

## **Asesoramiento al Plan de Acción Tutorial**

---



**PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE  
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE EN EL ESTUDIO  
PARA ALUMNOS DE 1º DE LA ESO**

## **1.- JUSTIFICACIÓN y ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

*“Aprendemos a aprender a lo largo de toda la vida; muy pronto aprendemos que clasificando un conjunto de objetos los retenemos y recordamos con más facilidad o que al traducir un concepto a nuestras propias palabras lo comprendemos mejor; desafortunadamente algunas de estas estrategias las podríamos aprender antes si alguien nos las enseñase propositivamente. Por consiguiente puede y debe enseñarse durante toda la escolaridad, desde pre-escolar, en la universidad, y a lo largo de la vida. En cada momento y en relación a los distintos tipos de contenidos a aprender y de demandas a resolver deberíamos adquirir las estrategias más adecuadas. ¿Quién debe enseñarlas?, los profesores de cada materia, con la ayuda de especialistas en procesos de enseñanza y aprendizaje (psicólogos, pedagogos y orientadores). Todo profesor lo es de su materia y de las estrategias para aprenderla.”*

*Carles Monereo (2010)*

En este primer punto de nuestro programa de apoyo a la acción tutorial desarrollamos una breve *justificación teórica y/o psicopedagógica* de este ámbito de la intervención del orientador/a y de los tutores. Los conceptos y problemas psicopedagógicos que la literatura científica considera más relevantes para comprender este campo de trabajo son los siguientes: la clarificación conceptual del significado de términos como hábitos, técnicas y estrategias de aprendizaje; la relación existente entre el escaso uso de técnicas de aprendizaje y el bajo rendimiento académico (la realidad del fracaso escolar); la relación entre la motivación para aprender y el uso de estrategias de aprendizaje; y finalmente, la relación entre nuestro tema y los modelos teóricos que explican el proceso de enseñanza y aprendizaje. Veámoslos

*Los hábitos, las técnicas y las estrategias en el aprendizaje.* Los hábitos de estudio tienen que ver con los condicionamientos personales (rutinas, estado emocional o de salud...) o ambientales (espacio de estudio, distractores, planificación del tiempo de estudio...) que inciden directamente en la calidad y la eficacia del estudio. Una técnica de estudio es un conjunto de operaciones que se ejecutan con el fin de gestionar una información ya sea para registrarla (por ejemplo, apuntes y anotaciones), destacar sus apartados relevantes (por ejemplo, subrayado), resumirla (por ejemplo, esquemas), comparar unos datos con otros (por ejemplo, cuadro sinóptico), etc. La técnica tiende a “rutinizarse” y transformarse en hábito, con lo que tiende a aplicarse de manera automática. Por otra parte, una técnica se convierte en una estrategia cuando se utiliza de forma intencional (cuando se planifica su uso) para alcanzar unos objetivos en un contexto de aprendizaje determinado. Una estrategia supone pues una toma de decisión consciente e intencional que responde a la pregunta: ¿cuándo, cómo y por qué utilizar esa técnica? La puesta en marcha de una estrategia requiere pues “pararse a pensar” y “leer el contexto” en el que se va a usar, y todo ello conlleva la planificación, regulación y evaluación de la o las técnicas que se ponen en juego. Un ordenador difícilmente podrá nunca actuar “estratégicamente” ante una tarea de estudio. Por consiguiente podemos distinguir entre un uso estratégico (atendiendo a las condiciones de un contexto) o no estratégico (aplicándola a “piñón fijo”, automáticamente, sin reparar en el contexto en el que se emplea) de una técnica.

*El fenómeno del fracaso escolar.* Es una realidad en nuestras aulas que debe preocupar tanto a los centros, educadores y padres, como a los propios alumnos que lo padecen. Son muchas las variables, de diferente índole, que intervienen en el éxito y en el fracaso escolar. Pero, posiblemente, una de las que más influye en el rendimiento de los alumnos son los hábitos y las técnicas de estudio que haya ido aprendiendo. Las condiciones de trabajo personal y el método utilizado para el estudio, además de la capacidad intelectual y los rasgos de personalidad, repercuten en el resultado académico esperado por el alumno y su entorno. Aquellos alumnos cuyo trabajo se basa exclusivamente en la memorización, en la realización mecánica de las tareas, o en reacciones impulsivas ante el estudio normalmente tienen un bajo rendimiento académico. Por el contrario, los alumnos que utilizan de modo estratégico los recursos de que disponen (aplican técnicas de trabajo intelectual) suelen tener éxito en sus tareas académicas.

Resulta imprescindible resaltar también la influencia que tienen los *factores motivacionales* en los procesos de aprendizaje y estudio. Sabemos que las estrategias de aprendizaje capacitan a los alumnos para aprender con mayor extensión y profundidad los contenidos. Y todo ello favorece que los alumnos encuentren un mayor sentido y satisfacción en lo que aprenden, que además aumenten exponencialmente sus posibilidades de éxito en las evaluaciones y exámenes. Y, lo que resulta más importante, que empiecen a atribuir sus buenos resultados a su esfuerzo, a su estudio y a las estrategias que utilizan y no, por ejemplo, a algo tan poco controlable como ser muy poco inteligente, o a que la materia o el profesor sean unos “huesos”.

