orientación de
estrategias de trabajo

Mª Rosa Oria Segura

Badajoz/Cáceres, 23 y 25 de septiembre de 2008

Actividades de cara al desarrollo del curso del alumnado

▶ Trabajo personal

■ Hábitos de estudio:

- ▶ Actitudes personales.
- ▶ Condiciones materiales.
- ▶ Distribución del tiempo.
- ▶ Cómo estudia/prepara trabajos.
- ▶ Cómo prepara exámenes.

▶ Otras Habilidades:

- Conocimientos básicos.
- Programas de habilidades (OOL).



Conocer la web

Portal de la UEX - Estudiantes - Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atrás Búsqueda Favoritos

Dirección <http://www.unex.es/unex/estudiantes> Ir Links

Google Ir Marcadores 5 bloqueados Configuración

Universidad de Extremadura

estudiantes p.d.i. p.a.s. empresas

usted está aquí: portal de la uex » estudiantes

Información general

- Saludo del Rector
- Conocer la UEX
- Conocer Extremadura
- Campus
 - Badajoz
 - Cáceres
 - Mérida
 - Plasencia

Organización

- Gobierno
- Servicios
- Secretariados

pin web buscar buscar



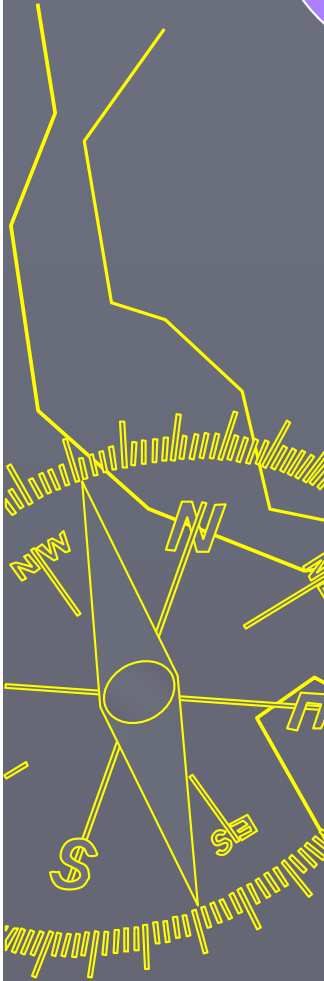
destacados

Gabinete de Iniciativa Joven
Creado por la Junta de Extremadura para impulsar la capacidad de imaginación, creatividad e innovación de los jóvenes.

Servicio de Acceso y Coordinación de Centro
Todo lo relacionado con

Internet

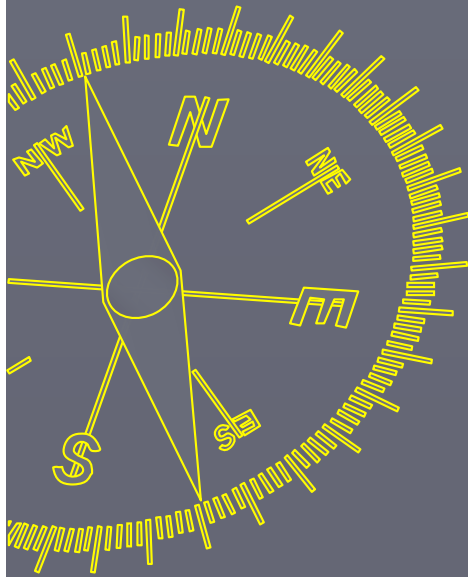
¿Y cómo
hacemos todo
esto...?



Actividades previstas

- **Presentación y orientación inicial.**
 - Conocer: nombre – teléfono - despacho del profesorado.
 - Conocer la web.
- **Información sobre**
 - Estructura de los planes de estudio.
 - El sistema ECTS.
- **El plan de trabajo cuatrimestral**
 - Técnicas de estudio y de preparación de exámenes.
- **Conocer el resultado del cuatrimestre y reorientar estrategias.**
- **Orientación académica**
 - Sobre matriculación en próximos cursos.
- **Complementarias:**
 - A demanda del alumnado.
 - Propuestas de talleres.

