



PROGRAMA DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

Contenidos

Los programas Aprendizaje y Técnicas de Estudio constituyen instrumentos básicos para comprender y procesar la información. Todo ello supone un entrenamiento sistemático de aspectos que desarrollen contenidos, como los que integran la oferta educativa:

- a) Conceptuales: condicionantes físicos y psíquicos del estudio y el conocimiento de técnicas de estudio (subrayado, esquema, resumen y mapa conceptual).
- b) Procedimentales: organización y planificación las tareas, con horarios de estudio coherentes, racionales y eficaces; la comprensión, y la exactitud (eficacia) lectora, etc.
- c) Actitudinales: motivación hacia el estudio para dotar de significación y funcionalidad al proceso de enseñanza y aprendizaje.

Objetivos

- Desarrollar un programa de técnicas de estudio integral que permita al alumnado adquirir y desarrollar estrategias de atención, cognitivas y metacognitivas; valores y actitudes; trabajar y reflexionar con los temas transversales.

Metodología

El alumnado es el protagonista y constructor de su aprendizaje. El docente actuará como un guía cuya finalidad es promover el pensamiento divergente y potenciar la comunicación (ejercitando en el diálogo y fomentando la escucha).

Estrategias de Aprendizaje y Técnicas de Estudio

El aprendizaje depende del estudio y no sólo es importante cuánto se estudia, también cómo se estudia. El punto crucial es aprender a aprender, y se aprende gracias a estrategias y técnicas. Se mostrará una técnica al alumnado para que conozca y utilice un procedimiento para favorecer la tarea del estudio. Las técnicas incluidas en esta propuesta son: el subrayado, el esquema, el resumen y el mapa conceptual. También se le enseñará una estrategia para favorecer el análisis de las ventajas de un procedimiento sobre otro, en función de la actividad que hay que realizar, o la reflexión sobre cuándo y por qué es útil aquella técnica en cuestión. En cuanto a las estrategias, utilizamos las denominadas semánticas, que inciden en el significado y la funcionalidad de las técnicas de estudio; abordaremos también las estrategias estructurales que aluden al reconocimiento y uso de la organización textual durante el proceso de comprensión; y finalmente, las estrategias metacognitivas serán empleadas para ayudar al alumnado a planificar su actuación, a controlar el proceso mientras resuelve la tarea o a valorar la manera en que ésta se ha llevado a cabo.

Estrategias de enseñanza

La idea esencial es que la confrontación de puntos de vista moderadamente divergentes que trae consigo un conflicto sociocognitivo que moviliza y fuerza las reestructuraciones intelectuales y el progreso intelectual; pero todo ello integrando las tres dimensiones del comportamiento (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales), vinculando las habilidades sociales a las emociones. Por ello, recurriremos a la interacción y la discusión grupal que favorece, por un lado, el desarrollo de la capacidad de leer, el afianzamiento de la comprensión lectora y la discriminación de las ideas más importantes de un texto, propias de la inteligencia lingüística; y por otro lado, fomenta la capacidad de comprender a los demás y de interactuar con ellos, y la capacidad de construir una percepción precisa respecto así mismo y de organización y dirigir su propia acción, aspectos relacionados con la inteligencia emocional.



La dinámica de trabajo

A) Subrayado:

Lectura individual, superficial para captar el sentido global del texto; lluvia de ideas y posterior puesta en común; lectura individual, más lenta y reposada para detectar las ideas importantes; lluvia de ideas acerca de las observaciones personales; destacar las ideas principales utilizando la técnica del subrayado; exposición individual y puesta en común.

B) Esquema:

Subrayado del texto (y todo su proceso previo); exposición individual, organizando las ideas: principales, secundarias, etc.; puesta en común y elaboración del esquema.

C) Resumen:

Subrayado del texto (y todo su proceso previo); exposición individual, organizando las ideas: principales, secundarias, etc.; puesta en común; Expresión escrita de las ideas importantes, de manera breve y precisa.

D) El mapa conceptual:

Subrayado del texto (y todo su proceso previo); Exposición individual, organizando las ideas: principales, secundarias, etc.; puesta en común; Realización del mapa conceptual.

Por último, una vez trabajadas las técnicas de estudio, concluiremos con la presentación y desarrollo de un método de estudio con las siguientes fases:

Lectura superficial; lectura atenta y reposada; subrayado (puede ampliarse a esquema, resumen o mapa conceptual); estudio; repaso. Además, para promover una utilización equilibrada de ambos hemisferios: se comenzará siempre la clase explicando qué se va a hacer y cómo se relaciona con lo anterior y explicando la materia combinando el lenguaje de los modos de pensamientos de cada hemisferio, siempre que sea posible: hemisferio izquierdo o lógico para conceptos abstractos y el hemisferio derecho u holístico para los ejemplos concretos.

Motivación

El refuerzo positivo y la implicación activa del alumnado permitirán captar y mantener el interés en el trabajo escolar. Además, entre otras, se utilizarán las siguientes estrategias:

- ✓ Presentación de información nueva, sorprendente e incongruente con los conocimientos previos.
- ✓ Mostrar la relevancia de la tarea.
- ✓ Concienciar al alumnado de que la inteligencia es algo modificable, etc.

Temporalización y Secuenciación

Las actividades se desarrollaran desde el mes de Septiembre hasta Diciembre en una sesión semanal de 45 minutos. Primero se abordaran los contenidos relativos al estudio y sus condicionantes, para después pasar a las técnicas de estudio, intercalándose una sesión quincenal de relajación (activa y pasiva).

Evaluación

El tipo de evaluación utilizada será continua y formativa; y la observación sistemática y la revisión de tareas serán los instrumentos principales de la evaluación.

La autoevaluación desempeñó un papel relevante en el proceso de enseñanza y aprendizaje propiciando que el alumnado ponga de manifiesto las incidencias, dificultades, logros, sugerencias, etc. al final de cada sesión. Con ello se pretende que el docente, el material didáctico, la metodología... sean evaluados diariamente por el alumnado.

A continuación, se exponen algunos de los criterios de evaluación:

- Capta el sentido global de un texto.
- Discrimina las ideas principales de un texto.
- Expresa las ideas principales de manera concisa y con palabras propias.
- Realiza adecuadamente la técnica del subrayado, esquema, etc.
- Respeta el turno de palabra, etc.



PLANIFICACION DE SESIONES:

- 1º) Mi forma de estudiar
- 2º) El método de estudio
- 3º) Donde y como estudiar
- 4º) Mis fallos como estudiante
- 5º) El esfuerzo, la atención y concentración
- 6º) Planificar y organizar el estudio
- 7º) La lectura I
- 8º) La lectura II
- 9º) El subrayado
- 10º) El esquema
- 11º) Mapas conceptuales
- 12º) El resumen
- 13º) Trabajos monográficos
- 14º) Trabajos en equipo
- 15º) La memoria
- 16º) Actitud ante los exámenes
- 17º) Estrés ante los exámenes y relajación.

TECNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes les queda la opción de mejorar el rendimiento con normas, trucos, técnicas o estrategias de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Mentalizarse

Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental.

El estudio diario, es casi obligatorio. No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario, ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral. Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir, no para nuestros padres.

¡Organízate antes de empezar!



