

TEMA 3

La organización y la planificación del aprendizaje

OBJETIVOS

- General:

1. Desarrollar la capacidad de organizar y planificar el esfuerzo personal dirigido al estudio.

- Específicos:

1. Controlar los estímulos distractores en el ambiente personal de estudio.
2. Establecerse un horario de estudio que sea razonable en cuanto a su cumplimiento.
3. Planificar las actividades de estudio distribuyéndolas en un cronograma.
4. Mantener un esfuerzo continuado y sistemático en el estudio y la realización de tareas de aprendizaje.

FUNDAMENTOS

Las tareas reiteradas, repetitivas y habituales como son los hábitos requieren de un entrenamiento sistemático de cada uno de los comportamientos que los componen. La tarea de estudiar y aprender constituye uno de los hábitos fundamentales en el proceso de aprendizaje del ser humano. En la medida en que se adquieren los hábitos se facilita la realización de las actividades que forman parte del hábito. El organismo, mediante el proceso de adaptación al medio, acaba por predisponerse a realizar, con la frecuencia marcada por el hábito, las tareas rutinariamente ya aprendidas. Este es el caso desde la

perspectiva psicofisiológica, independientemente de que se necesitan esfuerzos cognitivos añadidos para la adquisición de nuevos aprendizajes. Si el cuerpo está habituado a un buen ambiente de estudio, a estar ergonómicamente acomodado en una ubicación física caracterizada por las buenas condiciones de temperatura, tranquilidad ambiental, comodidad, etc. permitirá que los procesos de estudio y memorización comprensiva puedan desarrollarse de modo más eficaz y con mejores aprovechamientos en la asimilación de contenidos y construcción de nuevos aprendizajes.

Por otra parte, la organización y la planificación de las actividades en el estudio han constituido bloques de contenido habituales en los programas de "Técnicas de estudio" (Yuste y Vallés, 1986; Vallés y Vallés, 1997; entre otros muchos), y, en menor medida, en los programas y pruebas evaluativas de "Estrategias de aprendizaje" como estrategias para la adquisición de la información (controlar la distracción) (Nisbett y Shucksmith, 1987; Román y Gallego, 1993; Vallés 1998, 1999; entre otros). La realización de actividades de organización y planificación por parte de los estudiantes se sitúa, cronológicamente, en los inicios o prolegómenos del entrenamiento en las estrategias de aprendizaje, habida cuenta de su carácter facilitador de las condiciones psicofisiológicas más óptimas para aprender y se justifica su ubicación en la segunda sesión por la necesidad de distribuir las tareas de estudio en un cronograma de actividades razonable y plausible en el que tengan cabida todas las áreas curriculares y tipos de actividades de aprendizaje que el estudiante deba realizar durante el curso escolar.

La inexistencia de hábitos en la organización y la planificación del estudio produce los siguientes efectos negativos sobre el aprendizaje:

- Pérdida excesiva de tiempo en la preparación de tareas.
- Mayor propensión a la distracción por los estímulos presentes en el lugar de estudio.
- Sobreesfuerzo psicofísico añadido cuando no existe regularidad horaria en el estudio ni ambiente físico de estudio adecuado.
- Acumulación de contenidos para aprender para los últimos momentos antes de la evaluación de la asignatura.
- Olvido (quasi intencional o con escasa consciencia) de las asignaturas cuyos contenidos para estudiar o actividades para realizar resultan más difíciles, complejos o poseen menor atractivo para el estudiante.
- Dificultad intrínseca en los momentos iniciales del estudio. Típicamente se ha venido expresando con la expresión popular entre los estudiantes como: *"Es que me cuesta mucho ponerme a estudiar"*.

La organización hace referencia a la disposición armónica de los elementos materiales y personales que son necesarios para obtener la mayor eficacia en la consecución de los objetivos establecidos. En el caso del estudio, para alcanzar esta eficacia es necesario ordenar y adecuar el denominado "puesto de estudio" a las peculiaridades y necesidades personales de cada sujeto. Con carácter general se pueden indicar algunas pautas organizativas convenientes que son facilitadoras del bienestar psicofísico del estudiante:

1. Aspectos ambientales y ergonómicos:

- Adoptar una postura corporal adecuada, en la que los brazos estén relajados, con la cabeza un poco inclinada hacia delante y el uso de un atril, si resultase necesario, para evitar los dolores de espalda y adecuar la postura del tronco y la cabeza ante el texto de lectura.
- Empezar a estudiar estando relajado y con una actitud positiva.
- Mantener una distancia adecuada (ojos-texto) de lectura (25 cm aprox.).
- Disponer de un lugar o dependencia fija y habitual para el estudio.
- El lugar de estudio debe estar bien ventilado, con una temperatura en torno a los 22 °C o 23 °C aprox.
- Disponer de una luz que ilumine suficientemente y no produzca sombras.
- El mobiliario (mesa y silla) debe ser confortable que permita "sentirse bien" mientras se está estudiando.
- El lugar de estudio debe ser silencioso y no deben existir estímulos distractores que dificulten la atención a la lectura y el trabajo personal.
- Disponer de todos los recursos o utensilios materiales necesarios para el estudio de cada materia: libros, útiles de escritura, ordenador, diccionario, apuntes, etc.
- Evitar escuchar música u otras emisiones de radio o TV que pueden causar distracción en la actividad de estudio personal. Es este un aspecto controvertido que numerosos sujetos ponen en entredicho en lo concerniente a la necesidad "imperiosa" que tienen de poder escuchar música mientras se está estudiando. Sobre este aspecto, el terapeuta deberá hacer referencia a las dificultades de la denominada "atención dicótica", en la que se produce una merma de información en una u otra de las fuentes generadoras de estímulos. Si se presta una atención selectiva, concentrada y mantenida en la actividad de lectura (estudio) se ignora la música. Si se desea estar atento a ambas fuentes de estimulación la información obtenida no es completa. En el caso del estudio, algunos aspectos de la lectura pueden obviarse en su comprensión o pueden necesitar de mayor tiempo de relectura por haberse producido una pérdida (aunque sea transitoria) de atención.

2. La planificación del estudio

El estudio, como cualquier otra actividad debe planificarse para lograr la mayor eficacia en el aprendizaje y dosificar el esfuerzo personal. Para ello es aconsejable elaborar un plan de trabajo o programa de actuaciones del sujeto en el que se concreten las acciones a realizar con la periodicidad que se estime adecuada: semanal, quincenal, mensual, etc. La máxima concreción de esta planificación es el plan diario o semanal de estudio que distribuye los tiempos de estudio, descanso, ocio y otras actividades personales. Todo ello para que el sujeto pueda adquirir el hábito de "ponerse a estudiar" mediante la asociación adecuada de estímulos (condiciones, lugar, horario, actividad, actitud, etc.) y lograr así una mayor rentabilidad al esfuerzo personal en el estudio.

2.1 Características de la planificación

El plan de estudio debe ser:

- a) **Flexible.** Debe admitir ciertos cambios cuando sea necesario.
- b) **Controlado.** Debe revisarse periódicamente para cambiar los aspectos que no resulten adecuados. Asimismo deberán afrontarse emocionalmente los estados de ánimo producidos por la frustración ante un no-aprendizaje, la escasa comprensión o dificultad manifiesta en algunos aspectos del estudio.
- c) **Adaptado.** Debe adecuarse a las características (capacidad, estilo y ritmo de aprendizaje, dificultad de las materias, etc.) de cada sujeto.
- d) **Realista.** Debe ser muy práctico y realizable. El sujeto debe partir de lo que es capaz de hacer. Empezar poco a poco el esfuerzo (dosificación paulatina de la dedicación horaria al estudio) cuando se parte de la ausencia de hábitos en este sentido.
- e) **Equilibrado.** Debe existir proporcionalidad entre el tiempo dedicado al estudio, al ocio y al resto de actividades habituales de la vida diaria. La dedicación regular y sistemática de un mismo número de horas diarias al estudio contribuye a fortalecer el hábito.
- f) **Completo.** Debe incluir la totalidad de las materias objeto de estudio sin que quede ninguna de ellas infravalorada en importancia y dedicación personal.

CONTENIDOS

1. El ambiente físico de estudio.
2. La concentración en el estudio. Estrategias para controlar la distracción.
3. La organización de las actividades. El ciclograma y el horario personal de estudio.
4. La asociación de tareas en el estudio.
5. La planificación a corto y medio plazo.

ACTIVIDADES

Actividades dirigidas a los aprendices con el siguiente formato:

1. **En soporte papel:**
 - Copias impresas de actividades procedentes de las presentaciones PowerPoint.
2. **En soporte informático:**
 - Presentaciones PowerPoint.

METODOLOGÍA

El terapeuta puede emplear los siguientes principios metodológicos para desarrollar el proceso de enseñanza/aprendizaje en el transcurso de la sesión:

1. **Explicación verbal** de la importancia de la organización y planificación personal en el estudio.
2. **Puesta en común** de las consideraciones personales de los sujetos acerca de la organización en el estudio: se trata de alcanzar el acuerdo de que es necesario disponer de orden, de buenas condiciones personales y de una buena organización en la actividad de estudio.
3. **Modelado sobre el proceso de planificación.** El terapeuta puede elaborar un plan de estudio u horario personal diario, explicando a los sujetos cada aspecto reflejado. Por ejemplo: el equilibrio entre tiempo de estudio de una materia y el periodo de descanso subsiguiente de 10 minutos.
4. **Práctica guiada.** El terapeuta propondrá a los sujetos elaborar un "Plan personal de estudio". Ayudará en su confección a aquellos que lo necesiten.
5. **Práctica autónoma.** El propósito de la sesión es que cada sujeto pueda elaborar por sí mismo su propia planificación. Con lo cual, después de recibir la ayuda que resultase necesaria, cada uno deberá disponer de su propio plan adaptado a sus características.

