

PRIMARIA

5



familias



# PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

## Octubre

Equipo de Orientación y Apoyo

Julio Campanero Ortiz (Orientador) / Guadalupe de la Rosa Fernández (PTSC)

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50  
[45011951.cp@edu.jccm.es](mailto:45011951.cp@edu.jccm.es) – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>



# TÉCNICAS DE ESTUDIO

En el Plan de Acción Tutorial de octubre se trabajará este tema, ya que será muy importante que el alumnado conozca las técnicas básicas de estudio y de trabajo intelectual para afrontar el curso escolar.

SEPTIEMBRE: Acogida del alumnado y prevención del absentismo.

OCTUBRE: Técnicas de estudio.

NOVIEMBRE: Convivencia y mediación. Derechos/deberes de niños/as.

DICIEMBRE: Escuela Inclusiva, una escuela para todos.

ENERO: Resolución pacífica de conflictos y educación para la paz.

FEBRERO: Gestión de las emociones y promoción del éxito escolar.

MARZO: Educación para la igualdad y prevenir la violencia de género.

ABRIL: Orientación educativa, académica y profesional.

MAYO: Prevención del acoso escolar y riesgos de internet.

JUNIO: Educación para la gestión del ocio y tiempo libre.

El conocimiento de las técnicas de estudio básicas **proporcionará al alumnado una serie de habilidades dirigidas a organizar y gestionar mejor su tiempo**, al mismo tiempo que **mejorará su rendimiento del aprendizaje** siendo cada vez más autónomo.

Es por ello que la ayuda en el entorno familiar será **fundamental establecer rutinas** que hagan al alumno/a más independiente en el trabajo, que promuevan el conocimiento de sus potencialidades y sus barreras y le permitan alcanzar el éxito.

Es por ello que **los tutores/as trabajarán una o dos sesiones** en octubre para facilitarles técnicas de estudio que puedan utilizar en casa cuando trabajen solos. Siendo así, desde el Equipo de Orientación, **ofrecemos a las familias unas orientaciones dirigidas a apoyar en casa el tema que están trabajando en la escuela.**

**¡EXPLIQUEMOS A NUESTR@S HIJ@S!**

## ¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO?

Las técnicas de estudio suponen un **conjunto de herramientas dirigidas a aplicarse al propio proceso del estudio a fin de mejorar el proceso de aprendizaje**. Cada **edad, asignatura y/o nivel educativo** requerirá poner en marcha distintos aprendizajes, lo que hará necesario el uso de formas de estudio variadas.

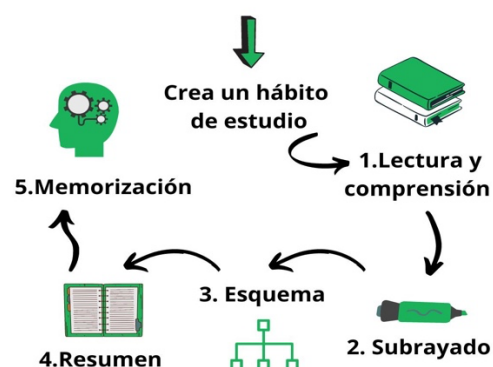
**Otras técnicas de estudio** como las denominadas “**de organización y planificación**” pueden adquirirse de **forma muy temprana** y mantenerse con pequeñas variaciones. De este modo, tener un espacio propio de trabajo, eliminar distractores, elaborar listados de tareas o preparar horarios, pueden ser técnicas que generen rutinas de estudio adecuado y que pueden promoverse en casa.



## ¡HABLEMOS CON NUESTROS HIJOS!

### ¿QUÉ DEBEN SABER LOS NIÑOS SOBRE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO?

Una vez explicada la importancia de las técnicas de estudio en general, será relevante **que dialoguemos con nuestros hijos/as sobre los beneficios** que aporta una adecuada organización del estudio y la aplicación de distintas técnicas. En primer lugar, preguntaremos al niño/a **dejándole expresar algunas ideas sobre cómo planificaría su estudio o qué estrategias utilizaría para estudiar, guiando posteriormente sus respuestas** para que comprenda la importancia de:



- **Promover el conocimiento de las propias potencialidades y barreras:** es bueno que se converse con el niño/a sobre cuáles son sus fortalezas y debilidades en los estudios (para ello valorar las áreas con mejores resultados, las que le resultan más fáciles, cuáles son sus competencias más fuertes, etc...). Es importante, cada vez más, que el niño/a verbalice el conocimiento que tiene sobre su propia atención, sobre la memoria, sobre sus capacidades... Para profundizar más, se puede realizar un cuestionario entre familia y alumno para valorar los hábitos de estudio ([acceder al cuestionario on-line en este enlace](#)).
- **Ayudar a una planificación y organización autónomas:** debemos explicarle al niño/a que, para conseguir éxito escolar, será determinante que él mismo organice su horario de tardes de forma autónoma, incluyendo tiempos fijos de estudio y de ocio, realizando simplemente la supervisión del horario preparado y ayudando a su consecución. Es importante premiar su utilización autónoma, cada vez más necesaria (se puede [planificar el estudio con un cuadrante horario](#) o utilizar el calendario del módulo "[Entorno de aprendizaje de EducamosCLM](#)")
- **Será necesario utilizar técnicas de estudio diferentes para cada asignatura:** debemos enseñar al niño/a que no todas las materias se estudian con las mismas técnicas (las áreas de letras pueden requerir un aprendizaje más memorístico, mientras que las ciencias requerirán la ejecución práctica). Aquí facilitamos dos vídeos con algunas [técnicas para el estudio de áreas de letras](#) y algunas [técnicas para el estudio de áreas de ciencias](#).