Ver las utilidades del estudio, pensar en el aprendizaje como en una fase necesaria y vital en el desarrollo de uno mismo y entender que un método facilita la adquisición de estos conocimientos, es el primer paso que debe interiorizar el alumno. El inicio de un programa de técnicas de trabajo intelectual debe motivar al alumno porque le ofrece la posibilidad de mejorar, de aprovechar mejor su tiempo y de optimizar su dedicación. Además, los alumnos deben ser conscientes de que interiorizar un método es importante para su posterior aplicación en otros cursos y/o estudios superiores. En definitiva, se trata de adquirir unas pautas de trabajo aplicables a toda su vida académica.

Por otra parte, nuestro modelo pedagógico remite muchas veces a *las teorías constructivistas del aprendizaje* como marco para comprender el proceso de enseñanza y aprendizaje. El *aprendizaje significativo* hace especial hincapié en que la metodología educativa debe centrarse, en todas las etapas educativas, en que los alumnos “*aprendan por sí mismos*” o en lo que se denomina también el “*aprender a aprender*”. En lenguaje psicopedagógico a esta idea se le denomina *metacognición* que consiste básicamente en “pensar acerca de nuestros pensamientos y conductas”. Es decir, se trata de dirigir la atención del alumno hacia su propio aprendizaje, de hacerle consciente de los mecanismos y estrategias que utiliza para aprender y de que controle y evalúe su aprendizaje.

Además de las reflexiones anteriores (que constituyen el marco teórico de nuestro programa), justificamos todas las actividades y medidas que adoptaremos en este programa de intervención en la bibliografía que citamos en el último apartado (recursos materiales de la unidad didáctica), y en la *legislación educativa*. Hemos de destacar en este apartado que la

legislación educativa ha sentado las bases de un *modelo de orientación educativa que debe estar centrado en la realización de programas de intervención psicopedagógica*, y en el desarrollo de *la acción tutorial* como parte esencial de la función docente y del proceso educativo. Las normas que sirven de marco a nuestro programa son las siguientes:

- *Ley Orgánica de Educación (LOE) de 2006*. Título III, capítulo I (funciones del profesorado). El *artículo 90* considera una de las funciones del profesorado “La tutoría de los alumnos, la dirección y la orientación de su aprendizaje y el apoyo en su proceso educativo, en colaboración con la familias”. Actualmente la *Ley Orgánica para la Mejora de la Educación (LOMCE)* no varía este articulado y por lo tanto sigue en la misma línea marcada en el 2006.
- *Decreto 112/2007*, de 20 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunitat Valenciana
- *Decreto 234/1997* de 2 de septiembre, del Gobierno Valenciano por el que se aprueba el Reglamento orgánico y funcional de los institutos de Educación Secundaria, artículos 96 y 97 sobre tutoría y funciones del tutor
- *Orden de 18 de junio de 1999 de Atención a la diversidad*, que establece la orientación educativa, psicopedagógica y profesional y la tutoría (capítulo XI, artículos 44 a 47)
- *Instrucciones en materia de ordenación académica y organización de la actividad docente* (las denominadas “Instrucciones de inicio de curso”) que cada curso escolar publica la Conselleria de Educación para organizar la vida académica de colegios de primaria e institutos de educación secundaria

Los *ámbitos de intervención* del presente programa son todos los miembros de la comunidad educativa:

- Los alumnos de 1º de ESO de nuestro IES, que directamente participarán de todas las actividades que se presenten en el espacio de tutoría y en cada área del currículo.
- El equipo de profesores y tutores de estos alumnos, como agentes fundamentales en el desarrollo y la evaluación de todas las actividades que se lleven a cabo.
- El Departamento de Orientación (DO), y el orientador/a como primer responsable en la elaboración, el desarrollo y seguimiento de este programa de intervención.
- Las familias, que deben colaborar con el centro en el seguimiento desde casa de todo el programa, y en la coordinación periódica con los profesores y el DO.

Finalizamos este apartado recordando que este programa de apoyo al Plan de Acción Tutorial constituye una actividad fundamental dentro nuestras funciones como *orientadors/as* del Centro. De hecho, entre las tareas vinculadas con la acción tutorial que debe realizar el Departamento de Orientación podemos subrayar las siguientes:

- Detectar las necesidades relacionadas con la orientación y la acción tutorial en el centro.
- Elaborar el PAT en colaboración con los equipos docentes y tutores.
- Coordinar las reuniones de los equipos docentes y tutores para la elaboración y seguimiento de las actividades tutoriales.
- Asesorar y coordinar en las actividades tutoriales.
- Informar y asesorar a los tutores sobre cualquiera de los contenidos básicos que puedan desarrollarse en las tutorías.