SESIÓN 1: "MI FORMA DE ESTUDIAR"

Objetivos:

- Conseguir que los alumnos comprendan la importancia de estudiar de forma estructurada y planificada.
- Hacer que el alumno analice su forma de estudiar y saque conclusiones.
- Adquirir compromisos serios para mejorar los propios hábitos de estudio.

Esquema-guía para el desarrollo de la sesión:

- Explicar la sesión a los alumnos/as:

Hacer ver a los alumnos la importancia que tiene el tener una buena planificación en los estudios, así como el estudiar de forma estructurada.

Es importante que los alumnos comprenden que el estudiar bien es una ayuda para ellos mismos ya que conseguirán mejores resultados en sus estudios.

- Organizar el desarrollo de la sesión:

En la clase se irá leyendo la información que se adjunta. Cuando se le a la lectura titulada "Carta de un cadáver" se formarán grupos de 5 o 6 alumnos que debatirán durante 6 minutos sobre la lectura para, posteriormente, realizar un debate y sacar conclusiones de lo aportado por los diferentes grupos.

Posteriormente los alumnos contestarán un cuestionario y sacarán sus propias conclusiones sobre sus propios hábitos de estudio.

A partir de las conclusiones extraídas cada alumno debe proponer se su propio plan para mejorar su forma de estudiar.

Por último es importante hacerles ver a los alumnos que los "items" del cuestionario constituyen un listado de actuaciones para estudiar de la mejor forma posible y, sería conveniente, que deben volver a leerlos cada cierto tiempo para ver si están siguiendo las estrategias que en ellos se proponen.

SESION 2: EL MÉTODO DE ESTUDIO

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica.

Es fundamental el Orden. Es vital adquirir unos conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad.

Se les mostraran "Recomendaciones para diseñar un buen método de estudio".

El método que aquí se propone consta de siete fases que a lo largo de las distintas sesiones iremos analizando y practicando:

- a) Prelectura
- b) Notas al margen
- c) Lectura comprensiva
- d) Subrayado
- e) Esquema
- f) Resumen
- g) Memorización



En la sesión de Tutoría anterior analizamos la forma de estudiar del alumno, una vez que han reflexionado sobre su forma de estudiar es conveniente que los alumnos apliquen un método. Puede suceder que un alumno esté aprobando todo, a pesar del método que emplea o incluso sin emplear método alguno. Sin embargo debe darse cuenta que no todo se estudia de igual manera o que no siempre se puede dedicar el mismo esfuerzo o tiempo a cada área. También se darán casos de alumnos que suspenden a pesar de dedicar muchas horas al día de estudio. Lo que sucede es que no saben estudiar. En esta sesión vamos a intentar presentar un *método racional* que sirva a largo plazo, no sólo para solucionar el problema del momento o el examen de mañana.

"EL METODO DE ESTUDIO"

OBJETIVOS.

1. Que cada alumno reflexione sobre su forma de estudiar.
2. Dar a conocer un método de estudio y aplicarlo a distintas materias y asignaturas.

ESQUEMA-GUÍA PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN.

Hay que enlazar esta sesión con lo trabajado en la sesión 4 (I) "Mi forma de estudiar" Se comenzará pues por preguntar a algunos alumnos qué conclusiones sacaron del cuestionarios que se les presentó con preguntas del tipo ¿Quién planifica su estudio?, ¿Quién utiliza técnicas de subrayado, esquema, resúmenes?, ¿Quién estudia con antelación los exámenes?.....

Una vez escuchados a algunos alumnos se vuelva a pasar el cuestionario. Este cuestionario es mucho más concreto y simple que el anterior.

Por último se repartirá la fotocopia donde aparece el método de estudio utilizado y se va aclarando, por parte del tutor/a, cada uno de los apartados que lo componen.

Variante: Si consideramos que esta sesión nos llevaría mucho tiempo podríamos obviar el cuestionario ya que lo que hace es resumir aspectos que se debieron tratar en la sesión anterior y pasar a analizar directamente el método de estudio propuesto.

Documentos:

- Cuestionario sobre método de estudio.
- Método de estudio.

ANÁLISIS DE TU METODO DE ESTUDIO.

REFLEXIONA SOBRE TU FORMA DE ESTUDIAR.

Plantéate y responde :::

MÉTODO DE ESTUDIO

Un método se descompone en pequeñas secuencias y etapas, que una vez adaptadas a las características de cada sujeto formarán parte de él. Existen muchos y variados métodos pero casi todos tienen puntos comunes: se empieza por la organización y planificación del estudio (aspecto básico e importante), se sigue con una lectura eficaz y todo lo que conlleva; se continúa con el subrayado, esquema y resumen y se termina con el aprendizaje, memorización y repaso de lo aprendido. Si seguimos todos estos pasos ya tenemos un método de estudio.

En este método de estudio el alumno deberá:

- Examinar
- Preguntar
- Leer



Esquematizar

Recitar
Revisar

.....

DONDE ESTUDIAR Y COMO ESTUDIAR

- El alumno /a analizará el donde y el cómo estudia así como sus necesidades espaciales y personales en el momento de estudiar.

FACTORES O CAUSAS QUE INTERVIENEN EN EL ESTUDIO.

FACTORES	¿CÓMO ES?	¿CÓMO MEJORARLO?
----------	-----------	------------------

SESIÓN 3: MIS FALLOS COMO ESTUDIANTE.

OBJETIVOS

- Concienciar al alumno de aquellos fallos que pueden limitar sus logros escolares.
- Promover el descubrimiento de los fallos propios en el desarrollo del trabajo intelectual.
- Favorecer el conocimiento del tutor de los fallos de su grupo – clase.

ESQUEMA-GUÍA PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN.

- El tutor puede comenzar la sesión repartiendo las fotocopias del documento de apoyo Si lo prefiere podrá comentar las conclusiones de ese documento a sus alumnos sin necesidad de fotocopiarlos.
- Hará una breve síntesis y deberá insistir especialmente en las conclusiones que aparecen al final del documento sobre los aspectos fundamentales que pueden incidir en el bajo rendimiento de los alumnos/as.
- Posteriormente pedirá a los alumnos que contesten, de forma individual, al cuestionario adjunto.
- Terminado el cuestionario, el tutor dará las indicaciones para su corrección y pedirá que cada alumno autoevalúe su propio cuestionario y extraigan conclusiones.
- El tutor debe recoger los cuestionarios y analizarlos detenidamente. A los alumnos se les explicará que el cuestionario les será devuelto en la siguiente sesión de tutoría.

MATERIAL QUE SE ADJUNTA

- Documento informativo para distribuir a los alumnos o para ser comentado por el tutor/a
- Cuestionario “Mis fallos de estudiante” para distribuir entre los alumnos.

DÓNDE ESTÁN LOS FALLOS DE LOS ESTUDIANTES

- FACTORES INTELECTUALES
- FACTORES PSÍQUICOS
- FACTORES DE TIPO SOCIO – AMBIENTAL
- FACTORES PEDAGÓGICOS

CUESTIONARIO: “MIS FALLOS DE ESTUDIANTE”



SESION 4: VALORES PERSONALES: EL ESFUERZO

“LAS RANAS”

OBJETIVOS:

- Valorar el propio esfuerzo y la constancia
- Procurar ser optimista
- Descubrir que lamentarse no nos ayuda y que luchar nos es gratificante.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS:

Una vez leído el texto, se puede hacer una reflexión sobre las actitudes tan opuestas de ambas ranas. Podemos comentar las consecuencias personales de nuestras formas de actuar. ¿Cómo reaccionamos ante los escollos o situaciones difíciles? ¿Qué experimentamos?