1. Explorando el trabajo personal



Cuestionario sobre Hábitos de Estudio

CONDICIONES MATERIALES	Sí	A veces	No
¿Tienes un sitio fijo en casa reservado para estudiar?			
¿El lugar donde estudias está alejado de ruidos (TV, coches, radio...)			
¿Hay objetos que te puedan distraer en el lugar donde estudias?			
¿Tienes suficiente espacio en tu mesa de trabajo?			
¿Hay suficiente luz donde estudias?			
Cuando te pones a estudiar, ¿ tienes a mano todo lo que necesitarás?			

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

	Sí	A veces	No
¿Tienes un horario fijo de estudio, descanso, tiempo libre...?			
¿Lo sueles cumplir ?			
¿ Estudias fuera del horario de clase al menos cinco días a la semana?			
¿ Planificas el tiempo que piensas dedicar al estudio cada día?			
¿ Distribuyes tu tiempo de estudio entre las distintas actividades y asignaturas que debes estudiar, de acuerdo con su extensión y dificultad?			
¿Sueles terminar cada día lo que te propusiste estudiar?			
¿Incluyes periodos de descanso en tu plan de estudios?			

Cómo Estudias

	Sí	A veces	No
¿Eres constante en el estudio?			
¿Crees que sabes estudiar?			
¿ Lees todo el tema [o la parte correspondiente de los apuntes] antes de estudiarlo?			
¿Encuentras fácilmente las ideas principales de lo que lees?			
¿ Subrayas las ideas y datos importantes?			
¿ Consultas el diccionario cuando no sabes lo que significa una palabra o dudas sobre cómo se escribe?			
¿Dedicas a la actividad de memorizar parte del tiempo que dedicas al estudio?			
¿ Escribes los datos importantes o difíciles de recordar?			
¿Te formulas preguntas cuando estudias? (...)			

CÓMO REALIZAS TUS TRABAJOS

	Sí	A veces	No
¿Te aseguras de haber comprendido bien lo que tienes que hacer antes de comenzar a trabajar?			
¿Consultas libros de ampliación ?			
¿Haces todo lo posible por redactar tus ejercicios de manera clara?			
¿Compruebas la ortografía, limpieza y redacción de lo que escribes?			
¿Vas al día en la realización de las actividades que has de hacer?			

Tus exámenes

	Sí	A v.	No
¿Conoces qué has de saber al término de una evaluación y en cada materia?			
¿Estás relativamente tranquilo cuando inicias algún examen?			
¿Cuando preparas un examen , repasas los apuntes y esquemas que elaboraste con anterioridad, al estudiar?			
¿Te informas de cómo va a ser el examen : oral, escrito, de preguntas breves, de desarrollo...?			
¿Al empezar un examen, escuchas atentamente las orientaciones que da el profesorado?			
¿Durante el examen, contestas primero las preguntas que sabes mejor?			
¿Sueles ordenar mentalmente el contenido de las preguntas antes de empezar a responderlas?			
¿Es clara tu expresión escrita , tanto en la forma como en el fondo?			
¿ Permaneces en un examen hasta el final , siempre que te falten por contestar las preguntas que te son más difíciles y/o para completar detalles olvidados?			
¿Sueles leer el examen una vez terminado ?			
¿ Reconstruyes el contenido del examen una vez finalizado para hacer una evaluación aproximada del mismo?			

Actitud personal

	Sí	A veces	No
¿ Asistes a clase con agrado?			
¿Participas en clase aportando iniciativas y cumpliendo los encargos que se te encomiendan?			
¿ Miras al profesorado cuando explica?			
¿ Sigues las explicaciones del profesorado, interesándote y preguntando las dudas?			
¿Tomas nota cada día de los que sugieren estudiar y de las actividades a hacer?			
¿ Te importan las notas de tus exámenes?			
¿ Estudias sin que te lo tengan que recordar?			

Resultados:

SÍ	= 1 punto
A VECES	= 0.5 puntos
NO	= 0 puntos

Si el total se encuentra entre 42 y 56 puntos, el sujeto sabe estudiar, aunque no por ello debe dejar de profundizar en la mejora de sus hábitos y técnicas intelectuales.