- Proporcionar cuantos medios y recursos puedan necesitar los diferentes tutores en la acción tutorial.

## **2.- OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

El programa de intervención que presentamos en esta Unidad Didáctica tiene como finalidad *la participación de toda la comunidad educativa en la elaboración y desarrollo de las medidas adecuadas para la mejora de los hábitos de estudio del alumnado y para el desarrollo de estrategias de aprendizaje generalizables a lo largo de toda su vida escolar*. Para alcanzar este objetivo global proponemos una serie de objetivos más concretos que guiarán nuestro trabajo en cada uno de los ámbitos de intervención de nuestro programa:

### **A.- Objetivos dirigidos a los alumnos:**

- Fomentar en los alumnos la necesidad de adquirir y consolidar *hábitos* de estudio.
- Aprender a *planificar y organizar* el estudio de un modo autónomo.
- Desarrollar en los alumnos el *hábito de la lectura* como herramienta básica del aprendizaje escolar.
- Conocer y aplicar distintas *técnicas de análisis y tratamiento de la información* en las actividades escolares: aprender a subrayar, esquematizar, resumir, elaborar mapas conceptuales, diagramas...
- Fomentar en los alumnos el uso de un *método de estudio* que sea práctico.
- Potenciar *la memorización comprensiva* y no la memorización mecánico-repetitiva.

### **B.- Objetivos dirigidos a los tutores y profesores:**

- Coordinar desde el *espacio de la tutoría semanal* el desarrollo del programa.
- Fomentar *la reflexión sobre las dificultades* más frecuentes que presentan los alumnos a la hora de afrontar el estudio.
- Realizar actividades, en algunas horas de tutoría, sobre *la planificación y los hábitos de estudio* que se consideran básicos en la educación secundaria obligatoria.
- Aplicar e integrar las técnicas de estudio básicas en las diferentes asignaturas del *currículo escolar y en el trabajo diario del aula*.
- *Evaluar* el desarrollo del programa y sus resultados funcionales desde cada área específica.

### **C. Objetivos dirigidos al Departamento de Orientación:**

- Analizar *las necesidades de formación en TTI y estrategias de aprendizaje* que pueden presentar los alumnos y profesores.
- Colaborar con los tutores en la realización de algunas actividades específicas (diagnóstico de las dificultades de aprendizaje, charlas sobre hábitos de estudio, etc.)
- Elaborar todos *los materiales didácticos* que serán necesarios para poder desarrollar el programa.
- Coordinar el proceso *de evaluación* del programa.

- Determinar el papel y *la intervención específica* de los miembros del departamento (PT, AL, Educador/a...) con los alumnos con NEE.

#### **D.- Objetivos dirigidos a las familias:**

- Participar en el *desarrollo y la evaluación* del programa en el que participan sus hijos.
- Hacer *extensible al entorno familiar* las condiciones que son necesarias para el aprendizaje de unos hábitos de estudio apropiados.
- *Colaborar* con los profesores y el D.O. en el desarrollo de las medidas puestas en funcionamiento para mejorar la motivación y los resultados escolares.

### **3.- CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

Para poder desarrollar los fines y objetivos marcados en este programa de intervención estableceremos unos bloques de contenidos relacionados directamente con los diferentes agentes de intervención implicados. Estos bloques de contenido son los siguientes:

#### **BLOQUE A: HÁBITOS DE ESTUDIO NECESARIOS PARA LA MEJORA DE LOS RESULTADOS ACADÉMICOS**

Como hemos señalado en la justificación del programa, entendemos por hábitos la interiorización y la aplicación automática de una serie de acciones o conductas que los alumnos aprenderán a través de la repetición. En nuestro caso, los hábitos de estudio hacen referencia a una serie de conductas o acciones, integradas en el contexto socio-emocional y ambiental del aprendizaje, que facilitan enormemente el estudio de los alumnos. Los contenidos que desarrollaremos en este bloque serán los siguientes:

- *Las condiciones personales* que son imprescindibles para el estudio.
- *Las condiciones físicas y materiales* que mejoran el clima de estudio.
- *Actitudes* positivas y negativas ante el estudio.
- *Planificación* temporal del estudio y organización de cada sesión de estudio.

#### **BLOQUE B: CONOCIMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL Y LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE**

Las técnicas de trabajo intelectual las entendemos como una serie de habilidades o procedimientos de trabajo que facilitan el estudio y el progreso intelectual de quien las usa. En nuestro programa pretendemos que los alumnos aprendan a utilizar de modo habitual las técnicas de estudio que son básicas: lectura comprensiva, subrayado, esquemas, resumen, mapas conceptuales...

Pero hemos de tener muy claro que cada alumno tiene un modo distinto de enfrentarse al estudio (y que por lo tanto puede preferir utilizar una u otra técnica de estudio). Y además, sabemos también que el estudio de cada materia requiere el uso de técnicas de trabajo

diferentes. Partiendo de esta idea, el alumno deberá ser capaz de emplear las distintas técnicas según su estilo de aprendizaje, y según la materia a estudiar.