Lectura: LAS RANAS

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN. COMO LOGRARLA.

La atención es el proceso a través del cuál seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento...) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

Factores que favorecen la atención-concentración

- **Interés** y voluntad a la hora de estudiar
- **Planifica el estudio** de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- **Transcurridas dos horas** de estudio **descansa** brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- **Cambia la materia de estudio:** así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración
- **Tomar apuntes:** Si durante las explicaciones del profesor esta atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL	
ACTIVIDAD: PLANIFICACIÓN DE UNA SESIÓN DE ESTUDIO	NIVEL: ESO

A. Ventajas de planificar el estudio:

B. Para planificar una sesión de estudio



Ejemplo:

Tarea o asignatura	Tiempo	
	Estudio	Descanso
Primera	40 minutos	5 minutos
Segunda	30 minutos	10 minutos
Tercera	20 minutos	15 minutos

- Establecimiento del orden de las actividades:

C. Vamos a hacer una prueba:

Escribe en el siguiente cuadro horario cómo piensas organizar tu próxima sesión de estudio.

Organización de una sesión de estudio					
FECHA:		HORA DE COMIENZO:			
Tareas y descansos			Hora inicio	Hora final	Tiempo total
1.					
		HORA DE FINALIZACIÓN:			
PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL					
	ACTIVIDAD: ME ORGANIZO LA TARDE			NIVEL: ESO	

Saber estudiar es la primera condición que debe poseer todo estudiante, pues nadie realiza un trabajo bien hecho ni obtiene rendimiento de su trabajo si no sabe cómo llevarlo a cabo.

Saber estudiar empieza por marcarse un PLAN que permita llevar adelante las clases, los trabajos, el estudio y otras actividades, mediante un horario, cuyo cumplimiento hará que se adquiera el hábito de estudio, tan necesario y útil para obtener buenos resultados y poder más tarde seguir otros estudios de especialización desempeñar con éxito una profesión.

Ordenar el trabajo de cada día supone programar no solamente el tiempo que se va a dedicar a realizar deberes, sino también el tiempo que se va a dedicar a lo que propiamente es el estudio y los períodos de descanso y ocio.

1. Cálculo del tiempo semanal de estudio

ASIGNATURAS	Horas semanales de clase	Grado de dificultad de 1 a 5	Grado de importancia de 1 a 5	Tiempo de estudio semanal	Días de la semana

2. Elaboración del horario semanal de estudio.



MI HORARIO DE ESTUDIO

Nombre: _____

Grupo: _____

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Sábado / Domingo
4.00						
4.30						
5.00						
5.30						
6.00						
6.30						
7.00						
7.30						
8.00						
8.30						
9.00						
9.30						
10.00						
10.30						
11.00						

Firma del alumno/a



SESION 5: ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

OBJETIVOS

- Revisar los aspectos esenciales que requiere la actividad intelectual.
- Determinar las condiciones ambientales necesarias para el estudio.
- Realizar propuestas concretas para la planificación del estudio.
- Valorar los aspectos motivacionales como elemento imprescindible para la mejora del rendimiento académico.

DESARROLLO

1. El/la Tutor/a comenta los objetivos de la actividad.
2. A continuación se entregan la hoja de trabajo con el cuestionario. El/la Tutor/a, si lo cree conveniente, puede ir leyendo cada ítem, aclarando dudas.
3. Se realiza la corrección del cuestionario y cada alumno/a analiza los aspectos menos favorables, con el fin de realizar un plan de acción.
4. Cada alumno/a escribirá en su cuaderno qué aspectos debe mejorar.
5. Puesta en común del grupo para aclarar conceptos y conocer las estrategias que usan los alumnos y las alumnas para el estudio.
6. Por último, el alumnado realizará una planificación semanal.

COMENTARIOS.

La planificación que realiza el alumnado debe ser revisada periódicamente.

Elaboración de: PRIORIDADES DE LA SEMANA:

Leer no consiste en la simple traducción de los grafemas de un texto dado, sino en captar y comprender su significado, descubriendo y valorando la información escrita. Lograr que nuestros alumnos interpreten un escrito (siendo capaces de expresarlo en su propio vocabulario) es la pretensión de esta sesión, al tiempo que ejercitar una técnica cuyo aprendizaje es indispensable dentro y fuera del contexto escolar.

SESIÓN: "LA LECTURA"

Objetivos:

- 1.- Introducir al alumno en el estudio de las técnicas de Trabajo Intelectual Básicas.
- 2.- Facilitar los pasos a seguir al abordar la lectura comprensiva.
- 3.- Aprender a localizar las ideas principales y secundarias de un texto, descubriendo la estructura lógica de su contenido.
- 4.- Desarrollar hábitos lectores en los alumnos.
- 5.- Realización de una prueba para medir la velocidad y la comprensión lectora.

Esquema - guía para el desarrollo de la sesión:

- Introducir la sesión dando lectura a los objetivos que se persiguen.
- Hacer hincapié en las ventajas de una buena comprensión lectora, incidiendo en la idea de que constituye el primer paso dentro de cualquier metodología de estudio.
- Explicar a partir de aquí los pasos que el buen lector lleva a cabo cuando se enfrenta a un texto, resaltando los siguientes aspectos (que pueden anotarse en la pizarra):
- Velocidad lectora y comprensión lectora se correlacionan: a mayor velocidad lectora, mayor comprensión lectora y viceversa. Por lo tanto, alcanzar una velocidad lectora satisfactoria, garantiza un rendimiento lector adecuado.
- ¿Quién?, ¿qué?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cómo? y ¿por qué?, son preguntas obligadas que el alumno debe plantearse ante cualquier texto de forma automática.
- Distinguir las ideas principales de las secundarias es el paso más elemental dentro de la lectura comprensiva. Normalmente las ideas principales suelen ir al principio del texto, luego vienen detalles y al final una frase resumen; por tanto, al leer debe prestarse atención al primer y último párrafo sobre todo.



-Más que fijarse en cada palabra (lo cual es importante pues existen palabras "claves") lo importante es buscar el mensaje que el texto transmite.
-Tener en cuenta la necesidad de recurrir a menudo al diccionario cuando existan palabras desconocidas.
Por último realización de una prueba para medir la velocidad y la comprensión lectora.

Material que se adjunta:

Texto con los pasos necesarios y las fórmulas para calcular la velocidad y la comprensión lectora.

Variante: El tutor/a podrá utilizar cualquier otro texto de un libro (por tanto no será necesario realizar fotocopias del material que se adjunta) en el que se debe saber cuántas palabras contiene. Las fórmulas son las mismas que aparecen en el documento.

SESION 6: LA LECTURA.

