

**ENSEÑAR Y APRENDER
A ESTUDIAR**

ENSEÑAR Y APRENDER A ESTUDIAR

**Juan Gabriel Esteban
María García Viguera**



1ª Edición, 2007

Reservados todos los derechos. De acuerdo con la legislación vigente, y bajo las sanciones en ella previstas, queda totalmente prohibida la reproducción y/o transmisión parcial o total de este libro, por procedimientos mecánicos o electrónicos, incluyendo fotocopia, grabación magnética, óptica o cualesquiera otros procedimientos que la técnica permita o pueda permitir en el futuro, sin la expresa autorización por escrito de los propietarios del copyright.

© Consejería de Educación y Ciencia

ISBN: 978-84690-7572-2

Depósito Legal: MU-1702-2007

Impreso en España - Printed in Spain

Imprime: F.G. GRAF S.L.

fggraf@gmail.com

ÍNDICE

1. En la Educación Secundaria se enseña y se aprende a estudiar	9
2. Factores que inciden en las estrategias de aprendizaje	19
3. Modelos y tipologías de estudiantes, profesores y padres	25
3.1. Modelos y tipologías de estudiantes	25
3.2. Modelos y tipologías de profesores	28
3.3. Modelos y tipologías de padres	30
4. Evaluación Inicial del proceso de aprendizaje	35
4.1. Instrumentos para el diagnóstico del alumnado y para la recogida de información	36
4.2. Guía para la entrevista familiar	47
5. Plan de trabajo personalizado	49
5.1. La motivación y el interés por el estudio	50
5.2. La autoestima y la inteligencia emocional	63
5.3. La memoria	80
5.4. Las condiciones externas en el estudio	91
5.5. Técnicas para el procesamiento de la información	97
- Técnicas para la mejora de la velocidad lectora	97
- Técnicas para la mejora de la comprensión lectora	100
- El subrayado, el esquema y el resumen	101
- Cómo preparar bien un examen	105
- La atención y concentración	107
- La toma de apuntes	108
- Los informes escritos	110
- La exposición oral	113
6. Orientaciones para los padres	117
7. Evaluación	123
Bibliografía	125

1. EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA SE ENSEÑA Y SE APRENDE A ESTUDIAR

TÉCNICAS, ESTRATEGIAS, MÉTODOS, HÁBITOS, HABILIDADES, PROCEDIMIENTOS, CAPACIDADES

...de estudio ...de aprendizaje ...de trabajo ...de trabajo intelectual ...
cognitivas ...de aprendizaje ...mentales ...de aprender a aprender ...de
aprender a pensar ...de conocimiento

Todos estos nombres forman parte de las estrategias personales que utilizamos para aprender. No existen de forma aislada, sino que están unidos a los procesos de interacción social y de la modalidad de enseñanza que los acompañan. El concepto de aprendizaje como proceso de apropiación de conocimiento es complejo y podemos ir poniendo nuestra mirada en cada una de las palabras con las que se inicia este texto. Podemos hablar de distintas estructuras que pone en funcionamiento el sujeto para aprender; hábitos y métodos eficaces de estudio; habilidades metacognitivas, estrategias de aprender a aprender, estrategias de pensamiento o control del propio aprendizaje... Podemos igualmente hablar de habilidades cognitivas, de la importancia de la dimensión emocional en el aprendizaje, de querer o no querer...

Todos estos términos hacen referencia a la enseñanza y al aprendizaje de contenidos de carácter eminentemente procedimental y actitudinal, para saber y querer operar y trabajar con la mente, con nuestros objetos internos, ideas, conceptos o esquemas mentales, que vamos construyendo sobre unos contenidos específicos, dentro de un contexto determinado, marcado fundamentalmente por las interacciones afectivas y

emocionales que lo arropan. Por esto siempre hablamos de un aprendizaje situado; sobre unos contenidos concretos, con unos intereses y motivaciones determinadas y un nivel de conocimientos previos, que pueden o no adecuarse a las exigencias del nuevo aprendizaje. El aprendiz además se sitúa con una historia académica previa y unas expectativas que guiarán su proceso de aprendizaje.

Desde su dimensión procedimental el estudiante ha de saber estudiar, es decir, saber resumir, esquematizar, memorizar... en las diferentes áreas. Por tanto saber estudiar consistirá en:

- Leer comprensivamente, como base del estudio y el aprendizaje.
- Expresarse oralmente y por escrito con corrección, desarrollando las distintas técnicas de expresión oral y escrita, para exponer ideas, pensamientos, argumentos, opiniones, sentimientos y deseos.
- Procesar adecuadamente la información, elaborando conocimiento: saber buscar, obtener, analizar, utilizar y comunicar información, haciendo una valoración personal y un juicio crítico, tolerando la diversidad de opiniones y utilizando diversas técnicas y métodos de estudio.
- Planificar y controlar el propio proceso de aprendizaje o de estudio, estableciendo procesos de autoevaluación y toma de decisiones con autonomía y responsabilidad.
- Resolver diferentes situaciones problemáticas de carácter científico, social...etc.
- Desarrollar trabajos de forma cooperativa.

Desde su dimensión actitudinal, es decir, querer estudiar, las estrategias de aprendizaje en las diferentes áreas y de modo general consistirían en:

- Desarrollar hábitos de trabajo y estudio.
- Desarrollar valores de esfuerzo y superación personal, de constancia, de solidaridad y tolerancia, de autonomía y responsabilidad.
- Desarrollar actitudes de satisfacción personal, seguridad y confianza.
- Desarrollar estrategias de atención y concentración como base para el trabajo personal y grupal.
- Desarrollar y mantener el interés y las expectativas de éxito.

Desde su dimensión conceptual las estrategias de aprendizaje en las diferentes áreas y de modo general consistirían en:

- Conocer en qué consiste el proceso de aprendizaje y cómo se estudia, analizando las diferentes estrategias y métodos de estudio.

- Conocer y analizar los distintos factores que condicionan el estudio.
- Establecer un proyecto personal para la mejora del estudio.

Las estrategias cognitivas para el aprendizaje se caracterizan por la presencia de estas tres dimensiones esenciales. Por un lado la dimensión cognitiva o metacognitiva; es decir, se trata de que el alumno conozca cómo conoce, qué formatos mentales maneja para aprender los tres tipos de contenidos: conceptuales procedimentales y actitudinales. Esta dimensión clarifica qué se debe saber para realizar un estudio eficaz. Pero al mismo tiempo con esto no es suficiente, pues se trata de llevarlo a la práctica, es decir, resolver problemas dentro de un marco de valores y actitudes que posibiliten su efectividad. Por lo tanto, debemos manejar otras dos dimensiones del aprendizaje: saber cómo hay que estudiar/aprender y sobre todo porqué hay que estudiar, manteniendo el interés, la motivación, con estrategias de autocontrol afectivo y posibilitando el lugar de control interno en la motivación. En definitiva no basta con conocer diversas técnicas o estrategias, sino sobre todo aprender a usarlas y desarrollar actitudes positivas hacia el estudio y el trabajo; actitudes de esfuerzo, superación, atención, trabajo en grupo, colaboración...etc. Aprender implica comprensión. No es un acto rutinario, memorístico. El conocimiento de estas estrategias permite al alumnado decidir cuál es la más idónea para cada contexto o tarea, según las características personales. Se trata de aprender a aprender, a pensar, a comprender la información diversa a través de textos en sus contextos, de modo reflexivo y crítico; sacando conclusiones, pasando de ser un sujeto pasivo y receptor en el proceso de aprendizaje a ser el protagonista del mismo construyendo activamente, donde se encuentre el significado y el sentido a la labor de enseñanza y aprendizaje.

Las estrategias cognitivas son exclusivas de la especie humana y han permitido nuestra evolución a lo largo de la historia, pues constituyen las herramientas o instrumentos del pensamiento. Se les ha llamado «los brazos de la mente», porque sirven para poder analizar y comprender la realidad y a nosotros mismos, nuestra manera de pensar y forma de ser con los demás. Una persona que aprende, utiliza y domina estos procedimientos para procesar críticamente la información y elaborar conocimiento. Pensemos que en los centros educativos a través de la cultura escrita, audiovisual e informática se construye conocimiento y de su aprendizaje dependerá en parte el éxito académico y la calidad educativa.

Todos los profesores en su área, con la intervención específica del tutor tratan de enseñar determinados procedimientos cognitivos que se refieren al saber aprender, al saber hacer, para que el alumnado sepa actuar en su propio aprendizaje, de modo que aprenda a buscar, procesar y comunicar información, y pueda apropiarse

de unos saberes concretos. Se pretende que el alumno sepa autónomamente asimilar, relacionar, asociar, organizar, interrelacionar el nuevo material intelectual con el anterior, a partir de unas condiciones metodológicas y evaluativas. En las actividades que se realizan se han de concretar unas acciones, unos pasos, una secuencia, una sistematicidad, para que a través de la comprensión el alumnado pueda resolver la tarea o el problema, consiguiendo unos objetivos y encontrando sentido a todo el proceso realizado, en un contexto de interacción. Probablemente lo que mejor diferencia a una persona experta de otra novata en una materia sea la capacidad de tener consolidadas estrategias mentales y poder conseguir con autonomía nuevos aprendizajes, aplicándolos y resolviendo distintas situaciones problemáticas, desarrollando procesos de generalización. Un experto o experta, por lo tanto, es capaz de manifestar seguridad, rapidez, precisión, transferencia y automatismo en el procesamiento crítico de la información. Las diferencias entre un conductor/a novel o experto/a se refieren a las características enunciadas, que se traducen en el grado de automatismo de todas las variables que debe controlar constantemente.

Los procedimientos provocan la reconstrucción mental, de modo que cuanto más se sabe y más se hace, más se puede aprender y más fácilmente se aprende. Se mejora así nuestra capacidad de motivación y aprendizaje. No obstante el aprendizaje de procedimientos no es del tipo todo o nada, es un proceso, un continuo que admite grados, donde se avanza progresiva y gradualmente.

Debemos distinguir las estrategias de aprendizaje en la Educación Infantil, Primaria y Secundaria, ya que se trata de periodos evolutivos diferentes y no se llega de igual modo al conocimiento ni a la formalización o abstracción. Cada sujeto si que va consolidando a lo largo de estas tres etapas un conjunto de estrategias que lo hacen competente en situaciones de comunicación, comprensión de la información y rendimiento escolar.

En Educación Infantil los niños y niñas van madurando y acceden al lenguaje y al pensamiento. Se aprende a hablar, a conocerse a sí mismo, a relacionarse con los demás, con el entorno más próximo y se inician los procesos lectoescritores. Se llega a la conceptualización desde el mundo manipulativo, vivencial y afectivo, pasando por procesos de simbolización e interacción. El acceso y desarrollo de la lectoescritura y las operaciones de cálculo son esenciales para el aprendizaje escolar y posterior evolución.