Los contenidos que desarrollaremos en este bloque incluyen algunas técnicas de estudio que son fundamentales para la educación secundaria obligatoria:

- La *prelectura* (lectura rápida, de exploración) y *lectura comprensiva*.
- La *memorización mecánica* y la *memorización comprensiva*.
- El *subrayado*, el *esquema* y el *resumen*.
- Las *fuentes de información* (bibliografía, enciclopedias, internet...) y los *trabajos de clase*.

### **BLOQUE C: APLICACIÓN EN EL AULA DE LAS TTI Y LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.**

En este programa de hábitos y técnicas de estudio se deben implicar todos los profesores de 1º de ESO, y especialmente los tutores de cada grupo. Se trata de que los profesores integren en el currículo y en las actividades cotidianas del aula las técnicas que los alumnos desarrollarán de modo formal en las sesiones de tutoría. Sabemos que la aplicación práctica de las técnicas en las diferentes asignaturas es un elemento motivador para los alumnos: descubren que son herramientas prácticas para progresar en sus estudios, y hacer más fácil el aprendizaje...

En este bloque de contenidos trabajaremos aquellos aspectos más prácticos e inmediatos que ha de tener en cuenta todo profesor en el desarrollo de las TTI. Para ello, los contenidos que desarrollaremos serán los siguientes:

- *Integración de las TTI* en las programaciones y en el quehacer diario en el aula.
- Formas y métodos para propiciar, posibilitar y/o mejorar *el trabajo y el estudio* en el aula.
- Papel de los *tutores* como guías en el desarrollo de las TTI.
- Orientaciones para *la práctica educativa* de las TTI y las estrategias de aprendizaje en las diferentes asignaturas del currículo.

### **BLOQUE D: PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA EN EL PROGRAMA**

La relación entre el centro y las familias constituye una prioridad si queremos mejorar los hábitos de estudio de nuestros alumnos. La colaboración de las familias con los tutores y los profesores supone un refuerzo de todo lo que en el instituto han aprendido los alumnos. En el hogar, los padres pueden supervisar las condiciones personales y ambientales que tienen sus hijos para estudiar. Pueden controlar el cumplimiento de los horarios de estudio y la planificación de actividades. Y también pueden ayudar a sus hijos en la realización de algunas técnicas de estudio sencillas.

Para poder encauzar los esfuerzos cotidianos que profesores y padres realizan para la formación del alumno, nuestro programa incluye los siguientes contenidos:

- *Información a las familias* sobre los hábitos y la planificación del tiempo de estudio.

- *Formación de los padres* sobre las dificultades de estudio más frecuentes en la etapa de la adolescencia.
- Establecimiento de cauces para aumentar *la participación efectiva de las familias*.

## **4.- ACTIVIDADES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

A continuación presentamos las actividades propuestas para cada uno de los diferentes bloques de contenido de nuestra unidad didáctica. Como hemos señalado en el apartado de la justificación del programa, estas actividades implicarán a los diferentes miembros de la comunidad educativa: familias, profesores y alumnos, aunque estos últimos como parte indirectamente implicada.

### **4.1.- ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LOS ALUMNOS**

En este apartado del programa incluimos una serie de actividades que realizarán todos los alumnos de 1º de ESO en las horas de tutoría. Para realizar estas actividades, el orientador/a elaborará unos materiales, que presentamos a continuación, y los ofrecerá a los tutores para que los pongan en práctica en la hora de tutoría. Será importante que se realicen reuniones previas con los tutores para solucionar cualquier duda que tengan sobre la organización de cada actividad

#### **1ª ACTIVIDAD DE TUTORÍA CON LOS ALUMNOS: ¿CUÁLES SON TUS HÁBITOS DE ESTUDIO?**

✓ Objetivos didácticos:

- Evaluar los hábitos, actitudes y condiciones con que el alumno se enfrenta a su tarea de estudio.
- A partir de esta evaluación inicial, tratar de profundizar más en unas actividades u otras de este programa.

✓ Duración de la actividad: una sesión de tutoría con el grupo.

✓ Desarrollo de la actividad y materiales necesarios:

En primer lugar, presentaremos a los alumnos el programa y les explicaremos las ventajas de tener unos buenos hábitos de trabajo y disponer de unas técnicas de estudio que sean prácticas. Recabaremos también su colaboración e implicación en el desarrollo del programa.

A continuación, procederemos a la evaluación de cuales son los hábitos y técnicas de estudio que suelen utilizar los alumnos. Para ello podemos servirnos del Inventario de Hábitos de Estudio (I.H.E.) de F. F. Pózar, o elaborar un cuestionario propio como el que presentamos:

## Así estudio...

El estudio es una tarea muy compleja que requiere tener en cuenta multitud de aspectos. A continuación encontrarás muchos de ellos. Ahora debes reflexionar sobre la forma en que actualmente realizas el estudio. Marca con una cruz "x" la casilla que mejor coincida contigo.