A la hora de enfrentarnos a un texto debemos dar una serie de pasos:

→ Pre-lectura o lectura exploratoria: que consiste en hacer una primera lectura rápida para enterarnos de qué se trata. En este primer paso conseguiremos:

- Un conocimiento rápido del tema.
- Formar el esquema general del texto donde insertaremos los datos más concretos obtenidos en la segunda lectura.
- Comenzar el estudio de una manera suave de manera que vayamos entrando en materia con más facilidad.
- Además puede servirte también para dar un vistazo a tus apuntes antes de ir a clase y así:
- Conectar antes con la explicación del profesor, costándote menos atender y enterándote del tema.
- Ponerte de manifiesto tus dudas que aclararás en clase, y tomar los apuntes con más facilidad.

→ Lectura comprensiva: que consiste en volver a leer el texto, pero más despacio, párrafo a párrafo, reflexionando sobre lo que leemos. De esta manera entenderás mejor el tema a estudiar, por lo que te será mucho más fácil asimilar y aprender.

→ Ampliar vocabulario: para ampliar el vocabulario es necesario que trabajes con sinónimos y antónimos. Busca en el diccionario las palabras que no conozcas

TECNICAS DE ESTUDIO: LECTURA COMPENSIVA.

LECTURA	Saber Leer
→ Es el medio ordinario para la adquisición de conocimientos que enriquece nuestra visión de la realidad, aumenta nuestro pensamiento y facilita la capacidad de expresión.	→ Leer equivale a pensar y saber leer significa identificar las ideas básicas, captar los detalles más relevantes y emitir un juicio crítico sobre todo aquello que se va leyendo.
→ Es una de las vías de aprendizaje del ser humano y que por tanto, juega un papel primordial en la eficacia del trabajo intelectual.	

Actitudes frente a la lectura. ¿Que debo hacer cuando leo?

TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA VELOCIDAD LECTORA



MEJORA DE LA COMPRESION LECTORA

Podemos pasar a hablar ahora de un método, más que de una técnica, de mejora de la comprensión lectora. El método de comprensión lectora responde a un estilo más minucioso y detallado de la lectura que la puedes usar como método de estudio.

Este método tiene cinco pasos que se proponen en la lectura de cualquier texto:

- Exploración: consiste en saber de que va el texto antes de ponernos a trabajar en el. Haz una primera lectura rápida para coger una pequeña idea de que va.
- Preguntas: en esta fase nos planteamos una serie de preguntas, fundamentales a cerca del texto que creemos que tenemos que saber responder después de la lectura. Podemos transformar en preguntas los encabezamientos y títulos.
- Lectura: esta es la fase propia de la lectura, que debe ser con el ritmo propio de cada uno, haciendo una lectura general y buscando el significado de lo que se lee. Si es necesario, busca en el diccionario las palabras que desconoces. En una sesión de estudio aquí introduciríamos el subrayado, las notas al margen, etc.
- Respuestas: una vez terminada la lectura analítica anterior, pasa a contestar las preguntas que te planteabas anteriormente y si es necesario hazte alguna pregunta más específica, concreta o puntual sobre el texto y su contenido.
- Revisión: consiste en una lectura rápida para revisar el texto, o tema, leído. Se ven los puntos que no quedaron claros y se completan las respuestas. Aquí, en una sesión de estudio, introduciríamos los esquemas y resúmenes.

"UN BUEN PLAN DE TRABAJO DEBE SER PERSONAL, REALISTA, FLEXIBLE Y CON TIEMPO PARA EL ESTUDIO Y TIEMPO PARA EL DESCANSO"(Brunet)

SESION 7: MEJORAMOS NUESTRA LECTURA I

OBJETIVOS

- Evaluar el manejo de la mecánica de lectura.
- Conocer y utilizar técnicas para la mejora de la visión en la lectura.
- Aumentar la velocidad lectora sin vocalizar.
- Practicar la técnica controlando la velocidad y la comprensión.

DINAMICA DE LA SESIÓN

1. Explicar al alumnado los objetivos de la actividad y las ventajas de una buena lectura.
2. El/la Tutor/a realizará la evaluación de la velocidad lectora. Ésta será la evaluación inicial. Una vez terminada la lectura se contesta a las cuestiones y se hace la corrección de la misma. El/la profesor/a del área de Lengua podría comprobar posteriormente la velocidad lectora con una lectura individual de cada alumno/a.
3. Se introduce la técnica de "visión de la parte superior" y el alumnado realiza los ejercicios de la hoja de trabajo.
4. Se insistirá al alumnado para que practique en casa los ejercicios realizados en la sesión de tutoría.

TEXTO..... Ernest Hemingway "El viejo y el mar" Booket

Velocidad lectora: Nº de palabras leída/ Tiempo en segundos Multiplicar por 60 para convertir en palabras por minuto.

PRACTICA EN CASA CON ESTE Y CON OTROS TEXTOS CON ALGUIEN QUE TOMA EL TIEMPO CON UN CRONÓMETRO

El alumno/a contestara el cuestionario preparado para esta sesión



Control de la velocidad lectora.

Para ello en el encerado escribirá números que representen los segundos de 10 en 10 a partir de 120. Se le dan las instrucciones al alumnado para que realice una lectura rápida pero comprendiendo lo que leen con el fin de que puedan contestar a unas cuestiones sobre la misma.

El/la Tutor/a irá marcando en el pizarro un número cada 10'. El/la alumno/a que termina la lectura anota el número que el/la Tutor/a señala en la pizarra en ese momento. Para calcular la velocidad lectora se divide el número de palabras por el número de segundos empleados. Con el fin de transformarla en palabras por minuto se multiplica por 60. El texto utilizado en esta sesión contiene **734** palabras.

EVALUACIÓN DE LA LECTURA INDIVIDUAL....

VISIÓN DE LA PARTE SUPERIOR.

Si te fijas a continuación, las palabras que tienen la parte inferior cubierta se pueden leer con facilidad. Por el contrario, aquellas que están cubiertas por su parte superior es prácticamente imposible su lectura. Podemos concluir que nuestra visión en la lectura, con el fin de aumentar nuestra velocidad, debe ir dirigida hacia la parte superior de la palabra o frase.

Lectura: Comer manzanas

SESION 8: MEJORAMOS NUESTRA LECTURA II: Velocidad y Comprensión de la Lectura

Objetivos

- Evaluar el manejo de la mecánica de la lectura.
- Conocer y utilizar técnicas para la mejora de la visión en la lectura
- Aumentar la velocidad de la lectura sin vocalizar
- Practicar técnicas controlando la velocidad y la comprensión

Desarrollo:

1. Explicar al alumnado los objetivos de la actividad y las ventajas de una buena lectura.
2. A continuación el Tutor/a a través de la hoja de trabajo del alumno/a explicará cómo se produce la fijación ocular en la lectura. Insistirá en la necesidad de leer sílaba a sílaba y palabra a palabra. Hay que intentar el mínimo de fijaciones en cada línea. Los ejercicios que realizará el alumnado tienen ese objetivo: ampliar el campo de visión en la lectura. No olvidar realizar la fijación ocular en la parte superior de la línea, según se realizó en la sesión anterior.
3. El alumno/a iniciará el ejercicio. No hay que olvidar que el ejercicio se hace mentalmente, por lo que se le insistirá al alumno corrija posibles fallas.
4. Se recomendará al alumnado que también realice este ejercicio en casa cronometrando el tiempo en cada caso.
5. Se le solicitará al alumno revista o periódico para volver a realizar la práctica en lecturas estrechas, haciendo en la lectura "un golpe de vista".