Si el total se sitúa entre 32 y 42 puntos, los hábitos de estudio son defectuosos, aunque a lo mejor no siempre den malos resultados.

Si el total es inferior a 32 puntos, indica unos hábitos y técnicas de estudio deficientes, que propician un fracaso.

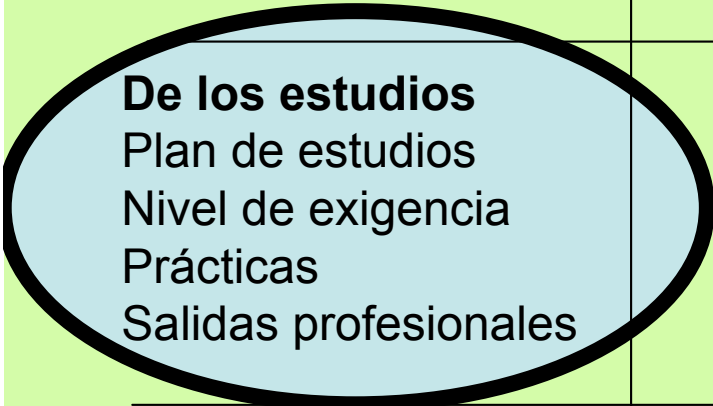
Enhorabuena

Pasame

Superate

CONOCIMIENTOS

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Informática Bases de datos Tratamiento de textos Hoja de cálculo				
Nuevas Tecnologías Internet Charlas/Fóruns				
De los estudios Plan de estudios Nivel de exigencia Prácticas Salidas profesionales				
Idiomas Inglés Francés ... Otros				



A spiral-bound notebook with a light brown, textured cover and a silver metal spiral binding on the left side. The notebook is open to a blank page with a similar light brown, textured background. The text is centered on the page.

Ideas para organizar el tiempo de estudio





II Sesión PATT-EE (II)

¿Organizo mi actividad de estudio?

COSAS QUE HAGO:

- ✓ --
- ✓ --
- ✓ --
- ✓ --

DIFICULTADES QUE
ENCUENTRO:

-  --
-  --
-  --
-  --

¿Estoy de acuerdo con estas afirmaciones?

(del 1-nada al 5-mucho)

- Habitualmente me esfuerzo por definir la cantidad de tiempo que dedico al estudio a la semana.
- Trato de dejar más tiempo para las materias más difíciles.
- Acostumbro a hacerme un horario.
- Intento programar semanalmente el tiempo de descanso y de encuentro con mis amigos/as.
- Reviso a menudo mi programa de trabajo para adaptarlo mejor.
- Si puedo, intento estudiar un tema justo después o antes de la clase para aprovechar mejor las explicaciones docentes.
- Cuando me pongo a estudiar, empiezo enseguida.
- Calibro lo que me va a costar estudiar una materia antes de decidir qué tiempo le dedico.
- Durante la semana preveo tiempos para utilizar en caso de imprevistos (algo más difícil de lo que me esperaba...)
- Intento estudiar lo más difícil cuando estoy más dispuesto, dejando lo más "ligero" para cuando esté más cansado.
- Cuando me pongo a estudiar defino los objetivos de esa sesión.
- Cuando termino la sesión me pregunto si habría podido mejorar mi organización del tiempo.

Resultados (sólo para profe)

- ✓ Si en 1 y 4 no está de acuerdo:
 - Tiene dificultad para conciliar el estudio con otras actividades y te arriesgas a perder el tiempo.
- ✓ 2 y 8, no
 - Tiene que valorar mejor la dificultad que cree tener para cada materia.
- ✓ 6 y 10, no
 - Tiene que valorar más la asistencia a clase.
- ✓ 3 y 9 no:
 - Debe dedicar más tiempo a planificar su trabajo para no gastarlo inútilmente.
- ✓ 6 y 11 no:
 - Cae en el error de no atribuir importancia a las condiciones de estudio.
- ✓ 5 y 12 no:
 - Planifica, pero es demasiado rígido en su planificación.
 - Hay que saber ser flexible sin caer en la informalidad.