### CONDICIONES AMBIENTALES

1. Estudias en una habitación tranquila, sin ruidos.	Siempre	A veces	Nunca
2. El estudio lo realizas siempre en el mismo lugar.			
3. En tu mesa de estudio cabe todo el material que necesitas.			
4. El lugar donde estudias tiene una buena temperatura, iluminación y ventilación.			
5. Utilizas una silla con respaldo y asiento duros.			

### MOTIVACIÓN

1. Te gusta estudiar para ampliar tus conocimientos.	Siempre	A veces	Nunca
2. El estudio te resulta muy gratificante.			
3. Te resulta fácil estar un buen rato estudiando.			
4. El esfuerzo que realizo me servirá para mi futuro profesional.			
5. Me interesa mucho lo que los profesores exponen en clase.			

### PLANIFICACIÓN

1. Tienes establecido un horario fijo para el trabajo en casa.	Siempre	A veces	Nunca
2. Combinas tu tiempo de estudio y de descanso.			
3. Preparas los exámenes con suficiente tiempo de antelación.			
4. Siempre cumples el horario de estudio que has establecido.			
5. Antes de iniciar la sesión de estudio planificas las tareas a realizar.			

### UTILIZACIÓN DE TÉCNICAS

1. Subrayas las ideas más importantes a medida que estudias.	Siempre	A veces	Nunca
2. Haces esquemas cuando estudias.			
3. Haces resúmenes para fijar las ideas más importantes.			
4. Te haces preguntas para recordar lo que acabas de estudiar.			
5. Sólo memorizo algo cuando lo he entendido.			

A continuación valoras cada uno de los aspectos tratados.  
 Anota 2 puntos por la cruz marcada en “Siempre”.  
 Anota 1 punto por la cruz marcada en “A veces”  
 Anota 0 puntos por la cruz marcada en “Nunca”

Puntuación total en “ <b>CONDICIONES AMBIENTALES</b> ”	
Puntuación total en “ <b>MOTIVACIÓN</b> ”	
Puntuación total en “ <b>PLANIFICACIÓN</b> ”	
Puntuación total en “ <b>TÉCNICAS</b> ”	

¡ATENCIÓN!

Aquellas puntuaciones que quedan por debajo de 5 son aspectos poco favorables para el estudio. Conviene que trabajes sobre ellos. Lo recomendable sería que anotases los aspectos señalados en la columna de “Nunca” de cada una de las tablas para corregirlos

**2ª ACTIVIDAD DE TUTORÍA CON LOS ALUMNOS: *CONDICIONES GENERALES PARA REALIZAR UN ESTUDIO EFICAZ***

- ✓ Objetivo didáctico: Conseguir que los alumnos tomen conciencia de la importancia de un ambiente propicio para el estudio.
- ✓ Duración de la actividad: una sesión de tutoría con el grupo.
- ✓ Desarrollo de la actividad y materiales necesarios:

En primer lugar trabajaremos con grupos (de 3-4 alumnos cada uno). Plantearemos la siguiente pregunta “¿Cómo y dónde estudiar?”. Los alumnos comentarán y darán ideas para reflexionar en la pizarra, mediante la técnica del Brainstorming.

Seguidamente el tutor repartirá el documento *CONDICIONES PARA UN ESTUDIO EFICAZ* a cada grupo y se comentará entre todos.

En la parte final de la sesión cada alumno realizará la ficha sobre las condiciones de estudio (*¿EN QUÉ CONDICIONES ESTUDIO YO?...*) y después se pondrá en común.

## CONDICIONES PARA UN ESTUDIO EFICAZ

### Iluminación

- Si no es adecuada los OJOS se fatigan rápidamente.
- ◆ La LUZ NATURAL es la más indicada.
  - ◆ LUZ ARTIFICIAL:
    - Lo óptimo sería doble foco de iluminación:
      - uno general, iluminación de fondo, más débil.
      - uno más directo a la lectura, bombilla azul 60 w
    - Los focos de manera que los ojos no padezcan efectos directos del resplandor.
    - La fuente directa ala izquierda, evitemos las sombras al escribir. Zurdos al contrario.



### Lugar de estudio

- ◆ Si es posible ha de ser siempre el mismo.
- ◆ La temperatura agradable, ni frío ni calor.
- ◆ Un lugar silencioso (sin TV, radio...)
- ◆ Mesa y silla adecuadas a tu tamaño, hemos de sentarnos de forma correcta, no demasiado relajados.



### Condiciones personales

### NO es aconsejable estudiar...



- ◆ Después de un esfuerzo físico. cansados.
- ◆ Estando enfermos.
- ◆ En situaciones de preocupaciones.
- ◆ Cuando no se ha dormido suficiente.
- ◆ En un ambiente no adecuado.

- ◆ Estudiar es un HÁBITO, se aprende haciéndolo todos los días a la misma hora, con un horario y planificación.
- ◆ Distribuir el tiempo en diversas actividades cansa meno
- ◆ Hacer alguna actividad física y descansos para contrarrestar el sedentarismo.
- ◆ Dormir lo suficiente (8 horas) y buena alimentación

¿En qué condiciones estudio yo?