Cuando leemos un texto los ojos avanzan a pequeños saltos. Si quieres leer mucho más rápido debes intentar hacer el mínimo de fijaciones de los ojos en cada línea. A continuación vamos a realizar un ejercicio progresivo para que amplíe su visión en la lectura. Debe leer cada palabra de un sólo vistazo. Buscar el significado de aquellas palabras que no conozca. Leer primero en vertical y luego en horizontal.

Ejercicio "Las sílabas locas"

Ejercicio de palabras monosílabas, bisílabas, trisílabas, etc.,

En tablas en blanco el alumno recogerá palabras distintas de las que se utilicen en el ejercicio anterior de un libro de texto. Las intercambiara con su compañero/a para que realice una lectura en vertical y horizontal con un vistazo para cada una de las palabras.



Ejercicio "Sopa de monosílabas, bisílabas, trisílabas"

En el siguiente ejercicio fijara su vista en el punto previamente especificado y leerá la frase que está por encima sin mover los ojos.

¡No olvide practicar estos ejercicios en casa!

SESION 9: TECNICAS DE ESTUDIO: EL SUBRAYADO

OBJETIVOS:

- Fomentar el estudio activo y la comprensión de textos.
- Conocer la técnica de trabajo intelectual del subrayado.
- Reconocer las ventajas de la utilización de esta técnica.
- Aplicar la técnica del subrayado a distintos textos.

DESARROLLO:

1. El/la Tutor/a comenta los objetivos de la sesión y las ventajas que tiene la utilización de la técnica del subrayado.
2. A continuación, en el encerado o con transparencia se exponen los pasos a seguir para realizar correctamente la técnica del subrayado.
3. Se entrega a cada alumno/a el documento para subrayar con el fin de que trabaje individualmente en el texto (aproximadamente una duración de 20 minutos).
4. Una vez terminado el trabajo individual se comenta en gran grupo el contenido del subrayado.
5. Esta técnica se aplicará a continuación a alguno de los textos de estudio de los/as alumnos/as.

Lectura: LA ZONA CÁLIDA Y SUS VARIANTES.....

Temas:

- ¿Cuáles son las ventajas de un subrayado?
- ¿Qué signos podemos usar para el subrayado?
- ¿Cómo hacer el subrayado?

A continuación realizamos una **lectura del texto**, de forma comprensiva, **sin detenerse en detalles**, con el fin de obtener una información global sobre el mismo, localizando los aspectos más destacables. Puede hacerse necesario una segunda lectura para comprender globalmente el texto. En este paso conviene hacerse preguntas sobre lo que trata dicho texto. Como consecuencia de esta lectura conviene subrayar palabras-clave (títulos y subtítulos).

◆ En el tercer paso se procede a un **análisis de detallado de cada uno de los párrafos** que componen el texto. En esta fase se trata de distinguir la idea principal de lo accesorio.

Una vez localizada la idea principal, aquella que responde al sentido general del párrafo, podemos destacarla mediante un signo de realce. Es importante que escribas un título para cada párrafo que resuma la idea general del mismo. Este título debe ser corto, incluso es recomendable que sea una palabra.

◆ Por último, puedes **destacar mediante el subrayado algunas ideas secundarias**, algún dato de interés, algún ejemplo significativo. Pero no olvides que el texto no puede tener subrayado en exceso. Se recomienda que no pase de un tercio del total del texto como término medio. El exceso de subrayado oscurece y añade confusión al escrito, con lo que conseguimos lo contrario de lo que se pretende. Como norma general, en los ejercicios de iniciación, lo mejor es que subrayen una idea principal por párrafo, y se proceda de forma progresiva.



**¿Cómo comprobar que el subrayado es correcto?
Qué es subrayar?**

¿Por qué es conveniente subrayar?

¿Qué debemos subrayar?

¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?

¿Cómo se debe subrayar?

¿Cuándo se debe subrayar?

REQUISITOS NECESARIOS:

Son requisitos necesarios para el aprendizaje de esta técnica:

- Dominio de una lectura mecánica y buen nivel de comprensión lectora.
- Saber distinguir lo esencial de lo accesorio, el fondo de la forma.
- Ser capaz de localizar la idea principal de cada párrafo, separándolas de las secundarias.
- Distinguir un párrafo de una oración.

VENTAJAS:

- Hace el estudio más activo al unir la actividad mental y corporal en el acto de aprender.
- Nos ayuda a organizar y comprender lo que leemos ya que, mediante el subrayado, desmenuzamos el escrito y observamos las partes de que consta el mensaje.
- Nos evita distracciones.
- Favorece la lectura crítica.
- Facilita el repaso al permitirnos fijar la atención en lo ya seleccionado previamente como lo más importante.
- Es paso previo fundamental para la realización de resúmenes y esquemas.

TIPOS DE SUBRAYADO

a) *Lineal:*

b) *Estructural:*

c) *De realce:*

CUALIDADES Y DEFECTOS DEL SUBRAYADO. NORMAS A TENER EN CUENTA.

EL SUBRAYADO Y LOS ESQUEMAS

Lectura: LOS ROMANCES

Lectura: DIGESTIÓN INTESTINAL

SESION 10: EL ESQUEMA

OBJETIVOS

- *Fomentar el estudio activo para facilitar la comprensión.*
- *Introducir a los/as alumnos/as en el uso de esquemas como ayuda valiosa para el estudio.*
- *Conseguir que los alumnos integren todas las técnicas que van conociendo.*

CONTENIDOS:

1. *El/la Tutor/a comenta los objetivos de la sesión y las ventajas que tiene la utilización de la técnica del esquema.*
2. *A continuación, en el encerado o con transparencia se exponen las características y los distintos tipos de esquemas.*
3. *El/la alumno/a esquematizará el texto de la sesión anterior, que se ha subrayado, utilizando, al menos, dos tipos diferentes de esquemas (aproximadamente una duración de 20 minutos).*
4. *Una vez terminado el trabajo individual se comenta en gran grupo el contenido del esquema que un/a alumno/a irá escribiendo en el encerado.*
5. *Esta técnica se aplicará a continuación a alguno de los textos de estudio de los/as alumnos/as.*



COMENTARIOS

Es conveniente volver sobre la actividad, utilizando textos de las distintas asignaturas.

¿Qué es?

¿Cuáles son las ventajas del esquema?

¿Qué tipos de esquemas podemos utilizar?

1. **Los esquemas lineales** (muy útil para textos que establecen pocas subdivisiones entre sus contenidos)
2. **Esquemas gráficos**
 - Esquemas de llaves
 - Diagramas
 - Cuadro Sinóptico

SESION 11: LOS MAPAS CONCEPTUALES

La elaboración de mapas conceptuales es una técnica para el aprendizaje significativo. Estos mapas sirven para precisar el significado de los conceptos y, por tanto, para descubrir las relaciones que existen entre ellos. De este modo se puede realizar un aprendizaje natural y adecuado a la trama de relaciones existentes entre los diversos elementos del entorno. Permiten exponer los contenidos de modo sistemático y claro, evitando saltos que dificultan el aprendizaje. Al utilizar esta técnica, los alumnos y alumnas construyen sus conocimientos de modo progresivo, ordenado y significativo. Es un instrumento muy útil para el repaso y profundización de los contenidos. Su expresión gráfica facilita la actividad de repasar y recordar los conocimientos adquiridos.