Pautas de intervención.

En el desarrollo de la sesión deberán seguirse las siguientes pautas didácticas:

1. Se identificarán las competencias que poseen los sujetos en la organización y en la planificación de las tareas de estudio y aprendizaje. Para ello puede emplearse el cuestionario de Evaluación inicial propuesto. Los resultados obtenidos darán lugar al debate de la necesidad de disponer de una buena organización y una correcta planificación de las actividades que forman parte del rol de estudiante, entre ellas, las del estudio y la de realización de trabajos, deberes, tareas, etc. relacionadas con el aprendizaje escolar.

2. Las conclusiones del debate deben dar pie a la introducción de la necesidad de disponer de un ambiente físico de estudio adecuado para estudiar. Se explicarán las condiciones básicas de luminosidad, temperatura adecuada, control de objetos distractores, ergonomía de estudio (posiciones del cuerpo), control de la atención y demás condiciones psicofísicas que permitirán encontrarse en las mejores condiciones personales para estudiar y aprender.
3. Se fomentará el debate acerca del recurrente tópico de "estudiar con música o sin ella", con la intencionalidad pedagógica de identificar el grado de distracción o facilitación que estos elementos auditivos pueda aportar al estudio de los sujetos.
4. Se expondrá verbalmente, con el apoyo audiovisual de las presentaciones multimedia, la mala y la buena organización de las actividades de estudio, al objeto de discriminar entre ellas y facilitar la elaboración de una organización personal del estudio.
5. La elaboración de **ciclogramas** personales contribuirá a identificar con detalles los hábitos diarios de cada sujeto en las diferentes actividades cotidianas, entre ellas, las referidas al estudio.
6. Del mismo modo se seguirá en lo referido a la planificación o distribución de tareas a medio y largo plazo relacionadas con el estudio y el aprendizaje, como la distribución temática para la preparación de evaluaciones, las fases de elaboración de un trabajo en un plazo razonable, etc.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Presentación.

Se informa a los sujetos acerca de la importancia que tiene para el estudio eficaz disponer de una buena organización de los recursos materiales y disposición de los medios físicos, así como de saber planificar el esfuerzo personal para aprovechar mejor el tiempo y obtener mejores rendimientos.

Debe remarcarse la importancia de aspectos como los horarios personales de estudio y su cumplimiento y disponer de las condiciones psicofísicas adecuadas en un ambiente organizado para evitar la fatiga y favorecer el hábito de estudio y trabajo personal.

Posteriormente se procederá a informarles del proceso a seguir en la sesión, la cual constará de la evaluación inicial sobre estos aspectos referidos y la realización de las actividades específicas dirigidas a aprender a organizar y planificar el estudio.

EVALUACIÓN INICIAL

A continuación se les indica que contesten al siguiente cuestionario:

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE

¿Cómo te organizas ante el estudio? ¿Cómo planificas tus tareas? Para conocerlas bien responde con sinceridad.

Lee cada pregunta y subraya la respuesta que mejor se ajuste a tu "manera de ver las cosas".

1. Cuando me pongo a estudiar preparo todo antes, para no perder tiempo:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

2. Tengo altibajos en el estudio, unos días estudio mucho y otros nada:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

3. Cuando he de estudiar algo difícil prefiero dejarlo para última hora:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

4. Llevo al día el estudio de todas las asignaturas lo cual me permite preparar mejor las evaluaciones:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

5. Además de hacer los trabajos de clase, casi todos los días estudio un rato en casa:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

6. Dedico más tiempo a las asignaturas fáciles descuidando las que son más importantes o difíciles:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

7. Me cuesta mucho cumplir mis planes de estudio:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

8. Me organizo mi estudio y lo preparo todo con antelación:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

9. Suelo terminar las tareas y el estudio que me propongo realizar cada día:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

10. Sólo estudio con intensidad cuando tengo muy próxima una evaluación o examen:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

11. Cada día empiezo a estudiar a una hora distinta:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

12. Cuando tengo mucho que estudiar me cuesta organizar el tiempo necesario para cada asignatura:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------	------------	-------

EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO

1. Califica tu organización y planificación para estudiar y aprender:

Las preguntas 1 - 4 - 5 - 8 - 9 puntúan del siguiente modo:				
SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
(4 puntos)	(3 puntos)	(2 puntos)	(1 punto)	(0 puntos)
Las preguntas 2 - 3 - 6 - 7 - 10 - 11 - 12 puntúan del siguiente modo:				
SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
(0 puntos)	(1 punto)	(2 puntos)	(3 puntos)	(4 puntos)

2. Suma los puntos obtenidos y observa tu calificación:

	Tu organización y planificación para estudiar y aprender es...
Entre 29 puntos y 48 puntos	BUENA O MUY BUENA. Te organizas bien tus tareas y planificas adecuadamente las tareas que debes realizar.
Entre 22 puntos y 28 puntos	REGULAR. Debes mejorar tu manera de organizarte el estudio y prepararte las actividades
Entre 0 puntos y 21 puntos	MUY FLOJA O FLOJA. Debes poner más esfuerzo en la organización de tu estudio. Planifica las tareas que debes realizar con tiempo, establece un horario que lo pueda cumplir.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

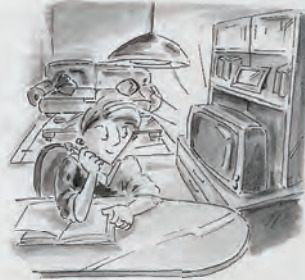
Los sujetos procederán a la realización de las actividades propuestas empleando el formato papel, multimedia y/o mixto. El terapeuta conducirá la sesión siguiendo las pautas metodológicas.



Y, ¿DÓNDE ESTUDIO?



NO



NO



NO



NO



UN BUEN AMBIENTE

■ Un buen ambiente de estudio debe tener:



- Un lugar donde estés tranquilo/a.
- Mesa y silla adecuadas.
- Una buena luz que no te moleste a los ojos ni te produzca sombras.
- Una temperatura adecuada: en torno a los 22°C.
- Bien ventilado tu lugar de estudio (renovar el aire de vez en cuando).
- Sin ruidos ni molestias.
- Tener preparadas todas las cosas que necesites.

MUY IMPORTANTE



LA POSTURA

Adapta una buena postura, sin doblar excesivamente la espalda, procura tener los músculos de los brazos y piernas relajados. Evita posturas "inverosímiles".



¿ES BUENO ESTUDIAR CON MÚSICA?



DEPENDE DE...

HAY PERSONAS A LAS QUE LES DISTRAE CUALQUIER TIPO DE MÚSICA. A OTRAS NO.

TAREAS DE ALTA CONCENTRACIÓN



Problemas, estudio, textos difíciles,...

No está indicada la música, toda la atención debe estar dirigida a la tarea.

TAMBIÉN DEPENDE DE...

TAREAS MECÁNICAS



Dibujo, copia, colorear,...

Si eres partidario/a de la música, para las tareas mecánicas, como mucho, estaría indicado una música suave de fondo, sin canciones que no te distraigan.



T
I
P
O

D
E

M
Ú
S
I
C
A

COMPLETA: ROCK, HEAVY, _____ deterioran la atención, pierdes concentración.

...¿Y CÓMO ME ORGANIZO?

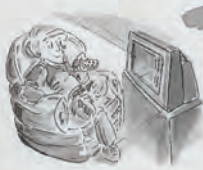


PARA ORGANIZAR TU TIEMPO AVERIGUA CUANTO EMPLEAS EN CADA ACTIVIDAD.

SIN HACER NADA



VIENDO TV



ASEO



HORAS LIBRES EN EL INSTITUTO O CENTRO ESCOLAR



DESPUÉS DE CENAR



OTRAS ACTIVIDADES



ORGANIZACIÓN

...¿Y CÓMO ORGANIZO?



■ Subraya lo que sueles tener a menudo como tarea en casa.

- Algunos ejercicios de Matemáticas.
- Una traducción de Inglés.
- Continuar un trabajo del Equipo.
- Resolver varios problemas.
- Aprenderme un tema de Literatura.
- Terminar un mural.
- Estudiar a fondo para el examen.
- Terminar un fichero.
- Hacer varias ecuaciones.
- Hacer un esquema.
- Estudiar el vocabulario de Inglés.
- Aprenderme una clasificación de Ciencias.
- Manejar la enciclopedia para sacar información de un tema.
- Buscar revistas que tengan algo sobre un tema.
- Hacer una redacción.
-

■ Selecciona algunas actividades anteriores y **distribúyelas** en una tarde/noche de estudio.

T A R D E	3	
	4	
	5	
	6	
	7	

N O C H E	8	
	9	
	10	

SI ORGANIZAS TUS ACTIVIDADES TENDRÁS TIEMPO PARA TODO.