1.- APUNTA LAS IDEAS DE TU GRUPO QUE CREAS SON IMPORTANTES.

2.- APUNTA AQUELLO QUE CREAS ES IMPORTANTE DEL DOCUMENTO  
CONDICIONES PARA UN ESTUDIO EFICAZ.

A) ILUMINACIÓN

B) LUGAR DE ESTUDIO

C) CONDICIONES PERSONALES

3. Y TÚ?... QUÉ CONDICIONES CUMPLES?... Y CUÁLES TENDRÍAS QUE  
CAMBIAR?

### 3ª ACTIVIDAD DE TUTORÍA CON LOS ALUMNOS: LA PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

- ✓ Objetivo didáctico: Concienciar al alumno de la importancia de la planificación y la organización del tiempo de estudio.
- ✓ Duración de la actividad: una sesión de tutoría con el grupo.
- ✓ Desarrollo de la actividad y materiales necesarios:

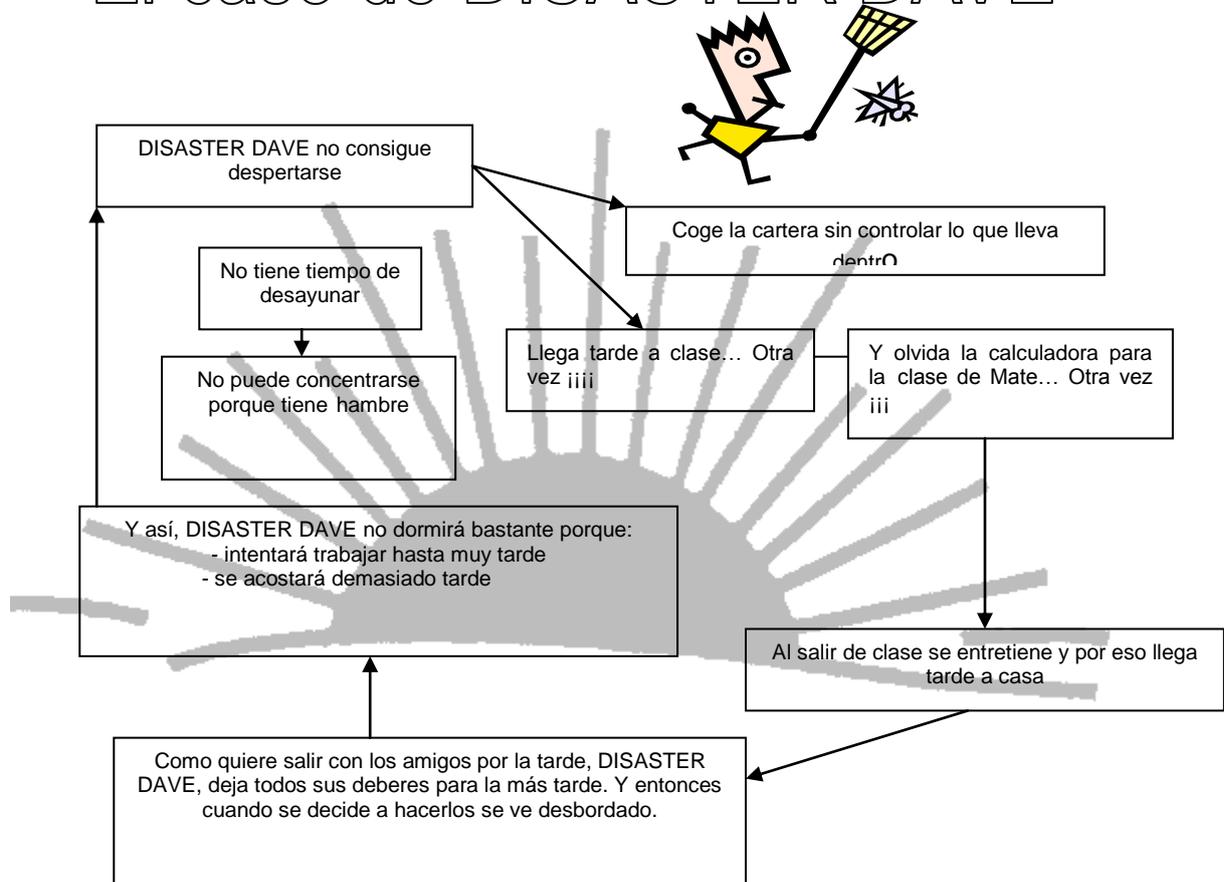
Comenzaremos la sesión trabajando en grupos (3-4 alumnos cada grupo). Se entrega a cada grupo un documento que contiene un ejemplo hipotético: “EL CASO DE DISASTER DAVE”. A partir del diálogo sobre este caso, los alumnos comentarán y darán ideas para poder analizar qué es lo que está pasando a este alumno y cómo se pueden solucionar sus problemas.