U.E.X. – HORARIO DE CLASES y ESTUDIO– 1º CUATRIMESTRE /

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8 a9							
9 a10							
10 a11							
11 a12							
12 a13							
13 a14							
14 a15							
15 a16							
4 a5							
5 a6							
6 a7							
7 a8							
8 a9							
9 a10							

14h diarias => 98h semanales
(ya descontadas las de dormir)

Para rellenar el cuadrante de una semana...

- ✓ Ocupa primero las actividades “fijas”, que tienen ya un horario que no puedes cambiar.
- ✓ Incluye también:
 - Trabajo.
 - Lo que tardas en bus.
 - Si asistes a otras actividades (personales, ocio, ong...)
- ✓ ¿Hay actividades que puedas desarrollar en menos tiempo?
- ✓ ¿Has incluido actividades de ocio?
- ✓ ¿Me queda “tiempo para imprevistos”?
- ✓ Si fuera necesario... ¿qué actividad puedo quitar?
- ✓ Tengo una distribución de horas semanales en función de la dificultad de la materia?

¿Qué es mejor? ¿Estudiar *antes* o *después* de una clase?

Antes puede ayudar a...

- ✓ Contribuir a posibles debates en clase.
- ✓ Recordar cosas que ya sabes y que son útiles en esta materia.
- ✓ Ver qué es lo que comprendes o no.
- ✓ Poder hacer preguntas en clase.

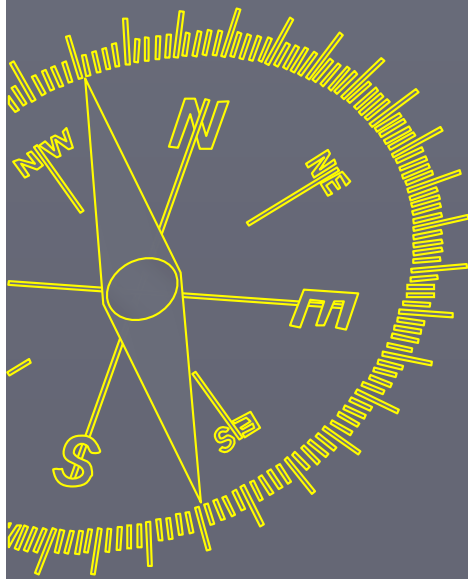
Después ayuda a...

- ✓ Repasar los apuntes tomados y completarlos con cosas que no dio tiempo a anotar (o con libros).
- ✓ Fijar conceptos con la mente “en caliente”.
- ✓ Recordar mejor las indicaciones del profesor...

Piensa :

¿EN QUÉ MATERIA TE CONVIENE MÁS cada opción?

2. Aprovechamiento de la clase y la toma de apuntes

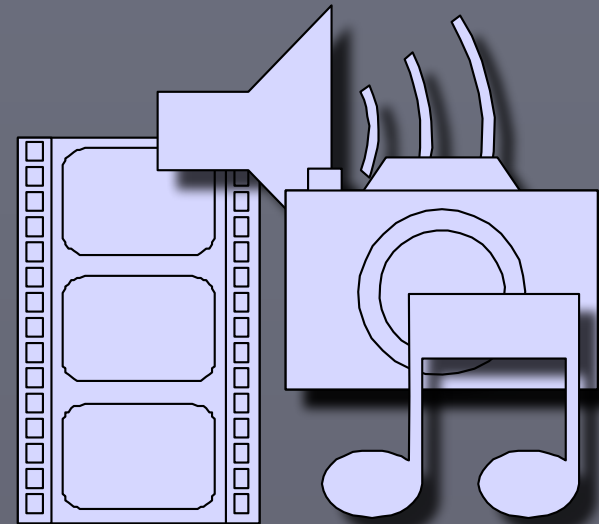
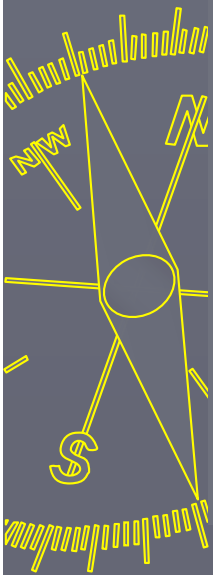