Objetivos.

- Descubrir la importancia de realizar mapas conceptuales como ayuda al estudio.
- Conocer la elaboración de los mapas conceptuales.
- Aplicar de forma práctica mapas conceptuales.

Esquema guía para el desarrollo de la sesión.

- El tutor/a explicará en qué consiste la técnica de mapas conceptuales aclarando los elementos que los componen:
 - A.- Los conceptos: imágenes mentales que tenemos de las palabras.
 - B.- Las proposiciones: es la relación semántica entre dos conceptos.
 - C.- Las palabras de enlace: es la que sirve de unión entre dos conceptos

El mapa conceptual

ELABORACION DE NUESTRO MAPA CONCEPTUAL

Pasos a seguir:

SESION 12: MAPAS CONCEPTUALES II

Objetivos.

Los objetivos siguen siendo los mismos que para la sesión anterior.

- Descubrir la importancia de realizar mapas conceptuales como ayuda al estudio.
- Conocer la elaboración de los mapas conceptuales.
- Aplicar de forma práctica mapas conceptuales.

Esquema guía para el desarrollo de la sesión.

- El tutor/a explicará de nuevo en qué consiste la técnica de mapas conceptuales aclarando los elementos que los componen: conceptos, proposiciones y palabras enlace (ver sesión anterior).
- Retomará la sesión anterior y los mapas conceptuales realizados para observar las dificultades más comunes que han aparecido en la elaboración de los mapas conceptuales por parte de los alumnos.



- Utilizar un texto del libro de texto y volver a elaborar un mapa conceptual

Pasos a seguir:

SESION 13: EL RESUMEN

Así como hay excelentes contadores de cuentos también existen formidables contadores de películas. Estos son capaces de resumirnos en unos minutos todo lo que se puede ver en la pantalla en hora y media o dos horas. No sólo nos hacen vivir la emoción o la intriga del argumento, sino que con habilidad nos hacen conocer el retrato del protagonista, la calidad de la fotografía, los momentos de mayor interés... El arte de saber resumir manteniendo las ideas del original también se aprende, pues exige entrenamiento y dominio del lenguaje. Cuando un estudiante cuenta con ambos recursos consigue redactar síntesis y resúmenes que le son de utilidad en su estudio y en la exposición de sus conocimientos.

Objetivos:

- Conocer la técnica del resumen.
- Aplicar correctamente el resumen.

Esquema- guía para el desarrollo de la sesión.

1º Explicación por parte del tutor/a de lo que es la técnica del resumen. El resumen es una exposición abreviada, precisa y ordenada de un tema. Lección o texto, considerando sólo las ideas o los rasgos más importantes y necesarios. Pero esas ideas deben estar convenientemente redactadas y ligadas entre si por nexos que reflejen adecuadamente las relaciones de dependencia o independencia que se establezcan entre ellas.

2º Explicación en la pizarra de los consejos y ventajas para su aplicación.

CONSEJOS PARA SU APLICACION

VENTAJAS

PRACTICA DEL RESUMEN:

LA TÉCNICA DEL RESUMEN

A continuación describimos los pasos a seguir para la realización del resumen del texto.

Pasos

SESION 14: EL TRABAJO MONOGRAFICO

Pocas veces los trabajos son suficientemente valorados por el alumnado. Para muchos estudiantes hacer un trabajo resulta un esfuerzo ímprobo, un "martirio chino". Se preguntan por su utilidad, no saben por dónde empezar, todas son dificultades y acostumbran a dejarlo para última hora.

Pero, de una forma u otra, tenemos que enfrentarnos al hecho de que necesitamos hacer trabajos como una de tantas tareas escolares. Por ello conviene que los alumnos reflexionen sobre la importancia y el valor que tienen en nuestro proceso de aprendizaje.

Por un lado, junto con los controles y exámenes constituyen un método de evaluación que colabora eficazmente con el estudio. Muchos alumnos y alumnas no repasarían ni ampliarían los temas de clase si no tuvieran que realizar controles y trabajos. Por otro lado, los requisitos necesarios para elaborar un buen trabajo como son: la reflexión, el análisis personal, la consulta, la creación... hacen de esta tarea escolar una "verdadera técnica de estudio que contribuye a nuestra auténtica formación intelectual".



Objetivos:

- 1.- Conocer las ventajas de realizar de una forma correcta los trabajos monográficos.
- 2.- Conocer los tipos de trabajo así como el proceso para realizar de forma correcta los Trabajos

Esquema-guía para el desarrollo de la sesión.

- 1º Se comenta a los alumnos el objetivo de la sesión.
- 2º Se parte de una serie de preguntas al grupo clase: ¿realizáis trabajos?, ¿en qué asignaturas?, ¿cómo lo hacéis?, ¿sobre qué se hacen?, ¿siempre los presentáis de la misma forma?.....
- 3º El tutor/a entrega la fotocopia del documento que se adjunta o bien va tomando nota en la pizarra de cada apartado de la misma, la analiza y explica al grupo de alumno.

Documentos que se adjunta:

- Fotocopia sobre los Trabajos Monográficos.

VENTAJAS DE LOS TRABAJOS

Se explicara y concientizara al alumnado de la gran ventaja de saber elaborar trabajos; además de que:

- I. Mejoran el PROCESO DE ESTUDIO PERSONAL.....
- II. Desarrollan la HABILIDAD PARA TAREAS INTELECTUALES
- III. Ayudan en la EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

TIPOS DE TRABAJOS

- I. Según la MODALIDAD DE EXPRESION (Clasificación)
- II. Según el OBJETIVO que se pretende (Clasificación)
- III. Según el número de AUTORES (Clasificación)

EL PROCESO PARA ELABORAR UN TRABAJO

El proceso para la realización de cualquier trabajo debe pasar por plantearnos interrogantes ante tres cuestiones QUE, CUANDO y COMO.

FASES DEL PROCESO.....

CONTENIDO GENERAL.....

SESION 15: EL TRABAJO EN EQUIPO

A nuestros alumnos les cuesta mucho trabajar en grupo, no se respetan, no comparten responsabilidades, no abordan la tarea de forma ordenada. Esto sucede en ocasiones por alto grado de egocentrismo que se tiene en estas edades, les resulta complicado ponerse en el punto de vista de los demás. También ocurre que estamos acostumbrados a fomentar actitudes competitivas (la sociedad, por supuesto, también lo es) en vez de actitudes cooperativas para buscar las soluciones en grupo.

Con esta sesión intentaremos dar algunas orientaciones para trabajar en grupo.

Objetivos:

- Que los alumnos tomen conciencia de la importancia que tiene saber abordar las actividades en grupo.
- Dar a conocer una forma de trabajar en grupo.
- Observar cómo funcionen los grupos.

Esquema-guía para el desarrollo de la sesión.

- 1º. En primer lugar se dará a conocer los objetivos de la sesión haciendo hincapié en la importancia que tiene la cooperación para abordar problemas comunes. Se podría poner ejemplos de cómo una empresa tiene que trabajar en



equipo para que funcione, de cómo un club deportivo no sólo es los individuos aislados sino el equipo (el grupo) en su conjunto.