Seguidamente realizaremos la puesta en común de las ideas sobre lo que le pasa a *Disaster Dave*. Intentaremos hacer explícitas las siguientes conclusiones:

- Necesidad de una planificación y organización del tiempo para tener éxito en los estudios.
- La conveniencia del uso de la agenda como instrumento necesario para la planificación.
- Necesidad de organizar el tiempo en las sesiones individuales de estudio en casa.

En la parte final de la sesión los alumnos individualmente analizarán el documento *PLANIFICACIÓN DE UNA SESIÓN DE TRABAJO ESTUDIO* y se planificará una sesión de trabajo (dos veces). A continuación realizarán una planificación a más largo plazo por medio del documento *PLAN DE MEJORA DEL TIEMPO DE TRABAJO MENSUAL*. Este último documento será un registro del trabajo personal mensual que cada alumno hará. Haremos un seguimiento dentro de 15 días y al final del mes para evaluarlo.

# El caso de DISASTER DAVE



**DÓNDE ESTÁ EL PROBLEMA DE DISASTER DAVE?**

**CÓMO LO SOLUCIONARÍAS?**

## PLÀN DE MEJORA DEL TIEMPO DE TRABAJO PERSONAL

**Alumno/a:**

**Grupo:**

### Descripción del Plan

A partir de ahora y durante una temporada, te proponemos que realices una hoja de seguimiento de tu trabajo y estudio diario.

Puede ser que algo esté fallando, ya que todo parece indicar que tu podrías obtener mejores resultados. Con este método intentaremos descubrirlo.

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

Al finalizar el período registrado se sumarán verticalmente las casillas y se obtendrá el tiempo dedicado a cada materia. Para obtener el tiempo total dedicado al estudio, cada día se suma horizontalmente. Es posible que descubras cosas sobre tu forma de estudiar que hasta ahora desconocías.

A partir de este momento la reflexión será tuya. Tú mismo podrás sacar conclusiones al conocer cómo ha sido tu trabajo. A veces pensamos que hacemos bastante y de forma adecuada, y no es así. Esta será una ocasión para conocerte mejor y poder sacar el máximo partido al esfuerzo que realices.

### Cumplimentación y registro del Plan

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

CA: copiar apuntes

Ej: ejercicios

L: lectura

Es: estudio

EQ: elaborar esquema

ER: elaborar resumen

M: memorizar

Re: repaso

Otr: otros

Ejemplo:

VAL	ING	MAT	CN	Total
30 Ej	45 Es		15 Re	<b>1h 30</b>

- Puedes anotar el tiempo en minutos aunque el total del día lo expreses en horas.
- Marca con un círculo el día de un examen o prueba de alguna asignatura

## PLÀN DE MEJORA DEL TIEMPO DE TRABAJO PERSONAL

**Alumno/a:**

**Grupo:**

### Descripción del Plan

A partir de ahora y durante una temporada, te proponemos que realices una hoja de seguimiento de tu trabajo y estudio diario.

Puede ser que algo esté fallando, ya que todo parece indicar que tu podrías obtener mejores resultados. Con este método intentaremos descubrirlo.

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

Al finalizar el período registrado se sumarán verticalmente las casillas y se obtendrá el tiempo dedicado a cada materia. Para obtener el tiempo total dedicado al estudio, cada día se suma horizontalmente. Es posible que descubras cosas sobre tu forma de estudiar que hasta ahora desconocías.

A partir de este momento la reflexión será tuya. Tú mismo podrás sacar conclusiones al conocer cómo ha sido tu trabajo. A veces pensamos que hacemos bastante y de forma adecuada, y no es así. Esta será una ocasión para conocerte mejor y poder sacar el máximo partido al esfuerzo que realices.

### Cumplimentación y registro del Plan

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

CA: copiar apuntes

Ej: ejercicios

L: lectura

Es: estudio

EQ: elaborar esquema

ER: elaborar resumen

M: memorizar

Re: repaso

Otr: otros

Ejemplo:

VAL	ING	MAT	CN	Total
30 Ej	45 Es		15 Re	<b>1h 30</b>

- Puedes anotar el tiempo en minutos aunque el total del día lo expreses en horas.

***Esta unidad didáctica no está completa...  
es una muestra***



## **5.- METODOLOGÍA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

Para desarrollar las actividades propuestas, el tutor puede servirse de diversas técnicas de trabajo con grupos tales como:

- La exposición de las características de una técnica de aprendizaje.
- El debate (por ejemplo, cuando se trabaje el apartado de las actitudes y el ambiente de estudio).
- La lluvia de ideas, para fomentar la participación de todos los alumnos
- La práctica guiada, a la hora de enseñar a los alumnos las distintas técnicas de estudio

Por otra parte, en las actividades de aula, los profesores de cada asignatura se servirán de técnicas como: la exposición oral, el modelado y la práctica guiada para ayudar a sus alumnos a aplicar las técnicas de estudio en sus asignaturas.