En Educación Primaria entramos en la instrumentalización y uso de diferentes técnicas para desarrollar el lenguaje, el aprendizaje directo de la realidad y por tanto del pensamiento. Se tecnifica el lenguaje oral, a partir de conversaciones, diálogos, debates, organizando asambleas y exposiciones orales y otras técnicas.

Igualmente se tecnifica el lenguaje escrito en su doble vertiente: lectura y escritura. Se desarrollan diferentes técnicas de lectura como la lectura discriminativa, operativa, investigativa o proyectiva y se fomenta la lectura a través de la utilización de la biblioteca, aumentando en comprensión y velocidad lectora. En escritura se desarrollan técnicas como la narración, descripción, diálogo o realización de informes. En esta etapa partiendo de la observación, experimentación y clasificación se llega a la simbolización, configurando y comunicando el mundo interno a partir de los distintos sistemas de lenguaje, para llegar por último a la conceptualización de la realidad, definiendo conceptos, hallando relaciones y controlando el uso de diferentes técnicas de aprendizaje. Las operaciones concretas posibilitarán ir pasando a la posterior abstracción y formalización.

En Educación Secundaria es cuando se opera con objetos internos ya dentro de un sistema formal abstracto. Se emplean técnicas de estudio, se enseñan y se aprenden a partir de la utilización de distintas fuentes de información, destacando las bibliográficas e informáticas, necesitando específicamente el lenguaje como instrumento de aprendizaje y la regulación social, para lograr el desarrollo y autonomía personal.

Podríamos decir que en la Educación Infantil y Primaria nos encontramos con la edad del acceso y desarrollo del aprendizaje de los procesos lectoescritores, de cálculo y resolución de problemas, así como de relación social a partir de fuentes directas fundamentalmente. Sin embargo, en Educación Secundaria sin embargo, nos encontramos con «la edad del estudio», es decir, la etapa donde se llega a conocer la realidad, no sólo a partir de fuentes directas, como es el prototipo de las operaciones concretas, sino mediatiza por fuentes bibliográficas, informáticas, gráficas, audiovisuales...etc., que hay que aprender a procesar. El estudio se convierte en objetivo y contenido de este periodo de la enseñanza, para todo el equipo docente del grupo, por tanto, afecta a todas las áreas. Al igual que «el juego» es un tema intracurricular, que afecta a toda la Educación Infantil o la «observación directa de la realidad» a toda la Educación Primaria, «el estudio» está presente en toda la Educación Secundaria. La planificación de este área intracurricular, requiere una concreción de actividades en todas las áreas y concretamente en Tutoría para fomentar y mejorar el estudio. Cada disciplina desarrolla unos procedimientos específicos, aunque hay algunos genéricos como la capacidad de resumir, sintetizar o memorizar, que afectan a todas las áreas y que habrá que consolidar en Tutoría. Además podemos distinguir entre procedimientos que desarrollan la creatividad y un tipo de pensamiento divergente, alternativo, creativo, de perspectiva, de medios y fines, causal y consecuencial y procedimientos que desarrollan otro tipo de pensamiento convergente. En ambos casos la enseñanza de procedimientos para llegar a aprender con autonomía perso-

nal requiere una sistematicidad en el desarrollo de las distintas unidades didácticas, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Partir del contexto real del aula, del nivel que presentan los alumnos y alumnas, definiendo al inicio de la unidad didáctica con claridad y concreción qué se va a estudiar/trabajar/aprender, asegurándonos que el grupo lo ha entendido bien, recogiendo sus sugerencias, desarrollando la motivación para aprender. Establecer el plan de trabajo y especificar cómo se va a desarrollar el tema:
 - o Clarificar los objetivos del Tema.
 - o Determinar los momentos de explicaciones por parte del profesor y la toma de apuntes, así como el trabajo por parte del alumnado y la exposición en clase en su caso.
 - o Lectura de documentos y concreción del tipo de actividad en el procesamiento de información: realización de: subrayado/resumen/esquema, análisis de gráficos, análisis audiovisual, realización de un informe, de un trabajo de investigación, una exposición oral, establecer semejanzas y diferencias, sacar conclusiones... etc.
 - o Actividades individuales y en grupo: trabajo de campo, elaboración de informes escritos o audiovisuales, trabajos de investigación, construcción de tablas o gráficos, encuestas u otro tipo de actividades.
 - o Clarificar en qué va a consistir la evaluación y los criterios de evaluación: examen tradicional de los contenidos trabajados, entrega de informes, presentación de las actividades realizadas, exposición de trabajos, evaluación del grado de participación, uso de estrategias de autoevaluación y coevaluación...Evaluar los conocimientos previos y determinar los conocimientos básicos que se necesitan para abordar el nuevo trabajo (vocabulario, conceptos, operaciones...). Evaluación del proceso y de los resultados (repasar los contenidos trabajados y preparar el posible examen con el grupo, análisis de los problemas que aparecen en la comprensión de la información).

Vista la importancia del manejo de estas estrategias, el presente trabajo tiene la finalidad de analizar y revisar qué estrategias de aprendizaje usa el alumnado durante la Educación Secundaria, para poder ofrecer sugerencias, ideas, orientaciones para su enseñanza y servir de guía a profesores/as, alumnos/as y padres/as de esta etapa educativa. Hemos de pensar que cuanto mayor sea la reflexión y manejo que un alumno/a haga de estas estrategias se estará previniendo el fracaso escolar y mejorando la calidad educativa en la etapa de Educación Secundaria.

Objetivos que nos planteamos:

- Conceptuar qué es aprender y cómo se aprende, sabiendo que el dominio de las estrategias de aprendizaje son herramientas esenciales en el proceso de aprendizaje y aún más en la sociedad actual del conocimiento.
- Conocer y evaluar las diferentes estrategias de aprendizaje que utilizan nuestros alumnos/as y el grado de implicación en su aprendizaje.
- Elaborar materiales diversos para la reflexión y mejora del estudio, que sirvan de ayuda tanto al alumnado, al profesorado como a las familias.

Este tema ha sido muy desarrollado a lo largo de las últimas décadas, pero es especialmente importante abordarlo ahora, en la sociedad actual del conocimiento, donde se corre el riesgo de operar con una mentalidad televisiva, compulsiva, consumista, publicitaria e irreflexiva, alejada de los intereses académicos y curriculares. Se hace necesario enseñar sistemáticamente estrategias de aprendizaje desde las diferentes áreas, según sus contenidos específicos y además plantear en Tutoría una reflexión más global e incluso más pormenorizada de aquellos elementos que presenten mayor dificultad de adquisición para el alumnado. Los alumnos han de saber elaborar un proyecto personal de estudio; y necesitan fomentar los hábitos lectores, desarrollar la motivación, elaborar sistemáticamente mapas conceptuales y/o resúmenes, preparar los exámenes...etc.

En el presente trabajo incluimos diversos materiales prácticos, entrevistas, cuestionarios y otras actividades que facilitan el diagnóstico y la evaluación inicial, tanto para el alumnado como para profesores y padres. La finalidad es fomentar el autoconocimiento, la autoestima y poder descubrir los aciertos y las dificultades o problemas que aparecen en el uso de las diferentes estrategias de aprendizaje, enmarcadas en el contexto sociocultural y personal del alumnado.

Es conveniente precisar que cuando aparecen problemas en el estudio pueden contemplarse desde dos posturas diferentes. Puede verse como un problema aislado para el que se aplica un programa básicamente de entrenamiento, desde una perspectiva lineal, fría o como un síntoma más del problema de aprendizaje que presenta el alumno/a. En muchas ocasiones no es que un alumno/a no conozca unas determinadas técnicas de estudio, sino que el problema se enmarca en un contexto donde sobre todo destacan factores motivacionales y emocionales que han de reconstruirse. Desde esta última perspectiva entendemos que el alumno/a que no estudia debe ir tomando protagonismo y descubrir esa complejidad de factores que envuelven su sistema cognitivo y el de los demás, para ir revisando sobre todo las emociones y motivaciones que se esconden detrás de esta situación problemática.

Para clarificar conceptualmente este tema vamos a diferenciar entre información y conocimiento. La sociedad de la información conlleva el aprendizaje de conductas, informaciones, datos, saberes, formas de hacer, actitudes, valores y normas, que podremos convertir en aprendizaje a través de representaciones mentales que llegarán a formar conocimientos y acciones morales. Sólo las personas podemos acumular cultura en forma de conocimiento, para luego explicitarlo y comunicarlo. Hemos ido evolucionando desde la glaciación asociativa conductista, donde el aprendizaje era definido como fruto de la asociación estímulo-respuesta, basado en el uso de premios y castigos como reforzadores de dicho esquema; hasta los enfoques constructivos y estructurales que niegan los principios asociativos de equipotencialidad y correspondencia, ya que ni son iguales los diferentes contextos (el aprendizaje presenta un carácter situado, depende del contenido a aprender y el sujeto que aprende) ni los conocimientos son una copia, un reflejo o un espejo de la realidad, sino que se construyen y reconstruyen continuamente en interacción. Por tanto aprender depende básicamente de los contextos determinados que lo envuelven y de los procesos de construcción no sólo de los objetos de conocimiento sino de la propia mente.

Así la mente que aprende, en su dimensión dinámica evoluciona en grados de complejidad. La capacidad de conocer no existe en abstracto, sino que se desarrolla en el espacio educativo y social que la rodea, generando nuevas formas de ver el mundo. El conocimiento se apoya así sucesivamente en anteriores conocimientos produciendo un efecto multiplicador, generando una mente extensiva con amplificadores cognitivos, procurando mayores niveles organizativos y mayor orden frente al caos informativo, llegando a funcionar con altas vías cognitivas, que se mueven a alta velocidad, convirtiéndonos poco a poco en expertos de un dominio particular. Este es el último objetivo a alcanzar en la Educación Secundaria: establecer altas vías cognitivas para aprender.

El aprendizaje no se hace sobre símbolos vacíos, hay una escala de significatividad, siendo más intenso cuanto mayor es la motivación, interés, significado y sentido de lo que aprendemos, engranándose con anteriores aprendizajes y son precisamente las tareas alejadas de la arbitrariedad y el vacío, las que mayor aprendizaje provocan. Por tanto, debemos concebirnos no como informívoros, es decir, consumidores de información, sino como verdaderos representómanos, sabiendo que el aprendizaje depende fundamentalmente del contenido a aprender. El aprendizaje contiene de este modo unos procesos, unas reglas, unos códigos, unas estrategias, unas habilidades, secuencias y una semántica, es decir, un significado y un sentido como fuerza y motivación para conseguir determinadas metas, dentro de las diferentes memorias que lo hacen posible. Nuestra memoria autobiográfica acumula, como si se tratara de un álbum las fotos de nuestra vida, nuestras historias, las historias de nuestros

aprendizajes. Estas historias nos alejan de otros organismos como las hormigas o abejas, que han aprendido también a navegar por complejos mapas cognitivos, pero de modo estático, cerrado; en bucle, sin evolucionar.