Estrategias de aprendizaje

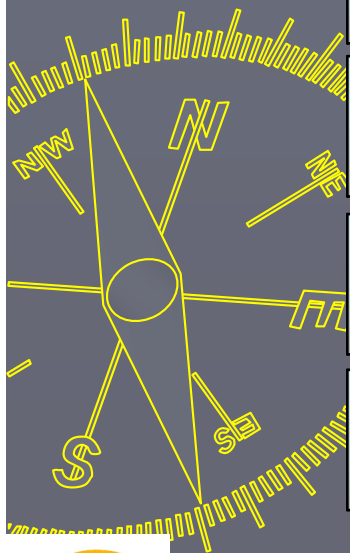
En el aprendizaje
interviene:

(ya que no es sólo memoria)

- ∈ Los Sentidos
- ▽ La memoria
- ∉ La Inteligencia
- ® Los sentimientos
- ∠ La voluntad
- © Las emociones



Actividad	Porcentaje de retención
LEER	10%
ESCUCHAR	20%
VER	30%
VER y ESCUCHAR	50%
DECIR y DISCUTIR	70%
DECIR y REALIZAR	90%



L
A

Antes



- Repasar lo explicado.
- Qué se espera de la próxima clase.
- Preparación actitudinal.

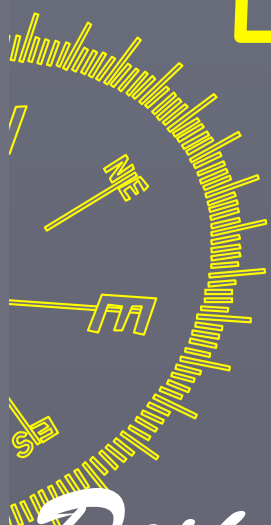
C
L
A
S
E

Durante



- Atender y hacer.
- Participar activament
- Localizar las ideas principales.
- Controlar la atención.

Entender
Retener
Tomar apuntes



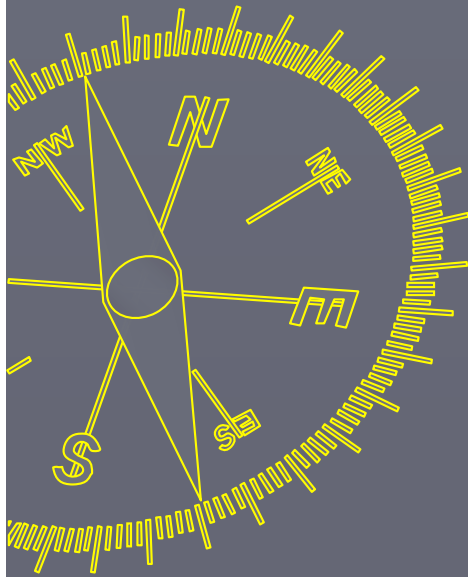
Después



- Repasar.
- Completar los apuntes.
- Preparar lo necesario para el estudio.
- Organizarse.

3. Actividades de evaluación

del Cuatrimestre



EVALUACIÓN DE: PRIMER CUATRIMESTRE – SEGUNDO CUATRIMESTRE- FINAL

Apellidos:	Nombre:
------------	---------

Nº asignaturas matriculadas	Nº asignaturas presentadas	Nº asignaturas aprobadas	Nº asignaturas No superadas
-----------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------------

Asignaturas aprobadas

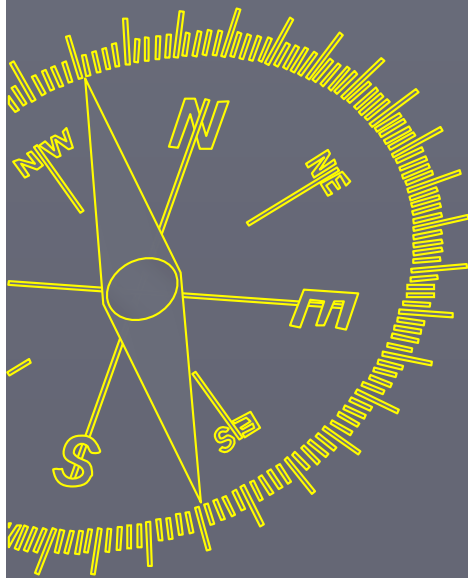
Nombre	Calificación	Nº de créditos	Troncal- Ob / optativa / CLE