2º. Dar a conocer los pasos más importantes para abordar la solución de un problema por un grupo. Se puede escribir en la pizarra las fases más importantes.

MÉTODO PARA ESTUDIAR UN PROBLEMA EN GRUPO

1º. Investigar los hechos

Es decir, analizar la realidad de la que se parte. Para ello la clave está en hacerse estas preguntas; ¿Qué ...? ¿Quién... ¿Dónde... ¿Cuándo... ¿Cómo...

2. Delimitar el problema

La pregunta que, como grupo, debe hacerse en esta fase del trabajo es la siguiente:
¿En qué consiste exactamente el problema? ¿Cuáles son sus términos?

3. Analizar las causas

El grupo procede luego a un análisis riguroso y exhaustivo de las causas del problema. Es una etapa ingrata, pero absolutamente necesaria para dar con las soluciones más acertadas posteriormente.

La pregunta-clave en esta fase del método es: ¿Por qué están así las cosas? ¿Qué factores o qué causas influyen en la situación?

4. Buscar la mejor solución

El proceso de búsqueda de soluciones implica los siguientes pasos:

- a) imaginar todas las posibles soluciones al problema, fomentando al máximo la creatividad del grupo;
- b) analizar los pros y contras de cada una de ellas;
- e) determinar cuál o cuáles son las mejores soluciones, a juicio del grupo.

La pregunta-clave en torno a la cual se organiza esta fase del trabajo es:

¿Qué hacer?

¿Qué solución tiene el problema?

5. Preparar la acción

Es decir, determinar qué acciones concretas hay que emprender y repartir las responsabilidades entre los miembros del grupo.

Se trata, para terminar, de responder a la pregunta: ¿Cómo hacer?, ¿Qué acciones hay que emprender?

¿De qué se responsabiliza cada uno?

Intentar trabajar en grupo para resolver el problema que se presenta en la hoja anexa de esta forma:

Primer paso

1. Se divide la clase por grupos de forma aleatoria (un criterio puede ser los que están más próximos).

2. Seguidamente el tutor/a advierte de las reglas del juego a los grupos:

«Repartir una serie de datos en torno a un problema. Su trabajo consiste en estudiar todos los aspectos de dicho problema y llegar a las soluciones que se les piden.

Ninguno de los datos es falso. Sin embargo, sí puede haber algún dato irrelevante, es decir que siendo real no tenga ningún valor para lo que ustedes tienen que resolver.

Pueden organizarse de la forma que mejor les parezca para solucionar el problema en el menor tiempo posible».

3. El tutor reparte algunas pistas a cada miembro del grupo. Si las pistas del problema escogido son pocas, puede añadir alguna irrelevante o bien repetir la misma dos veces en distinto orden gramatical.

4. Si al cabo de 40 minutos no han terminado la resolución del ejercicio se corta y, se puede dar la solución o bien que continúen en sus casas pero con la condición de que todo el grupo se reúna, no sirve trabajar de forma individual.

5. Después de dar la solución, se analiza el proceso según el paso 2

Segundo paso

Lo que ha sucedido:

¿Cómo se ha organizado el grupo?

- ¿Los medios que ha usado han sido los más eficaces?

- ¿Qué otros medios se podrían haber usado?

- ¿Ha habido alguna persona que moderase la reunión? ¿Y alguien que hiciese de secretario y recogiese los datos que iban aportando los demás?



- Si los ha habido ¿los ha nombrado el grupo o han actuado en ese papel por iniciativa propia?
- ¿Se han puesto en común todas las pistas? ¿Se han atendido todas por igual o alguna ha pasado desapercibida? ¿Por qué?
- A su criterio ¿qué organización habría ayudado a resolver el problema con una mayor rapidez?

A nivel de actitudes

- ¿Cuál ha sido la capacidad de escucha de los miembros del grupo?
- ¿Han hablado todos a la vez? ¿Ha habido personas que se han inhibido?
- ¿Ha habido subgrupos que comentaban entre sí pero sin intercambiar con el resto?...
- ¿Algún miembro del grupo ha invitado a hablar a aquellos que participaban poco?
- ¿Se han atendido realmente las pistas de los demás o cada uno estaba centrado en las suyas?
- ¿Alguien ha acaparado de tal modo el tiempo que parecía que quería resolver él solo el problema, sin que le importase el que los demás le siguiesen en su razonamiento?
- ¿En qué podría haber mejorado este grupo?
- ¿Qué situaciones similares, tanto a nivel de actitudes como de organización, suelen darse en los grupos de trabajos escolares?

Documentos que se adjuntan

- Problema a resolver (es el único documento que hay que fotocopiar).

Lo que nos interesa no es la solución en sí del problema sino la dinámica de trabajo en equipo que genera.

Variante

También es posible abordar directamente el problema sin dar los pasos metodológicos para el trabajo en grupo y observar los resultados.

Solución al problema

TIEMPO APROXIMADO

1 hora.

Problema: X

Pistas.

- 1
- 2
- 3

SESION 16 y 17 : LA MEMORIA

Algunas personas, cuando hablan de capacidad intelectual, tratan por separado los conceptos de inteligencia, memoria e imaginación como si se tratara de aptitudes desconectadas que pudieran darse las unas en unas personas y las otras en otras personas, cuando en realidad los tres conceptos participan inseparablemente en los procesos de aprendizaje.

Desde nuestro nacimiento, la inteligencia se va desarrollando vinculada a la memoria, cualquier aprendizaje nuevo surge apoyado en un aprendizaje posterior, que se mantiene vivo en la memoria. Es fundamental para estudiar: "sabes cuanto recuerdas". Prácticamente podemos estar todos de acuerdo en que la memoria es como un "músculo", que cuanto más se trabaja más se fortalece y, por tanto, mayor es su capacidad, agilidad y utilidad.

Objetivos:

- Descubrir la importancia de la memoria para tener éxito en los estudios.
- Conocer los principios que rigen la memoria.
- Conocer los principales tipos de memoria.
- Aplicación de alguna regla mnemotécnica.

Esquema guía para el desarrollo de la sesión.

En primer lugar el tutor/a explicará la importancia de la memoria y la necesidad de ejercitarla para tener éxito en los estudios. Para ello puede servir lo recogido más arriba en la "introducción" de la sesión.



A continuación se les reparte a los alumnos la hoja adjunta, se lee y se va comentando lo que en ella se recoge.

Por último se intenta utilizar alguna regla mnemotécnica de las recogidas en las fotocopias.

Variante: si no se quiere fotocopiar el material para los alumnos el profesor/a lo puede ir explicando en diapositiva

NOTA: El tutor/a tendrá en cuenta que para trabajar la memoria vamos a utilizar dos sesiones por lo que es conveniente que dosifique la información ya que todo el material que se adjunta es para las dos sesiones.

Material:

- hoja sobre memoria.
- fotocopias con reglas mnemotécnicas.