Si observamos la evolución filogenética de las personas y sus sistemas de aprendizaje en distintos ámbitos nos dan una idea de la evolución ontogenética. Fueron los ámbitos social y lingüístico los sistemas complejos que hemos tenido que dominar para evolucionar hasta llegar a la actual sociedad del conocimiento.

Las técnicas de estudio, que constituyen estrategias y herramientas para formar conocimiento, hacen posible una representación del mundo específica, fragmentado el aprendizaje en diferentes dominios, constituídos en el contexto escolar fundamentalmente por las áreas curriculares y los temas transversales. Las técnicas de estudio no son solucionadores genéricos de los problemas de aprendizaje, sino que nos irán formando como expertos con la práctica y con la motivación adecuada en parcelas determinadas y sólo tras el tiempo necesario reestructuramos nuestro sistema cognitivo, produciéndose la integración jerárquica de las diferentes teorías o estructuras. No es lo mismo estudiar ciencias que estudiar dibujo; ni tampoco es lo mismo estudiar con un profesor que con otro, ni en las diferentes clases de un mismo profesor, ni se estudia igual todos los días. Las estrategias cognitivas no se aplican igual a todos los contenidos, ni en todos los contextos educativos.

Hemos pasado del énfasis en el alumno, al énfasis en el contexto, en el análisis de qué procesos de interacción se producen con el alumno, bien a través de los profesores, con otros alumnos, con el grupo de amigos, con la familia o con otros agentes socializadores del entorno como los medios de comunicación. Los valores que la sociedad maneja en un determinado contexto histórico donde vive el aprendiz también marcarán la tendencia de los valores personales que desarrollará cada individuo.

2. FACTORES QUE INCIDEN EN LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Nos hacemos varias preguntas sobre cómo se enfrenta nuestro alumnado al aprendizaje, como por ejemplo: ¿Por qué unos alumnos/as aprenden y/o estudian y otros no? ¿De qué factores depende un buen aprendizaje? ¿Cómo aprenden las personas a aprender y a controlar las variables que inciden en este proceso? ¿Cómo se puede ayudar a un alumno/a que presenta problemas o dificultades para aprender?...

Consideraremos a continuación diferentes factores o variables que inciden directamente en el proceso de aprendizaje, en aquellos procesos donde se elabora el conocimiento, en el dominio y control de aquellas estrategias que desarrollamos para aprender, es decir, las estrategias cognitivas que utilizamos:

- Es interesante comprender que lo importante no es la cantidad de alimento que una persona toma sino su calidad, es decir, cómo está cocinado, quién lo ha cocinado, las ganas que uno tenga de comer en ese momento... y sobre todo con quien va a compartir la comida... Con el conocimiento ocurre algo parecido, es importante que se convierta en objeto de deseo. Enseñar es despertar el apetito, el deseo, el interés por el estudio; colocando los afectos, la interacción con el sujeto y su entorno en el lugar central de la intervención, para aprender con el máximo entusiasmo y con pasión, aún sabiendo que requiere un esfuerzo. Puede haber un problema en la pretensión de llegar directamente a lo conceptual, en la aplicación directa de diferentes técnicas y pensar que automáticamente

se llega a la comprensión. Creer por ejemplo que haciendo un resumen ya está todo listo para estudiar es un error; se hace necesario el uso de distintas estrategias metodológicas que racionalicen el proceso y sobre todo partir de elementos motivacionales. Necesitamos de unas determinadas técnicas que han de servir para presentar los contenidos que vamos a aprender, con el objetivo de motivar y conectar con lo cotidiano, con la experiencia del sujeto y de este modo liberar energía emotiva que posibilitará el posterior aprendizaje. La movilización del cerebro emocional es imprescindible para la abstracción, el aprendizaje y para poder llegar a activar el cerebro racional. Cuidar la semántica de los contenidos es el primer paso para aprender. De ahí que a veces sea más importante el envoltorio, el contexto que enmarca el aprendizaje, que el propio contenido a aprender.

- La lectura es el motor del aprendizaje y gracias a ella podemos llegar a la abstracción, al pensamiento conceptual, a la reflexión, al análisis y el sentido crítico. El estudio necesita de una buena lectura para rentabilizar esfuerzos y llegar a la comprensión. Una lectura intensiva, planificada, donde el sujeto es capaz de abstraer las ideas fundamentales y puede evaluar su grado de comprensión es la base de un buen aprendiz. Tendremos que distinguir también la intención de la lectura que estamos realizando, por ejemplo si se trata de una lectura para preparar un examen, para estudiar, simplemente para leer por placer, para consultar o clarificar conceptos... Hemos de valorar tanto la rapidez como el grado de comprensión de la lectura que realizamos, pues de ello dependerá nuestra capacidad de estudio.
- En el aprendizaje hemos de combinar tanto el análisis de la cultura audiovisual e informática como el análisis de la cultura bibliográfica, ya que presentan características distintas y a veces opuestas. Lo audiovisual se presenta de un modo absorbente y deja pocos huecos para la reflexión. Los medios audiovisuales e informáticos; sobre todo la tele y fundamentalmente Internet, presentan una estructura textual arbórea, diferenciada del libro, necesitando un aprendizaje específico para navegar por hipertextos a través de Internet, en la nueva cultura no lineal, donde coinciden múltiples fuentes simultáneamente.
- El estudio significa marcarse metas a medio y largo plazo y no ceder al placer de lo inmediato, a la gratificación sin esfuerzo. Ser estudiante exige un trabajo casi a diario, una continuidad y el desarrollo de valores como el esfuerzo y la constancia.

- A veces el tipo de tarea que realizamos nos demanda utilizar un determinado tipo de estrategia para aprender. Por ejemplo, podemos distinguir ejercicios mecánicos, memorísticos, de copia y otras tareas de resolución de problemas que implican una alta comprensión y el uso de otras estrategias resolutivas poniendo en funcionamiento el pensamiento divergente, causal, crítico y creativo.

El tipo de tarea también exige un nivel de atención determinado. A veces podemos actuar con un control automático y un nivel mínimo de atención y otras veces nos encontramos tareas que exigen el máximo de atención y concentración. Algo parecido ocurre también con el nivel de relajación o ansiedad, por ello el aprendiz ha de distinguir estas situaciones para ir ajustándose a las distintas demandas.

Podemos analizar además el grado de organización y orden que presenta el sujeto en la realización de las tareas. Nos podemos encontrar con situaciones donde no importa tanto el orden y donde no son tan importantes los pasos a seguir u otras que necesitan una planificación ordenada de las acciones que se van a realizar. El sujeto puede ir adaptándose a las diversas situaciones o ir con una tendencia al orden o al desorden, planteando dificultades en la resolución de las tareas, sobre todo la desorganización y desorden que determinados alumnos plantean.

- Otro factor del que depende el aprendizaje es el grado de generalización y abstracción que debemos manejar y al que debemos llegar. Hay personas que se manejan mejor en un determinado nivel de generalización más bajo y así se sienten más cómodas en actividades manuales, o por el contrario pueden sentirse más cómodas con actividades más intelectuales. De ahí que sea importante la capacidad de adaptación a los diversos tipos de actividades.
- En el aprendizaje hay que tener en cuenta si se trabajan estrategias para aprender de forma aislada o incluyéndolas en el desarrollo de las unidades didácticas de las diferentes áreas. También es importante precisar si se trabajan de forma global e integrada contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, o como ocurre a veces que se trabajan casi en exclusivo contenidos conceptuales, sin dejar espacio para los otros tipos de contenidos que están estrechamente relacionados con el aprendizaje.
- La verbalización de nuestras acciones también ayuda por modelado al aprendizaje de procedimientos y a la generalización de los mismos, por ello, acompañar a nuestros alumnos/as explicándoles los pasos para estudiar un examen, un tema o un texto les ayuda a comprenderlo mejor. La

práctica guiada es fundamental en el aprendizaje, de ahí la importancia del aprendizaje por modelado. Observando cómo estudia un experto, tanto el profesor como un compañero, amigo o familiar se aprende más fácilmente a estudiar.

- El desarrollo de habilidades y hábitos de estudio también está relacionado con el desarrollo de las habilidades sociales, de modo que tener una autoimagen y autoestima positiva facilita el desarrollo de estrategias cognitivas, y por lo tanto, aprender está relacionado con el establecimiento de unas buenas relaciones de amistad, cooperativas, prosociales y éticas.
- Debemos tener en cuenta que las estrategias de aprendizaje como otras estrategias, se consolidan con la práctica, de ahí la necesidad de planificar situaciones y contextos activos de aprendizaje, para ir avanzando en su dominio.
- Destacaremos que las estrategias cognitivas pretenden desarrollar procesos comprensivos, así como la memoria y la atención, los hábitos de estudio, su planificación y control.
- Señalaremos la importancia de la evaluación de los procedimientos que se utilizan: ¿hasta qué punto hay un conocimiento del método de estudio? ¿cuál es el grado de idoneidad del método seguido? ¿se da una automatización del mismo? ¿qué problemas y dificultades encontramos? ¿qué beneficios se obtienen? ¿cuál es la funcionalidad de los aprendizajes?...La actitud evaluativa y de control nos hace protagonistas de nuestras decisiones durante todo el proceso del aprendizaje.
- Enseñar a aprender no es ofrecer consejos y recetas en un determinado momento, de forma aislada. No se trata de llegar de una forma superficial o anecdótica, como si se tratara de un añadido a lo que se hace en la clase. Se trata de formar en autonomía y madurez personal. Saber estudiar es saber subrayar, hacer una mapa conceptual, un esquema o un resumen pero en el momento apropiado y con un sentido. Es encontrar las relaciones y las ideas principales de un texto, para asegurar la comprensión y la transferencia de lo aprendido en diferentes contextos. Es un proceso que se va consolidando y donde se desarrollan habilidades de conocimiento, observación, comparación, relación, análisis, ordenación, clasificación, memorización, transferencia, evaluación y autoevaluación.
- El estudio puede verse desde una dimensión superficial, desarrollando estrategias de repetición, copia y pura memoria o desde una perspectiva más profunda y semántica, de comprensión, usando estrategias de elaboración y organización de la información. Esta última perspectiva puede

incluir en determinados momentos estrategias de repetición para agilizar e ir adaptándonos al tipo de evaluación que se nos plantea. Distinguiríamos entre una vía cognitiva baja con ejercicios repetitivos, poco flexible y estática y otra vía alta, dinámica y flexible; de mayor comprensión.