Asignaturas no superadas

Nombre	Calificación	Nº créditos	Troncal- Ob / optativa / CLE

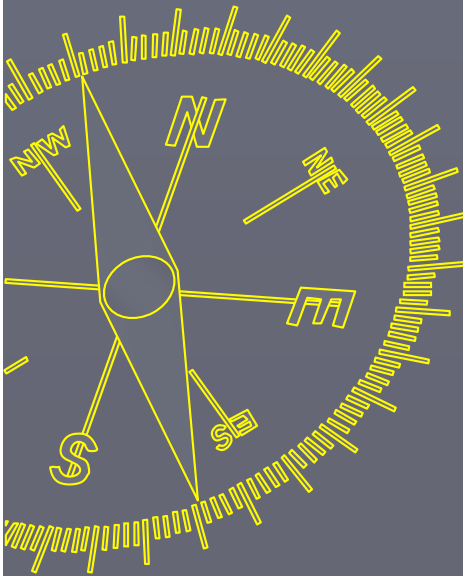
4. Actividades de orientación académica

del curso siguiente



Preparación del siguiente Curso:

- ▶ Posibles **materias a repetir**:
 - Valorar su incidencia en el siguiente curso.
- ▶ Elección de asignaturas **Optativas/CLE**.



Elección de Optativas y materias de LE

Materias optativas y de LE	I. Dificultad		II. Interés académico		III. Interés profesional		IV. Interés cultural		VG
	IT	C	T	EP	OD	O	P	I	

Criterios de decisión

(I) Grado de dificultad:

(IT) - en cuanto a inversión de tiempo.

(C) - obtención de calificaciones.

(II) Interés académico:

(T) - complemento de otras asignaturas de la titulación.

(EP) - "Pasarela" para estudios posteriores.

(III) Interés profesional:

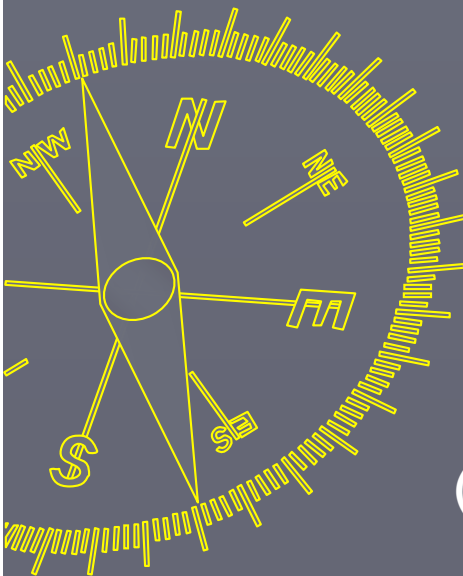
(OD) - oportunidad de formación para ocupaciones deseadas.

(O) - oportunidad de acceso a otras posibles.

(IV) Interés cultural:

(P) - profundización

(I) - Iniciación a un tema de interés personal



CAMBIOS ACADÉMICOS

Gestión y uso del tiempo
Metodología de estudio
Organización y planificación de tareas
Esfuerzo y dedicación al estudio
Trabajo de documentación
Asistencia a clase
Asistencia a tutoría
Participación órganos de decisión

--

CAMBIOS SOCIAL-RELACIONALES

Relación con antiguos compañeros
Relación con nuevos compañeros
Residencia
Dedicación tiempo libre
Lugar de estudio
Apoyo afectivo y económico familiar

--

CAMBIOS PERSONALES

Autonomía
Responsabilidad

¿HAY CAMBIO? SÍ NO

DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO

VALORADCIÓN + -