Además, podrán utilizarse para muchas actividades las técnicas de trabajo en equipo para que los alumnos (en pequeños grupos) elaboren trabajos sobre la materia. Para ello deberán distribuir los alumnos en los grupos, asignarles las tareas, y orientarles sobre el modo de usar distintas fuentes de información para hacer el trabajo (bibliografía, enciclopedias, internet,...). También se enseñará a los alumnos como distribuirse las tareas dentro de cada grupo, sobre como elaborar el trabajo y como deben presentarlo y exponerlo.

## **6.- RECURSOS MATERIALES E INSTRUMENTOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

Los instrumentos, la bibliografía y otros materiales que utilizaremos para desarrollar este programa serían los siguientes:

- Inventario de Hábitos de Estudio (I.H.E.) de F. F. Pozar. TEA Ediciones.
- Cuestionario de Motivación ante el Estudio elaborado por los Equipos de Orientación de Córdoba.
- Hojas de registro elaboradas por el Departamento de Orientación para valorar los hábitos y técnicas de estudio utilizadas por los alumnos y para evaluar el desarrollo del programa.
- BALLEATO, G. (2005) Técnicas de estudio. El aprendizaje activo y positivo. Madrid. Pirámide.
- CASTILLO, S., y POLANCO, L. (2004) Enseña a estudiar...aprende a aprender. Madrid. Prentice-Hall.
- MORENO MARTINEZ, A. (2002) Técnicas y estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz. Aljibe. Madrid.
- MONEREO, C. (2010). Enseñar a aprender en la educación secundaria: las estrategias de aprendizaje. En C. Coll (coord.) *Desarrollo, aprendizaje y enseñanza en la educación secundaria*. (pp. 85-104). Barcelona: Grao.
- PAUK, W. (2005) Estrategias de estudio. Madrid. Prentice-Hall.
- VALLES ARANDIGA, A y VALLES TORTOSA, C. (1997): Técnicas de estudio. Primer ciclo educación secundaria obligatoria. Marfil. Alcoy.

## **7.- EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

Como ya hemos señalado en el apartado de actividades con los alumnos, *en un primer momento podemos evaluar* los hábitos y técnicas de estudio utilizadas por los alumnos por medio del IHE o de nuestro propio cuestionario, y de las hojas de registro que deberán rellenar los alumnos. De este modo veremos si el programa responde a sus necesidades y en qué actividades debemos profundizar más al desarrollarlas.

*Durante la ejecución del programa* debemos ir evaluando si disponemos de los recursos necesarios para llevarlo a la práctica, si los materiales son adecuados, si la duración estimada de las actividades es la correcta, si los profesores lo están aplicando en sus asignaturas y con que dificultades se encuentran, y si los padres están haciendo el seguimiento en casa.

*Al final del programa* valoraremos si ha sido útil. Para ello, elaboraremos una hoja de registro para los profesores, otra para los alumnos y otra para los padres, donde valoremos aspectos como los siguientes:

- Profesores: si les ha resultado sencillo llevarlo a la práctica, si creen que las actitudes y el rendimiento de sus alumnos ha mejorado, si encuentran que la colaboración del orientador/a ha sido positiva, si el material es adecuado y útil,...

- Alumnos: si han aplicado las técnicas en su estudio diario, si creen que el programa les ha sido de utilidad para motivarlos y mejorar en su rendimiento escolar, si creen que los profesores han sabido ayudarles,...
- Padres: si les ha resultado sencillo hacer el seguimiento en casa, si han encontrado colaboración en los profesores, si creen que el programa ha sido útil para sus hijos...

Al final de estas hojas de registro, reservaremos un espacio de "observaciones" para que los profesores, los alumnos y los padres anoten propuestas de mejora del programa.

## **8.- TEMPORALIZACIÓN Y RESPONSABLES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

Tal y como indica el tema de la unidad didáctica este programa va dirigido fundamentalmente al alumnado de 1º de ESO y su inicio será en las primeras semanas del curso: en la 3a o 4a semana del curso. La duración puede variar en función de como vaya desarrollándose el programa, pero la idea es que no se llegue más allá del segundo trimestre.

Como responsables en el desarrollo del programa destacamos los siguientes:

- El **orientador/a** se encargará de las tareas de coordinación y apoyo: presentará y explicará el programa a los tutores y profesores, administrará el IHE, proporcionará al tutor el material necesario y le orientará durante el desarrollo del programa, y asesorará a los profesores de área sobre la aplicación de las distintas técnicas en el aula.
- El **tutor** será el encargado de desarrollar el programa en las horas de tutoría con los alumnos, de coordinar el trabajo de los distintos profesores de su grupo, y de informar a los padres sobre el programa que se va a desarrollar y requerir su colaboración
- Los **profesores** se encargarán de enseñar y orientar a los alumnos sobre la aplicación de las técnicas aprendidas en la asignatura que impartan
- Los **padres** supervisarán y colaborarán en el desarrollo de hábitos de estudio y en el uso de las técnicas por parte de sus hijos en el trabajo en casa

***Esta unidad didáctica no está completa...  
es una muestra***