- El aprendizaje siempre está situado, se aprende junto a unos contenidos concretos y en situaciones específicas de interacción social. No se puede aprender sin sentido, sin saber qué se busca, sin pautas de acción, aunque en el aprendizaje latente sí tienen cabida estas características, ya que no somos conscientes del mismo.
- Aprender a aprender, a estudiar, a planificar y controlar autónomamente nuestro trabajo, rentabiliza esfuerzos; luego la rentabilidad es un factor de motivación importante en el estudio.
- La motivación es básica y fundamental para aprender y estudiar. Solemos tener motivos o razones para emprender y continuar las tareas que generalmente realizamos. Algo nos impulsa a ello; ya sea porque nos resulta interesante, porque le damos un valor importante, o porque es una meta que nos proponemos conseguir. La motivación para el estudio se observa en las actitudes que presenta el alumno/a al asumir y manifestar interés por el estudio o por el contrario rechazarlo ofreciendo continuas resistencias. La motivación está condicionada por otros factores motivacionales, bien del propio alumno o intrínsecos, que se han ido elaborando en procesos de interacción o más bien relacionados directamente con el contexto educativo y familiar donde se encuentra el alumno.

Al hablar de factores motivacionales intrínsecos nos referimos a las disposiciones físicas y psicológicas del alumno/a favorables o desfavorables hacia el estudio. Tendremos en cuenta variables como: el cansancio, la fatiga, el nivel de ansiedad y de atención, las preocupaciones, el estado de relajación o tensión, el grado de adaptación al centro y al grupo, el control emocional, el estilo atribucional, al nivel de autonomía, las expectativas de éxito o fracaso que presenta, la personalidad que manifiesta, las capacidades y conocimientos con los que accede al aprendizaje, el interés o rechazo hacia las tareas, el grado de esfuerzo, seguridad o confianza, el miedo al fracaso, la historia previa de éxitos o fracasos en distintos ámbitos, la creación de determinados hábitos y actitudes hacia el estudio, la claridad o confusión que presenta frente a las tareas a realizar y objetivos a conseguir entre otros.

Al referirnos al contexto nos referimos a las estrategias de enseñanza del profesorado, a la presión del grupo de amigos y al contexto de comunica-

ción familiar. Es importante que exista un clima de convivencia distendido en el aula, en el centro, con los amigos y en casa, para el desarrollo de valores positivos, la creación de un clima propicio para el estudio y unas condiciones materiales adecuadas de iluminación y ventilación, en instalaciones, laboratorios, patio...etc., así como disponer en casa de un lugar acondicionado.

3. MODELOS Y TIPOLOGÍAS DE ESTUDIANTES, PROFESORES Y PADRES

Comenzamos haciendo una reflexión sobre los distintos tipos de alumnado que se enfrentan al aprendizaje y al estudio, entendiendo que cada tipo de alumno/a es fruto de la interacción de un determinado tipo de familia, del profesorado, del centro donde se encuentra y del contexto sociocultural más o menos próximo que rodea al alumno. Ofrecemos una clasificación genérica, describiendo características de los alumnos/as que afectan al tipo de aprendizaje que establecen, más o menos comprensivo, motivador y estratégico. Alumnos, profesores y padres pueden participar de alguna de estas características y tender en sus actitudes y comportamientos a alguno de los modelos que se presentan.

El objetivo general es reflexionar desde cada sector educativo: alumnos, profesores y familias, sobre aquellos factores que influyen positiva y negativamente en el estudio, para tras el debate sobre la realidad educativa ofrecer sugerencias y orientaciones y poder mejorar la situación tanto del grupo de la clase como individualmente.

3.1. Modelos y tipologías de estudiantes

La siguiente clasificación representa una tipología de estilos de alumnado para poder analizar cómo se enfrentan al aprendizaje. Debemos precisar que se trata de una clasificación artificial, que pretende ayudar a que cada alumno se vea reflejado y se sitúe en alguno de los tres tipos de estudiantes que se presentan.

TIPOS DE ESTUDIANTES

PASIVO

Es el alumno que piensa: «voy al Centro porque es una obligación impuesta por mis padres, los profesores y/o la sociedad en general. Decido no entrar a veces en clase... Siento el trabajo académico muy aburrido y no me interesa nada. No forma parte de lo que a mí me gusta y prefiero estar con los amigos/as en el patio o fuera del Centro. Mis expectativas no están en el espacio educativo. Los profesores no se enrollan, hacen las clases aburridas y teóricas... No me llevo bien con el profesorado, no me comunico... Me falta material, a veces ni lo llevo, voy sin libros, sin libretas, no tomo apuntes y me aílo. Cuando decido hacer una actividad, me encuentro con muchas dificultades, me falta base, constancia, siento que no puedo... y por eso me retiro. A veces genero conflictos en clase porque no sé hacer otra cosa. Pienso que la clase es un rollo. A los profesores sólo les gusta mandar...»

MEMORISTA

Este tipo de alumno suele pensar: «Me preocupan mis notas, me preocupa aprobar. No tengo claro porque voy al Centro o estudio, lo hago porque así me lo indican mis padres. Me gusta quedar bien ante los demás y recibir su aprobación. Estudio mucho pero mi comprensión falla. No tengo una planificación ni buenos hábitos de estudio. Realizo los deberes e intento ajustarme a lo que me indica el profesor. Tomo apuntes y llevo ordenado mi cuaderno. Estudio mucho antes del examen pero cuando es de razonamiento suelo fallar y no obtengo resultados favorables. Voy a lo mío y me interesa quedar bien. En las explicaciones nunca pregunto, aunque no lo entienda, porque los demás podrían pensar que soy tonto. Intento realizar las tareas tal y como me las indican...»

EFICAZ, BUEN ESTUDIANTE

Es el alumno/a que piensa que estudiar y aprender es bueno y positivo, sabe que exige esfuerzo y que se debe renunciar a ciertos momentos de diversión con los amigos. Piensa: «Me gusta resolver problemas –ser resolutivo–... es bueno tener en pensamiento divergente y creativo. Tengo expectativas positivas sobre mi futuro académico. Me planifico el tiempo de estudio. Suelo hacer los deberes y estudiar a diario. Llevo mi orden en el cuaderno. Cuando me presentan las tareas, las suelo tomar como un reto, doy opiniones y me gusta la participación. Suelo tener éxito en los exámenes...»

ACTIVIDAD: Inventamos historias

Tras leer y comentar en clase la clasificación anterior que presenta cómo estos tres tipos de estudiantes se enfrentan a las tareas de clase, se propone la siguiente actividad; con el fin de reflexionar sobre las distintas características personales y su influencia en el estudio.

Se trata de determinar las ventajas e inconvenientes con las que se van a encontrar estos estudiantes, los aciertos y errores de su forma de enfrentarse al aprendizaje. También se intentará analizar en qué situación nos encontramos cada uno frente a esta tipología, para que a partir de las sugerencias e ideas que se aporten los alumnos/as en el debate poder mejorar el estudio, descubriendo qué valores se esconden detrás de cada situación.

Inventamos historias

Vamos a organizar en la clase pequeños grupos de guionistas de cine. Cada grupo ha de escribir tres historias cuyo protagonista sea un estudiante pasivo, uno memorista y por último otro eficaz.

Podemos partir por ejemplo de la siguiente situación: «Estamos en el primer trimestre y la profesora de Ciencias Sociales propone la realización y exposición en clase de un trabajo sobre «la inmigración: causas y problemas que ocasiona», tras haber visto el tema en clase y leer varios documentos sobre el mismo. (Podemos concretar otro tema).

Contesta a las cuestiones que se plantean a continuación:

1. ¿Cómo reaccionaría cada tipo de estudiante ante esta propuesta de trabajo?
2. ¿Cómo prepararía el trabajo?
3. ¿Qué actitudes habría mantenido durante las explicaciones de la profesora y la lectura de documentos?
4. ¿Cómo participaría en trabajo?
5. ¿Cómo lo expondría a los demás?
6. ¿Qué ventajas e inconvenientes presenta este tipo de estudiante?
7. Ofrece ideas y sugerencias para mejorar en clase el nivel de estudio.

Podemos realizar pequeñas dramatizaciones de los guiones presentados.

HISTORIA A: PASIVO ...
HISTORIA B: MEMORISTA ...
HISTORIA C: EFICAZ ...

3.2. Modelos y tipologías de profesores

Clasificar el tipo de enseñanza y de profesorado es una tarea difícil y compleja, pero intentaremos presentar de modo sintético a tres tipos de profesores/as, señalando alguna de sus características.

Tipos de profesores

El Profesor tradicional o académico

En él se observa un reduccionismo en el tratamiento de los contenidos, priorizando los de carácter conceptual, frente a los procedimentales y actitudinales. En general adopta un papel activo en las explicaciones de los temas y exige estudio y realización de actividades tras los mismos. Le preocupa el trabajo individual y las actividades terminales. Le interesa la disciplina y el orden en el aula.

El Profesor innovador o crítico

Posibilita el pensamiento creativo e innovador, el trabajo en grupo y el desarrollo de actitudes de colaboración y participación en clase. Tiene en cuenta los intereses del alumnado para planificar sus tareas educativas. Le preocupa la motivación de sus alumnos. Suele manejar diferentes fuentes de información para desarrollar los temas generalmente. Pretende la actividad intensa por parte de los alumnos y mantiene una concepción procesual del aprendizaje.

El Profesor *laisser-faire*

No tiene clara la metodología a seguir. Suele mantener buenas relaciones con los alumnos y no suele organizar de forma clara el trabajo del aula, ni criterios ni normas de trabajo. El aula va en cierto modo a *la deriva*, sin saber donde se llegará.

ACTIVIDAD: ¿Somos superdocentes?

Determinados factores docentes van a incidir específicamente en el modo de estudio que realiza cada alumno. Se propone al equipo de profesorado del grupo de alumnos donde se va a intervenir para mejorar el estudio, la reflexión en equipo sobre el texto: «Los superdocentes», para aportar sugerencias e ideas con el objetivo de ayudar al alumnado a mejorar el estudio. Se indican algunas preguntas sobre la importancia de la enseñanza en la motivación del alumnado.

«Los superdocentes»

Jaume Carbonell, director de la revista Cuadernos de Pedagogía, comentando la película francesa *Ser o tener* hace un bello retrato del maestro protagonista, que nos puede servir para presentar un perfil interesante de profesor. Carbonell en Cuadernos de Pedagogía (febrero, 2004) comenta que...