PRINCIPIOS DE LA MEMORIA

1. Relaciona lo desconocido con lo que ya conoces.
2. Memoriza lo más importante.
3. Organiza los materiales de forma significativa en mapas conceptuales o esquemas.
4. Haz revisiones periódicas, ya que ayudan a mantener alta la memoria.
5. Repite de forma activa (oral o escrita), pues ayuda a memorizar.
6. Sigue una secuencia lógica en la memorización, la del texto puede ayudarte.
7. Divide los materiales extensos en partes para memorizarlos mejor.
8. Usa reglas mnemotécnicas.
9. Empieza a estudiar un tema nuevo revisando el anterior.
10. Haz que intervengan el mayor número de sentidos posibles (audición, vista, tacto, etc..)

TIPOS DE MEMORIA

1.- Según el sentido que es predominante al memorizar.

1.1.- **Memoria visual**. Explicación

1.2.- **Memoria auditiva**. Explicación

1.3.- **Memoria táctil**. Explicación

La memoria olfativa y gustativa tiene poca incidencia en los estudios.

2.- Según el tiempo de retención.

2.1.- **Memoria a corto plazo**. Explicación

2.2.- **Memoria a largo plazo**. Explicación

SESION 18: LA ACTITUD ANTE LOS EXAMENES

Los exámenes son instrumentos de evaluación. No son los únicos pero si los más usuales en el ámbito educativo. Este tema suele provocar controversias. Muchas líneas se han escrito a favor y en contra de ellos en los últimos tiempos. Sin embargo, los detractores suelen centrar sus críticas, más que en este medio de evaluación, en la manera en que se ha venido utilizando.

Independientemente de esto, lo cierto es que forman parte de nuestro sistema educativo y del futuro de todo estudiante. Por lo tanto, los estudiantes deben poner el máximo interés en conocer mejor las estrategias y dominarlas. No les queda más remedio que afrontar esa realidad, admitirla y tratar de utilizarla a su favor. Los estudiantes reaccionan de formas variadas ante los exámenes: con despreocupación, serenidad, desánimo, agobio, miedo, tensión, angustia y hasta malestar físico.



Sin embargo conviene tomar actitudes positivas, prepararse bien y relativizar la importancia del examen en sí mismo, ya que no han de constituir un fin, sino un medio que hace posible nuestra incorporación a nuevos aprendizajes y niveles de conocimiento.

Objetivos:

- Conocer las técnicas y los procedimientos más adecuados que ha de poner en práctica el alumno a la hora de preparar exámenes o de repasar lo estudiado.
- Hacer que el alumno tome conciencia de la importancia de usar técnicas de control y relajación para atemperar los nervios antes y después del examen.
- Hacer que el alumno reflexione sobre sus propios fallos y aprender de ellos, a fin de que pueda corregirlos en próximas ocasiones.

Procedimiento-guía para la sesión.

1º El tutor/a llegará a clase y les dirá a los alumnos que saquen un bolígrafo, retiren todo de la mesa y se preparen para hacer un examen sobre aspectos de la tutoría que se han trabajado, este examen se evaluará y servirá como nota adicional para la asignatura que imparte el tutor/a. Hay que mostrarse "fuerte" en esta situación ya que va a suponer un "revuelo" en la clase al ser un examen que coge por sorpresa a los alumnos. Al mismo tiempo tomará nota de las reacciones de los alumnos (angustia, negación, tranquilidad.....)

2º Cuando todos los alumnos/as estén en situación de examen el tutor/a dará instrucciones precisas (es una prueba rápida, objetiva, no habla nadie hasta su finalización, y no se hace ningún comentario sobre la prueba). Insisto en la seriedad que el tutor/a ha de darle a la situación.

3º Se le reparte la hoja de examen que se adjunta

4º El tutor/a toma nota de las reacciones y, especialmente si contestan a todas las preguntas o sólo a las dos primeras.

5º Una vez finalizada vendrán los comentarios al examen. El tutor preguntará a los alumnos cuestiones del tipo: ¿por qué habéis reaccionado así?, ¿por qué ese miedo a los exámenes?, ¿quién se ha mostrado tranquilo?, ¿quién ha realizado correctamente la prueba?, ¿por qué?, ¿quién ha contestado a todas las preguntas?, ¿por qué?.....

6º Por último reparte la hoja que se adjunta sobre consejos para realizar los exámenes y la va aclarando y explicando.

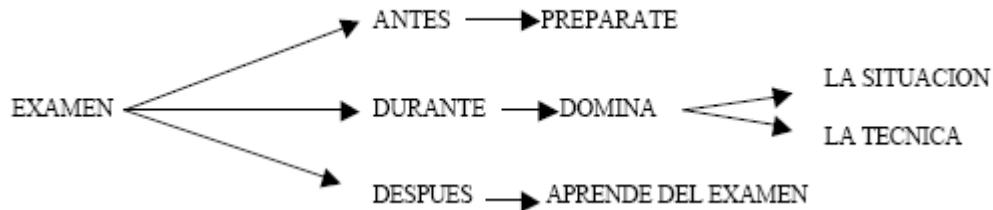
Material que se adjunta:

- Hoja de examen
- Consejos para preparar exámenes.



SUGERENCIAS PARA PREPARAR EXÁMENES.

ESTRATEGIA GENERAL ANTE LOS EXAMENES



NORMAS A SEGUIR PARA PREPARARSE

PREPÁRATE

DURANTE EL EXAMEN

DESPUES DEL EXAMEN

TEST DE TRES MINUTOS

SESION 19: EL ESTRÉS ANTE LOS EXAMENES

Lectura: La historia de Amanda

Después de analizar detenidamente la situación de la protagonista de la historia responde a las siguientes cuestiones:
¿?

ACTIVIDAD:

ORIENTACIONES PARA EL TUTOR

- La **ansiedad o estrés** es una respuesta del organismo ante situaciones de amenaza.
 - Los **síntomas** del estrés pueden ser:
 - fisiológicos:
 - psicológicos:
 - conductuales:
 - Los exámenes pueden ser una situación estresante por varios motivos:
 - Tienen un tiempo limitado
 - Existe una presión social o familiar sobre el rendimiento
 - Requieren un esfuerzo especial
 - Se dan en un contexto en el que otras personas pueden contagiar la ansiedad
 - La ansiedad excesiva reduce el rendimiento porque nos impide rendir según nuestras verdaderas posibilidades y puede condicionar el futuro éxito escolar cuando no se corrige la situación.
- **Para controlar el estrés**
 - 1º Preparar bien el examen. Si se ha estudiado, es más fácil enfrentarse a ellos con seguridad y estar relajado/a
 - 2º Cambiar el modo de pensar sobre el examen: despreocuparse por el resultado
 - 3º Relajación, tanto cuando se estudia como en el momento de realizar el examen.
 - relajación muscular
 - ejercicios de respiración profunda
 - imaginación temática: pensar en cosas relajantes y en lugares tranquilos y agradables
 - 4º Autoinstrucciones de afrontamiento positivas.
 - 5º Control de los estímulos estresantes:.....



6º Los casos más serios pueden requerir la ayuda de un especialista

PREPARACIÓN DE EXÁMENES

A la hora de preparar un examen es preciso tener en cuenta los siguientes aspectos:

Antes del examen que hacer....

Durante el examen que hacer....

Después del examen que hacer....

Hoja de Planificación para preparación de exámenes

SESION 20: TECNICAS DE RELAJACION