### TÉCNICAS SI FUERA NECESARIO TRABAJAR DESDE CASA

Actualmente **sólo se contempla la modalidad presencial** de estudio asistiendo al centro educativo. No obstante, **si el alumno/a tuviera que trabajar desde casa, por alguna circunstancia excepcional y justificada**, es recomendable organizar los periodos de estudio de la mañana. En este sentido se recomienda:



**Contar con un horario de mañana:** se puede utilizar un cuadrante con los mismos periodos de trabajo con los que contaría en el colegio (De 9:00 a 14:00, sesiones de 45 minutos). [Ver ejemplo "Horario mañanas"](#)

**Uso del "[Entorno de aprendizaje EducamosCLM](#)":** aunque su contenido será más básico al contemplar sólo la educación presencial, es conveniente utilizar los recursos que vaya facilitando cada docente. Es recomendable contar con los accesos y usar la plataforma, de tal forma que se minimice el efecto del cambio si no se pudiera asistir. [Ver tutorial EducamosCLM](#).

**Uso de "Microsoft Teams":** aunque la modalidad sea presencial, se continuará utilizando esta plataforma para cualquier tipo de reunión de profesorado, familias o alumnado, por lo que se recomienda su uso, sea [a través de PC](#) o de [Móvil](#).

# ¡DIALOGUEMOS CON NUEST@S HIJ@S!

## ORIENTACIONES PARA MEJORAR EL ESTUDIO EN CASA

Para garantizar el mejor estudio de los niños/as es muy importante que **hablemos abiertamente con ellos sobre las mejores técnicas para organizar su estudio**, generando una relación de **confianza** y apoyo en la que seamos como familia un referente de ayuda. Se recomienda:



- **Facilita que tu hijo/a te cuente las áreas en que necesita más apoyo:** se debe promover que haga diagnóstico autónomo identificando los temas con mayor dificultad, señalándole que haga un listado de fortalezas y debilidades para que nos las explique.
- **Orienta al niño/a para que elabore un listado de tareas:** tomando en cuenta el punto anterior, se puede proponer al niño que elabore un listado de tareas a realizar, analizando lo que requiere más tiempo o menos tiempo para plasmar posteriormente un horario.
- **Motívale para que realice su propio horario:** es recomendable que elabore su propio horario de forma autónoma, en el que establezca con claridad el tiempo de estudio y las áreas a estudiar. La familia sólo supervisará. En esta edad, se recomienda contar con 3 periodos de 30 minutos con descansos intermedios de 15 minutos ([ver el cuadrante horario puesto a su disposición](#))
- **Ofrece al niño/a su propio espacio de estudio:** es importante que se le provea de un ambiente tranquilo en el cual pueda concentrarse, evitando tener disponibles distractores como la televisión, la videoconsola o teléfonos móviles (que podrá usar en otros lugares) ¡Hay tiempo para todo! En el cuadrante horario, también pueden programarse los periodos de ocio.

- **Potencia la investigación y el aprendizaje autónomo:** progresivamente el pensamiento se parecerá más al de un adulto, por lo es muy útil comenzar a potenciar el “estudio investigador” aprovechando herramientas como el móvil, tablets y ordenador. Nuestra labor será supervisar la identificación de fuentes que puedan ser confiables (libros, web, programas, etc..).
- **Fomenta el uso de estrategias de aprendizaje ajustadas a las distintas áreas:** es importante facilitarle el uso de distintas estrategias según los temas que aborde, buscando siempre que dé sentido a lo que estudia. Para su edad es recomendable hacer lecturas comprensivas en las áreas más lingüísticas y ejecutar mucha práctica en las ciencias. Es importante que se autónomo, pero que nos cuente cómo ha puesto en marcha las estrategias de estudio para poder ayudarle.
- **Evalúad juntos lo aprendido para orientar hacia la mejora:** al acabar su periodo de estudio, es muy importante realizar un seguimiento en que nos cuente qué ha estudiado, que nos explique cómo ha procedido en el estudio.



## RECURSOS PARA TRATAR EL TEMA CON NUESTROS HIJ@S

[Video para alumnado y familias EducamosCLM:](#) iniciación en la herramienta “Entorno de Aprendizaje”

[Video para familias “11 técnicas de estudio para niños”:](#) una alumna nos cuenta cómo se organiza.

[Video para alumnado y familias “Técnicas de estudio para Primaria”:](#) explicación sobre cómo organizarnos.

[Video para alumnado y familias “Técnicas de estudio: organización”:](#) creación de un horario de estudio.

*Los recursos están enlazados en la versión digital. Haga click en cada enlace y acceda al contenido.*

**Colegio Público Bilingüe de Infantil y Primaria “El Quiñón”**

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50 - [45011951.cp@edu.jccm.es](mailto:45011951.cp@edu.jccm.es) – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>