«Los escolares van forjando sus aprendizajes y su personalidad, con sus dificultades y avances, con sus fracasos y progresos, con sus desencuentros y complicidades con un maestro experimentado, paciente y entregado. Que nadie espere de este profesor grandes innovaciones –sus métodos son bastante tradicionales– ni un método de educador democrático que sueña con proyectos utópicos –pues lleva una vida bastante rutinaria–. Pero quizás ahí está el mérito y en la honestidad de unas imágenes que rehuyen el idealismo, la mitificación y el heroísmo tramposo con que se presenta la figura docente en la mayoría de las creaciones del séptimo arte. No se muestran heroicidades espectaculares de superdocentes, sino pequeñas heroicidades de cada día, que saben atender y manejar, con oficio, tenacidad y sensibilidad, el silencio y la soledad de una alumna o la distracción y el desinterés de un alumno... se implica en la instrucción y educación infantil de esos alumnos y alumnas de distintas edades, para hacerlos crecer como individualidades y como colectivo. Para brindarles un futuro mejor. Se trata, en definitiva, de un maestro que disfruta orgulloso de su trabajo, que quiere a su alumnado y que vive con serenidad y autoestima su próxima jubilación... una relación educativa intensa, próxima, cálida y confiada que despierta complicidades entre el maestro y el grupo-clase; la tutorización y el acompañamiento de cada escolar; el clima de trabajo y de convivencia en el aula; el diálogo y la colaboración con las familias...»

Cuestiones:

1. ¿Qué problemas se encuentra el profesorado para poder mejorar el nivel de estudio de la clase?
2. ¿Qué papel juegan los afectos en la educación de nuestros alumnos?
3. ¿Qué mensajes son los más apropiados para que los alumnos afiancen su autoestima y generen expectativas de éxito escolar?
4. ¿Cómo podemos fomentar la motivación para el estudio y pactar compromisos de cambio, cuando nos encontramos con situaciones de fracaso y desmotivación?
5. ¿Cómo influirán en la motivación hacia el estudio y el trabajo escolar el tipo de contenidos que se abordan en clase, la metodología y el tipo de evaluación? ¿Qué sugieres en este sentido para mejorar la motivación y el estudio?

3.3. Modelos y tipologías de padres

La influencia de la familia en el desarrollo personal es decisiva, incluso desde antes del nacimiento. Nuestras emociones se irán consolidando en las interacciones, según las actitudes y valores que encontremos, desarrollando nuestro repertorio emocional de una forma inédita y singular. Por ello los comportamientos de los padres desde la infancia juegan un papel importantísimo en la construcción de la personalidad de sus hijos. El desarrollo saludable se relaciona con el reconocimiento, la aceptación, las expectativas y atribuciones de los demás, así como con el lugar de control interno. La creación de normas consensuadas y la aceptación de límites en nuestras conductas, tolerando la frustración es un marco idóneo para potenciar la autonomía e independencia, frente a actitudes de sobreprotección. El fomento de la empatía, el delimitar responsabilidades, las actitudes positivas, mantener un estilo dialogante, comunicativo, democrático, afectivo y asertivo, sin manifestándose agresivas, ni pasivas; son ingredientes que posibilitan la maduración personal.

Los padres ayudan a sus hijos, por modelado, a tomar la perspectiva del otro, como habilidad cognitiva básica para superar el egocentrismo, ya que supone ponerse en el punto de vista de los demás, abordando los problemas sociales teniendo en cuenta diversos criterios. Gradualmente se ha de posibilitar la autonomía y la independencia, donde los padres van perdiendo progresivamente el control, para que los hijos crezcan en autocontrol y responsabilidad personal.

La capacidad de los padres de negociar es otra actitud determinante para la solución pacífica de los conflictos interpersonales, que desarrolla la capacidad de

juicio moral y de realizar acciones morales acordes con el mismo. El adolescente va comprendiendo que las normas y leyes deben aceptarse porque son buenas para la vida social de la comunidad en general y del grupo en particular. La experiencia sobre la resolución pacífica y eficaz de conflictos en distintos ámbitos, pero sobre todo en casa es esencial para aprender a utilizar la reflexión, la participación, la comunicación y la negociación pacíficamente.

Tipos de padres

De modo general distinguimos tres modelos o tipos de padres, según las características que se comentan a continuación:

Padres Autoritarios

- Son padres muy exigentes, poco comunicativos y poco afectivos.
- Para ellos, lo más importante es la disciplina, es decir, la obediencia a la autoridad.
- Sus patrones de conducta son muy rígidos y por tanto poco flexibles.
- Suelen utilizar castigos y premios, por lo que fomentan la motivación externa en el control de la conducta.
- Como resultado de esta forma de educar y según las características personales de sus hijos, pueden aparecer rasgos de sumisión, timidez, pasividad, retraimiento y obediencia o por el contrario desarrollar una reacción agresiva y rebelde, orientada hacia el rechazo de todo aquello que represente la autoridad.
- No suelen ayudar a la interiorización de normas morales, ya que se imponen sin ningún tipo de razonamiento, ni diálogo, ni comunicación afectiva.
- El estilo de *atribución* que desarrollarán los hijos será predominantemente *externo*.
- Suele disminuir la autoestima de los hijos.

Padres Pasivos o Pasotas

- Son padres poco exigentes, pero comunicativos y afectivos.
- No le prestan importancia a la disciplina, es decir, a la obediencia a la autoridad, ni tampoco al control de sus hijos.
- Sus patrones de conducta son inestables. Suelen aceptar la conducta de los hijos y no suelen usar el castigo.

- Como resultado de su forma de educar y de las características personales de sus hijos, pueden aparecer problemas en el control conductual, problemas de madurez y responsabilidad, aunque los hijos suelen ser más alegres que si sus padres fueran más autoritarios.
- La consigna que siguen es «todo vale».
- No ayudan tampoco a la interiorización de las normas morales, por resultar ambiguas.
- El estilo de *atribución* que desarrollarán sus hijos será también predominantemente *externo*.

Padres Democráticos

- Son padres exigentes moderadamente, comunicativos y afectivos. Sus patrones de conducta son flexibles y utilizan el razonamiento y el diálogo fundamentalmente para el control de la conducta.
- Ayudan a la interiorización de las normas morales, por ser fruto de un proceso dialogante y de análisis de diferentes puntos de vista, donde se ayuda al individuo a elegir entre diversas opciones.
- Generan niveles altos de autoestima y autocontrol, confianza y seguridad.
- El estilo de *atribución* que desarrollarán sus hijos será predominantemente interno.
- Usan estrategias de negociación y elaboran las normas consensuadamente.

ACTIVIDAD: La ayuda familiar en el estudio

Sería conveniente establecer un diálogo con los padres del grupo de alumnos para fomentar un clima de comunicación con sus hijos y mejorar las estrategias de estudio, a través de la lectura del siguiente texto y unas cuestiones para orientar dicho diálogo.

Los vínculos familiares

Las personas vamos construyendo el autoconcepto y la autoestima, en las relaciones que mantenemos con los demás. El autoconcepto se refiere al conocimiento personal, las ideas, pensamientos, creencias, atributos, características y actitudes que tenemos de nosotros mismos y la autoestima se refiere a cómo nos valoramos, es decir, si nos gustamos cómo somos. En definitiva cada persona construye su autoimagen, su valoración personal o identidad personal.

Sentirse valorado positivamente es necesario para sentirse feliz y aceptarse, como primer paso para valorar a los demás, aunque la valoración personal depende de las interacciones que realizamos con los demás.

Solemos comportarnos acomodándonos a lo que esperan de nosotros los demás, por eso especialmente durante la adolescencia hay que ofrecer buenas expectativas hacia el adolescente y nuevas oportunidades para la reconstrucción y cambio de actitudes y comportamientos. La actitud de escucha y acogida, posibilitando el encuentro y el diálogo es el marco apropiado para los procesos de comunicación. En este proceso el impacto de la cultura familiar, la escolar y la del grupo de amigos desempeñan un papel decisivo, pues de ello depende la construcción de la identidad personal. Otro factor específico en esa construcción es la aceptación corporal, que en esta edad puede presentar alguna dificultad, por los cambios tan rápidos e importantes que se dan.

Los padres que suelen ser autoritarios, es decir, impositivos o con falta de diálogo y de escucha, o con actitudes de despreocupación y abandono de sus hijos, suelen originar problemas de autoestima, dependencia, falta de autonomía, autocontrol y maduración. Un ambiente democrático, un clima de convivencia pacífico, con actitudes dialogantes es propicio para desarrollar una identidad personal positiva y una alta autoestima. A veces es difícil mantener un ambiente dialogante ante actitudes de rebeldía de los adolescentes, pero en gran medida el éxito de la comunicación con un adolescente está en la capacidad de escucha y autocontrol del adulto, así como de la capacidad que tengamos para crear un ambiente de comunicación asertiva. Las experiencias directas que se viven en la familia, las vivencias en distintas relaciones, los vínculos que se crean, el contexto de comunicación, los comportamientos y actitudes que se observan, los afectos que se respiran, las situaciones de alegría y optimismo sobre todo, constituyen los elementos claves para la construcción de la identidad y la socialización.

Los niños van evolucionando y descentrándose, pasando del egocentrismo a desarrollar la capacidad de ponerse en el punto de vista de los demás, adoptando distintas perspectivas. Los niños durante la infancia, suelen describirse en función de sus características externas y atribuciones, rasgos físicos, logros y pertenencias. Es en la adolescencia donde se comienzan a valorar las características psicológicas de los otros y las relaciones sociales. Construimos el sentido de uno mismo en las relaciones de apego, vinculantes con los otros. Vincularse al otro es reconocerse a uno mismo. La familia ha de implicarse en el desarrollo y crecimiento saludable de sus hijos, participando en la vida del centro educativo, ofreciendo seguridad, confianza posibilitando relaciones y vínculos afectivos.

Cuestiones para el diálogo:

1. En el texto no aparecen sugerencias específicas para ayudar en el estudio. Quizás sea porque la mejor ayuda que puede ofrecer una familia es la creación de un clima de diálogo, de convivencia pacífica y de comunicación, estableciendo vínculos afectivos para crecer en autonomía personal...
¿Cuál es tu opinión en este sentido?
¿Qué problemas y/o dificultades encontramos en las relaciones cotidianas con nuestros hijos?
¿Qué sugerencias ofreceríamos para conseguir un buen clima de comunicación en casa, para desarrollar valores positivos?

2. Sobre cómo ayudar en el estudio en casa, se trata de reflexionar sobre los siguientes apartados:
 - Disponibilidad de un lugar adecuado para estudiar: mesa y silla, estantería, alejado de distracciones, iluminación y ventilación...
 - Creación de hábitos de estudio y planificación de un horario ajustado a las necesidades personales.
 - Valor que se da al estudio y al trabajo escolar, así como al esfuerzo y la constancia.
 - Necesidad de ayuda y refuerzo en casa para la realización de actividades y estrategias de memorización y preparación de exámenes.
 - Nivel de conocimientos que posee el alumno frente a los nuevos contenidos.
 - Problemas familiares o personales que impiden el estudio: problemas físicos, de alimentación, cansancio, atención y concentración, distracción-dispersión, falta de organización, situaciones de conflicto y tensión, ansiedad...
 - Problemas de lectura o de manejo de técnicas de estudio concretas como el subrayado, hacer esquemas o resúmenes, preparar un examen, tomar apuntes...etc.
 - Expectativas positivas sobre las posibilidades de los hijos.

4. EVALUACIÓN INICIAL DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

Una vez analizado de modo general la tipología de alumnado, profesorado y familias, para comprender cómo los procesos cognitivos son fruto de este marco interactivo, pasamos a esta primera fase de evaluación inicial donde investigaremos cómo se enfrenta el alumnado al estudio y la influencia de las familias y el grupo de profesores.

Hemos de conocer el estilo de aprendizaje, cómo aprende y qué estrategias utiliza el alumnado para aprender. En este apartado serán de gran utilidad diversos tipos de cuestionarios, encuestas y entrevistas, por ello proponemos algunos ejemplos. Se trata de que los profesores conozcan a sus alumnos, pero sobre todo que sean los propios estudiantes quienes descubran sus cualidades y habilidades para el estudio, elaborando un informe final sobre su situación y necesidades que presentan, contando con la ayuda del profesorado, el tutor y el Departamento de Orientación, que será la base para realizar su plan de trabajo personal para la mejora del estudio.

El estilo de estudio no sólo depende del alumnado, debemos hacer una evaluación paralela de las estrategias de enseñanza que se utilizan en el aula, recabando información sobre el tipo de actividades que se organizan en clase, la organización del trabajo en el aula, la organización de grupos cooperativos, cómo se dan opciones para desarrollar la motivación, cómo se ofrecen mensajes para fomentar la motivación, si se mantienen expectativas altas sobre el alumnado, qué concepción sobre la inteligencia y el aprendizaje suele tener el profesorado, si es de carácter estático o dinámico, si se emplean recursos variados, si se destaca la función formativa de la evaluación...etc. Todos estos interrogantes han de analizarse a través de cuestionarios, entrevista y sobre todo del establecimiento de pequeños diálogos y debates sobre estas cuestiones.

Por último es importante que el tutor del grupo analice a través de una entrevista formativa con los padres, el nivel de implicación en el estudio de sus hijos, así como el nivel de comunicación y estilo de relación que existe.

Para la evaluación inicial de diagnóstico nos servirán instrumentos como cuestionarios, entrevistas, informes, trabajos de nuestros alumnos, autoinformes, guías de observación o tareas específicas de evaluación. Estos instrumentos nos permiten conocer como se van construyendo las estrategias de aprendizaje, tanto a nivel de grupo como individualmente y las dificultades que encontramos tanto a nivel personal del alumno, del ambiente de enseñanza o de apoyo y relación en casa.

4.1. Instrumentos para el diagnóstico del alumnado y para la recogida de información

Cuestionario 1 «Mis técnicas de estudio»

ALUMNO/A: _____ **CURSO:** _____

El presente cuestionario pretende ofrecer al estudiante información sobre cuáles son sus limitaciones y dificultades en el estudio, al tiempo que le permite conocer su situación personal en relación a las *técnicas de estudio*. Se pretende que el alumno/a responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Domino las técnicas del estudio?
2. ¿Mi tiempo de estudio me resulta rentable y exitoso?
3. ¿Necesito poner en práctica un plan de desarrollo para ejercitar las técnicas que me ayudan en el estudio?

La reflexión sobre estas preguntas es primordial, ya que si el estudiante no conoce sus propias limitaciones, difícilmente participará en la tarea de mejorar su aprendizaje.

A continuación, has de responder *con sinceridad* a las preguntas que se formulan, marcando con una **X** en la casilla correspondiente:

- 0:** NO, nunca, casi nunca, respuesta negativa
1: significa «A VECES», regular
2: SI, siempre o casi siempre, respuesta afirmativa

COMPRUEBA SI SABES ESTUDIAR DE MANERA EXITOSA		0	1	2
1	¿Tienes un sitio fijo para estudiar?			
2	¿Procuras rodearte de silencio, evitando ruidos, música y otras distracciones?			
3	En la habitación y en tu mesa de trabajo, ¿predomina la limpieza y el orden en lugar de la suciedad y el desorden?			
4	¿Cuentas con suficiente iluminación?			
5	¿Sueles comenzar a estudiar todos los días a la misma hora y dedicas al estudio al menos de una a dos horas cada jornada?			
6	¿Planificas bien tu tiempo con arreglo a las dificultades de cada asignatura?			
7	Para estar más relajado y concentrado mentalmente, ¿intercalas espacios breves de descanso en tu tiempo de estudio?			
8	¿Has confeccionado tu propio horario de estudio?			
9	¿Te consideras una persona organizada en el trabajo intelectual en clase y en casa?			
10	¿Entiendes siempre lo que lees?			
11	Antes de comenzar la lectura de un texto, ¿miras títulos, subtítulos, índice, cuestionarios, gráficas, ilustraciones... para formarte una idea general?			
12	¿Sabes encontrar las ideas principales y las secundarias?			
13	Después de leer cada párrafo, ¿tratas de reflexionar y resumir mentalmente el contenido?			
14	¿Sabes subrayar bien un texto?			
15	¿Haces tus propios esquemas de los temas, partiendo de las ideas principales y secundarias y de lo que has subrayado?			
16	¿Sabes hacer bien un resumen de los temas que tienes que estudiar?			
17	¿Atiendes adecuadamente en clase y durante las lecturas que realizas?			
18	Sabes que la concentración depende del grado de interés y de atención. ¿Logras concentrarte al estudiar?			
19	¿Empleas algún sistema para memorizar mejor lo que estudias?			
20	¿Haces ejercicios para desarrollar y fortalecer la memoria?			
21	¿Sueles relacionar lo aprendido en una asignatura con los contenidos de otras?			

22	¿Haces lo posible para que tu vocabulario básico sea más extenso y rico?			
23	¿Tomas apuntes en clase en las explicaciones de tu profesor, seleccionando las ideas principales?			
24	¿Tienes tus apuntes ordenados por materias para sacar el máximo provecho?			
25	¿Procuras aclarar con el profesor las dudas que te surgen durante la clase y después de tomar tus apuntes?			
26	¿Antes de adentrarte en el estudio de la lección, ¿haces una primera lectura general de todo el contenido?			
27	Al finalizar el estudio de un tema, ¿tratas de dar respuesta a las siguientes preguntas?: ¿qué?, ¿quién?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, y ¿por qué?			
28	¿Antes de los exámenes o controles vas estudiando con la suficiente antelación, manteniendo seguridad, tranquilidad y confianza, con buena alimentación y suficientes horas de sueño?			
29	Cuando haces un examen, ¿lees con atención las instrucciones, distribuyes bien el tiempo, compruebas haber entendido las preguntas, te concentras en lo esencial pasando después a los detalles, escribes claro y con buena letra..?			
30	¿Encuentras interesante saber más y mejor cada día? ¿Te gusta estudiar?			

Valoración de los resultados:

Suma los puntos obtenidos y anota el resultado: _____

Puntuación:	INTERPRETACIÓN
Menos de 30 puntos	Necesitas mejorar tus <i>técnicas de estudio</i> y <i>reflexionar sobre las mismas, para ello pueden contar con la ayuda de tus profesores.</i>
De 30 a 40 puntos	Aunque no eres mal estudiante, si ejercitas las técnicas que intervienen en el estudio puedes ver mejorados los resultados académicos.
De 40 a 50 puntos	Estudias con aprovechamiento y obtienes buenos resultados, pero puedes obtener unos resultados excelentes perfeccionando todavía más un método para el aprendizaje eficaz.
De 50 a 60 puntos	Dominas las técnicas de estudio, tus hábitos son buenos y tu estudio es exitoso.

Ahora ya te conoces un poco mejor. Sólo debes actuar según las conclusiones que has obtenido y pensar que cualquier ayuda es buena a la hora de facilitarnos el trabajo del estudio.

Cuestionario, Guía para la entrevista 2: Estrategias de aprendizaje

Analizamos las ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

1. MOTIVACIÓN: «...querer es poder.»

TÉCNICA	Nada	Regular	Mucho
1. Me interesan los estudios que realizo actualmente.			
2. Intento comprender mis conocimientos adquiridos en clase.			
3. Me conformo con aprobar.			
4. En casa hay una alta valoración de mis estudios, me animan y ayudan en el estudio.			
5. Me dirijo palabras de ánimo para motivarme y mantenerme en las tareas de estudio.			
6. Me esfuerzo en estudiar.			

2. AMBIENTE DE ESTUDIO: ...adecuación del lugar y las condiciones físicas.

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Considero que mi ambiente de estudio es el adecuado.			
2. El ambiente me ayuda a concentrarme y a no distraerme con facilidad.			
3. Cuido mi alimentación, estado físico y descanso , para estudiar bien.			

3. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN: ¿...qué hago para estudiar?

- ¿USO MÉTODOS EFICACES Y TÉCNICAS AUXILIARES PARA ANALIZAR LA INFORMACIÓN como el subrayado, el resumen, los esquemas...?
- ¿PLANIFICO y PREPARO LOS TRABAJOS, DEBERES Y EXÁMENES...?

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Uso libros de consulta para comprobar o ampliar mi información.			
2. Acudo a la biblioteca para hacer mis trabajos.			
3. Cuando hago un trabajo, primero hago un borrador .			
4. Pongo en juego recursos personales para controlar mi ansiedad cuando no me concentro en el estudio. Imagino lugares y escenas positivas para tranquilizarme y relajarme.			
5. Contrasto apuntes con compañeros .			
6. Uso técnicas como el subrayado, resumen, esquemas, mapas conceptuales...			
7. Suelo hacer una lectura rápida al empezar a estudiar .para saber de qué trata el tema.			
8. Me hago preguntas sobre el tema de estudio e intento responderlas.			
9. Procuro poner en práctica lo aprendido para retenerlo mejor.			
10.Explico y comento el tema a un compañero			
11.Para facilitar la comprensión, descanso y después repaso para aprender mejor.			
12.Aunque no tenga exámenes suelo pensar y reflexionar sobre los temas.			
13.Preparo con suficiente tiempo los exámenes.			
14.Antes de ponerme a estudiar distribuyo el tiempo entre las tareas que debo hacer: deberes, repasar, preparar un examen...			
15.Suelo ocupar el tiempo en divertirme cuando debería dedicarme a estudiar.			
16.Preparo con antelación el material que voy a necesitar para estudiar o ir a clase.			
17.Planifico mentalmente qué tengo que hacer para estudiar las diferentes asignaturas.			
18.Trato de comprender lo que estudio antes de memorizarlo.			

19. Lo que tengo que aprender lo organizo para ayudarme a memorizar.			
20. Repaso en voz alta y suelo repasar visualmente los esquemas para memorizar mejor.			
21. Estudio activamente para no distraerme.			
22. Relaciono el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con conocimientos anteriormente aprendidos.			
23. Dedico tiempo suficiente a la memorización auditiva y visual.			
24. Me agobio en épocas de exámenes.			
25. Cuando me entregan un examen o trabajo reviso detenidamente las correcciones.			
26. Encuentro dificultades para exponer en un examen lo que he aprendido.			
27. Repaso cuidadosamente los exámenes y trabajos antes de entregarlos.			
28. Suelo ir bien preparado en los exámenes			

4. LECTURA y COMPRENSIÓN: ...motor del estudio.

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Considero que mi velocidad lectora es adecuada para el estudio.			
2. Considero que mi comprensión lectora es adecuada para el estudio (lectura intensiva).			
3. Cuando estudio me intereso por las ilustraciones o gráficos que acompañan al texto.			
4. Busco en el diccionario las palabras que no entiendo o las pregunto.			
5. Tengo dificultades para encontrar las ideas mas importantes de un texto y diferenciarlas de las accesorios o secundarias.			
6. Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo problemas en la comprensión sobre los temas de estudio o para intercambiar información.			

7. Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros textos, internet o libros.			
8. Durante el estudio suelo subrayar, hacer resúmenes, esquemas, mapas conceptuales o redes para relacionar los conceptos de un tema.			

5. ACTITUDES EN CLASE – TOMA DE APUNTES

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Tomo apuntes de las explicaciones que dan mis profesores.			
2. Mi actitud en clase es positiva.			
3. En clase pregunto al profesor lo que no entiendo.			
4. Procuero estar activo y atento en clase para no distraerme.			
5. Expreso con educación y respeto, mi opinión , cuando estoy o no de acuerdo.			

6. AUTOEVALUACIÓN

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Después del examen analizo mis fallos y aciertos.			
2. Compruebo que mis esquemas y resúmenes contienen todas las ideas fundamentales.			
3. Hago un balance de la relación esfuerzo- resultados, analizando los fallos, ofreciendo sugerencias de mejora.			

Tras la entrevista o cuestionario, pues depende del formato que adoptemos, es importante hacer una devolución, destacando tanto los factores positivos, como aquellos otros que se han de mejorar, ofreciendo sugerencias para ello, así como pactando compromisos de cambio.

Encuesta 3: vamos a hablar del estudio

El siguiente cuestionario es muy oportuno para analizar la situación de todo el grupo de alumnos y poder tener fácilmente una visión de toda la clase sobre: las verdaderas razones y motivos del estudio, expectativas, demandas...

VAMOS A HABLAR DEL ESTUDIO...

Nombre: _____ Curso: _____ fecha:

1. ¿Por qué estudio?

- Por obligación, mis padres me lo exigen.
- Por que me gusta aprender.
- Para poder tener un buen trabajo el día de mañana.
- Por quedar bien ante los demás.
- Solamente por aprobar.
- Otros:

2. ¿Qué necesito para estudiar?

- Un ambiente tranquilo y sin ruidos donde nadie me pueda interrumpir.
- Libros a los que pueda consultar y material para hacer mis resúmenes y esquemas
- Voluntad y muchas ganas
- Inteligencia.....
- Música ambiental no muy fuerte.....
- Otros:

3. Sobre las técnicas de estudio, me gustaría saber...

- Cómo mejorar la memoria.
- Que me motiven a estudiar.
- Cómo estudiar las asignaturas difíciles: «matemáticas, lenguaje, inglés...»
- Que me ayuden a organizarme.
- Aumentar la atención y la concentración.
- Otros:

OBSERVACIONES:

Es importante hacer una devolución grupal detectando los problemas de estudio y ofreciendo sugerencias de mejora.

Guía de observación, cuestionario 4: Los hábitos de estudio
Ingredientes de unos buenos hábitos de estudio.

A. MOTIVACIÓN

Cuestiones	Observaciones y sugerencias
¿Cómo se manifiesta la atención en clase? (constante, pasivo, disperso...)	
¿Realiza las tareas de casa a diario?	
¿Participa y toma apuntes en clase?	
¿Se muestra interesado por las tareas escolares, con expectativas de éxito?	
¿Tiene claros los motivos y objetivos de sus estudios (internos/externos)?	

B. ACTITUDES

Cuestiones	Observaciones y sugerencias
¿Respeto a sus compañeros/as?	
¿Respeto a sus profesores/as?	
¿Participa en clase?	
¿Se manifiesta en clase de un modo tranquilo y relajado o de un modo inquieto y distraído?	
¿Favorece un ambiente de colaboración y tolerancia en clase o un clima tenso?	
¿Se suele mostrar agresivo, no respetando los límites cuando se le llama la atención o suele aceptarlos y mostrarse pacíficamente?	
¿Se muestra retraído, tímido, introvertido o lo contrario?	

C. ACTIVIDADES

Cuestiones	Observaciones y sugerencias
¿El alumno se responsabiliza de sus tareas y se esfuerza por mejorar?	
¿Es ordenado y limpio en sus trabajos?	
¿Se muestra constante en su trabajo?	

¿Cuando tiene dudas sobre la tarea, acude a pedir ayuda a sus profesores?	
¿Requiere ayuda o es autónomo y decidido en las tareas?	

D. COMPRENSIÓN

Cuestiones	Observaciones y sugerencias
¿El alumno suele mostrar comprensión en lo que se le explica?	
¿El alumno muestra lagunas o desfases en general o en determinadas áreas? ¿A qué es debido?	
¿Cómo se valora su nivel de lectura comprensiva, y su capacidad para extraer las ideas principales de un texto?	
¿Muestra interés y busca sentido a lo que se trabaja en clase?	
¿Suele realizar una lectura profunda de los textos, de forma intensiva, es decir, no superficial?	

E. MÉTODO DE ESTUDIO

Cuestiones	Observaciones y sugerencias
¿Estudia de modo memorístico, repetitivo o de forma comprensiva?	
¿Tiene adquiridos hábitos de estudio y planifica su trabajo?	
¿Deduce conclusiones a partir de las explicaciones o información del tema?	
¿Realiza subrayados, esquemas y resúmenes de los temas?	
¿Se muestra ansioso cuando le preguntan?	

F. RENDIMIENTO GLOBAL

Observaciones y sugerencias

Cuestionario 5: El estilo de aprendizaje

Nombre y apellidos:

Curso:

Fecha:

1.- En general se considera que el alumno/a tiene desarrollados hábitos de trabajo :	
a) Adecuados	
b) Inadecuados	
Otras observaciones:	
2.- Actitud que el alumno/a muestra hacia el aprendizaje:	
a) Positiva	
b) Normal	
c) Negativa	
Otras observaciones:	
3.- El nivel de atención y concentración es:	
a) Alto	
b) Medio	
c) Bajo	
4.- La terminación y el interés por las tareas:	
a) Inicia y acaba las tareas	
b) Inicia las tareas y las abandona	
c) No inicia las actividades	
5.- El tipo de refuerzos y apoyos que prefiere:	
a) Refuerzos positivos, elogios	
b) Premios materiales	
c) Otros:	
6.- ¿Qué procedimientos son los que más le estimulan ?:	
a) Elementos visuales	
b) Elementos auditivos	
c) Elementos manipulativos	
7.- El tipo de agrupamientos que prefiere para trabajar en clase:	
a) Trabajo en gran grupo	
b) Trabajo en pequeño grupo	
c) Trabajo individual	
8.- El nivel general de relación que mantiene con los compañeros :	
a) Colabora y ayuda a sus compañeros	
b) Habitualmente mantiene interacciones positivas	
c) Su nivel de aceptación por sus compañeros es alto	
d) Tiende a aislarse frecuentemente en clase	
e) Suele tener mantener conflictos habitualmente en clase	
Otras observaciones:	

9.-Tipo de relación que mantiene con los profesores:	
a) Buena	
b) Indiferente	
c) Mala	
Otras observaciones:	
SÍNTESIS GENERAL	
Destaca en...	
Su carácter es...	
La interacción que establece con los demás es...	
...	

4.2. Guía para la entrevista familiar

Guía y orientaciones para la entrevista familiar sobre hábitos de estudio

MOTIVACIÓN

1. ¿Tiene tiempo para ayudar a sus hijos en sus estudios (aproximadamente cuantas horas le suele dedicar)? ¿Cree que necesita ayuda en casa?..
2. ¿Sabe valorar y recompensar el esfuerzo que realiza su hijo? ¿Cómo?
3. ¿Intenta inculcarle interés por otros campos además de los académicos?
4. ¿Le dirige palabras de ánimo para estimularle?
5. ¿Es usted muy exigente con sus hijos respecto a sus calificaciones escolares, ponga un ejemplo?

AMBIENTE DE ESTUDIO

1. ¿Cree que el ambiente de su hijo es el adecuado?
2. ¿Procura no interrumpirle mientras esta estudiando?
3. ¿Cambia constantemente de lugar de estudio?
4. ¿Suele existir en casa un ambiente relajado o de tensión?

PLANIFICACIÓN

1. ¿Su hijo/a estudia siempre en el mismo sitio?
2. ¿Tiene un horario fijo de estudio?
3. ¿Le pide ayuda con previsión, con suficiente antelación del examen?
4. ¿Se responsabiliza de su trabajo preparando el material que va a necesitar?
5. ¿Pone excusas para posponer su tiempo de estudio?

TÉCNICAS AUXILLIARES

1. Cuando tiene dificultades en sus estudios, ¿pide ayuda?
2. ¿Va a clases particulares?
3. ¿Tiene libros de consulta en casa?
4. ¿Toma libros de la biblioteca para leerlos?
5. ¿Realiza una lectura comprensiva para luego sacar la ideas fundamentales.
6. ¿Toma bien los apuntes en clase y es ordenado?
7. ¿Hace resúmenes y esquemas de los temas que tiene que estudiar?
8. ¿Dedica tiempo suficiente para memorizar?
9. ¿Estudia normalmente solo?

COMUNICACIÓN

1. ¿Cómo califica la relación/comunicación con su hijo/a? ¿Qué dificultades encuentra? ¿Cómo le gustaría que fuese? ...
2. ¿Conoce a sus amigos/as?... ¿Qué piensa de ellos/as?
3. ¿A quién acude su hijo/a cuando tiene problemas?
4. ¿Qué opina de la adolescencia y cómo la vive su hijo/a?
5. ¿Qué caracteres personales atribuye a su hijo/a: introversión-extraversión, participación, tolerancia...?
6. ¿Qué opina del esfuerzo y la exigencia?
7. Si tuviera que describir a su hijo/a ¿cómo lo describiría? ¿qué valores cree que tiene?...

5. PLAN DE TRABAJO PERSONALIZADO

Una vez realizado el diagnóstico inicial, a partir fundamentalmente de la entrevista personal, donde hemos podido usar entre otros los instrumentos anteriormente mencionados, pasamos a la elaboración de un plan de trabajo personalizado, partiendo de los problemas detectados, tanto a nivel general del grupo clase, como individualmente. Hemos de atender específicamente a la motivación, a los problemas de autoestima que puedan existir o de memoria, a la adecuación de las condiciones externas y el uso de técnicas y métodos adecuados para estudiar, en su caso. A continuación ofrecemos sugerencias de actividades y una reflexión sobre distintos apartados que podemos trabajar en clase, como:

- El fomento de la motivación y el interés por el estudio.
- Conseguir una alta autoestima y un buen control emocional, que a menudo ofrecen resistencias para el estudio.
- Mejorar la memoria y comprender cómo depende de todo el proceso de estudio que hayamos seguido.
- Analizar que condiciones físicas se necesitan para estudiar.
- Revisar determinadas técnicas que mejorarán nuestra capacidad para estudiar: analizar nuestra velocidad y comprensión lectora, el uso de técnicas como el subrayado, el esquema o el resumen, cómo preparar bien un examen, cómo mejorar la atención y concentración, cómo conseguir tomar buenos apuntes en clase y por último cómo elaborar un informe escrito y una exposición oral, como técnicas más habituales en la educación secundaria.

5.1. La motivación y el interés por el estudio

Los factores motivacionales son aquellos factores dentro de la inteligencia emocional o afectiva que posibilitan o limitan el estudio. Se trata de aquellas actitudes, valores y hábitos de trabajo que se necesitan para estudiar y el tipo de atribuciones que manifiesta un determinado alumno/a ante el éxito o fracaso escolar que pueden fomentar o limitar el estudio, es decir, si se trata de atribuciones: internas/externas, estables/inestables, controlables/no controlables... Además encontramos otros factores como el nivel de integración en la clase o el grado de autonomía y maduración, el tipo de motivación de logro que presente el alumno, el posible temor al fracaso y los mecanismos que se desarrollan de evitación del mismo, la presencia de expectativas de eficacia, mantener un adecuado/inadecuado control emocional, el tipo de lenguaje interior que se usa cuando se está ante las tareas académicas (si es de superación, para fomentar el interés, el esfuerzo, es decir, en un tono constructivo, o lo contrario); la historia personal de éxitos o fracasos... Todos estos factores irán condicionando la motivación y la autoestima, de modo que un estudiante cuando comienza la etapa de la Educación Secundaria lleva conformado un patrón de conducta y mental propicio o no para el estudio.

El interés y la motivación

El interés y la motivación por el estudio son dos conceptos que aparecen interrelacionados. Se considera el interés como la inclinación que tenemos hacia algún objetivo que nos atrae. El estudiante con interés siente por tanto una atracción por el estudio, que medida mueve sus acciones hacia el mismo. La motivación implica además una participación activa para conseguir alcanzar alguna meta. El estudiante motivado será aquel que considera que sus metas son interesantes, que las puede alcanzar y se moviliza para ello, suele tener experiencias positivas anteriores en este sentido y «se pone manos a la obra» para estudiar. Además la motivación depende del resto de factores que hemos comentado y que precisaremos más adelante.

La motivación y el interés aparecen en todos los aspectos de la vida; todas las personas hacen cosas porque están motivadas y se esfuerzan para conseguirlas. Sin embargo, en el caso del estudiante, hay algunas dificultades específicas. El estudio requiere en general un gran esfuerzo, disciplina y hábitos, enfrentados a otros intereses de carácter más lúdico a los que el estudiante de algún modo debe renunciar o desplazar. Un buen estudiante en muchas ocasiones no podrá realizar determinadas actividades porque tiene que estudiar o tendrá que aplazarlas. Son

actividades sociales, deportivas, diversiones...etc. que también son necesarias para fomentar las relaciones sociales y la autoestima, pero que de ningún modo pueden afectar al rendimiento de modo negativo; de ahí que la planificación y organización del tiempo sea un factor importante para el alumno. En la sociedad del bienestar, cargada de artilugios electrónicos, consumistas y publicitarios es difícil la renuncia y poder escapar del poder atractivo que los envuelven.

El estilo atribucional

Cada alumno/a suele presentar un estilo atribucional, es decir, un conjunto de explicaciones sobre los resultados que obtienen cuando realizan sus tareas o los exámenes. Las atribuciones pueden estar referidas a la presencia de una habilidad determinada, generalmente lo atribuyen a la habilidad o capacidad intelectual, pueden atribuirlo también al grado de esfuerzo que se ha realizado, a la dificultad de la tarea o simplemente a la buena/mala suerte que se ha tenido en un momento determinado.

Si atribuimos a nuestros fracasos escolares causas internas, variables y controlables; estaremos más preparados para afrontar el fracaso, poder ir mejorando y llegar a una situación de éxito. Las causas internas son del tipo: «yo no me he esforzado lo suficiente», «yo no le he dedicado suficiente tiempo»..., las causas variables son del tipo «la próxima vez lo haré mejor», «soy consciente de que puede cambiar, mejorar»... y las causas controlables son del tipo: «si estudio todos los días podré aprobar el examen», «si analizo los fallos e intento controlarlos podré modificar mi situación. Por ello decimos que nuestros alumnos/as han de ser capaces de construir este tipo de atribuciones: internas, variables y controlables. Sin embargo si las causas que encontramos ante nuestro problemas las sentimos externas, diciendo por ejemplo: «yo he suspendido por culpa del profesor, porque me tiene manía». O si las causas son fijas o constantes del tipo: «no creo que vaya a cambiar, que vaya a mejorar»... o y si pensamos que son incontrolables «yo no puedo estudiar todos los días...», «no puedo controlar esa situación...», «siempre me siento agobiado/a»...entonces estamos entorpeciendo la posibilidad de cambiar y mejorar.

DIÁLOGO EN CLASE: En el aula hemos de investigar el tipo de atribuciones que generalmente presenta el alumnado, a partir de observaciones, entrevistas y el diálogo, para reflexionar sobre cuáles son el tipo de atribuciones que más favorecen el estudio.

El nivel de autonomía

Tanto el equipo docente como la familia han de facilitar que el alumno vaya controlando su propia conducta y aprendizaje, con el fin de que se sienta el verdadero protagonista y pueda ir desarrollando la conciencia de lo que quiere conseguir, marcándose objetivos realistas y flexibles, con estrategias de automotivación. El alumno debe llegar a comprender que el aprendizaje puede ayudarle a incrementar su autonomía. La autorregulación del aprendizaje, marcarse y conseguir metas, fomentan la responsabilidad y el autocontrol. Nuestros alumnos/as han de llegar a funcionar de forma autónoma y responsable tanto en el aula, como en casa cuando están repasando, realizando tareas o preparando exámenes. La dependencia de la ayuda externa en un momento puntual puede ser beneficiosa, pero cuando se crea habituación y la motivación se desplaza hacia el exterior, estamos quitando la posibilidad y oportunidad de crecer en autonomía y madurez.

Podemos comentar varias orientaciones para fomentar la autonomía:

- Ofrecer distintas alternativas de trabajo al alumno tanto en clase como en casa, para ir desarrollando una toma de decisiones de forma crítica, ante las distintas alternativas que se puedan presentar.
- Que el alumno/a vaya tomando conciencia de la importancia de su propia motivación, de lo que significa aprender y estudiar, así como de la satisfacción interna que comporta conseguir resultados de éxito. El diálogo con la familia y el profesorado ayuda a tomar conciencia de estos procesos.
- Ir comprendiendo que las relaciones de independencia y autonomía se van construyendo poco a poco y que son contrarias a las relaciones de dependencia, donde uno actúa no por propia decisión, sino por presión de los otros y esto a la larga presenta múltiples problemas tanto para la autoestima, como para la autorrealización personal.

Las expectativas de éxito o fracaso

Las expectativas que tengamos frente a cualquier tarea o proceso, movilizan o paralizan la consecución de las metas que nos proponemos. Las expectativas se refieren a la anticipación imaginaria que tenemos sobre los sucesos que pueden ocurrir en relación con los objetivos que nos marcamos o de nuestras aspiraciones.

Las expectativas de los demás sobre nosotros mismos también influyen decisivamente en el nivel del rendimiento y en las propias expectativas, tanto de profesores, compañeros, amigos como de la familia. Por todo lo anterior, mantener expectativas

ajustadas, positivas y de éxito, nos movilizan a la acción y hacia la consecución del objetivo que nos marcamos: conseguir un buen rendimiento escolar.

La personalidad del alumno/a

En la motivación influyen otras variables como el grado de atención y concentración que posea un alumno, tanto en clase como en las tareas que realiza en casa. En general, cuanto mayor es el grado de atención y concentración, sobre todo en momentos determinados donde se necesita para la comprensión, más alta es la motivación. Además influyen otras características personales en la atención y concentración como la timidez, la sociabilidad, la irritabilidad, los posibles problemas que pueden existir de relación interpersonal...etc.

Las capacidades y conocimientos

Es necesario contar con unas capacidades mínimas y unos conocimientos básicos para enfrentarse al nuevo aprendizaje. Si van apareciendo lagunas importantes en la adquisición de los conocimientos, seguro que repercutirán negativamente sobre el rendimiento posterior, por lo que es conveniente prevenir posibles problemas de aprendizaje y favorecer que el alumno/a vaya alcanzando los objetivos en cada curso, para poder alcanzar la titulación al terminar la ESO. De ahí que la prevención para el posible fracaso escolar sea fundamental.

El esfuerzo

Cuando el esfuerzo realizado en el trabajo se corresponde con una evaluación positiva y con expectativas de éxito, aumenta la motivación, si ocurre lo contrario el alumno se desmotivará, al no encontrar relación esfuerzo-rendimiento y no ver recompensa a su esfuerzo. Darle un alto valor al esfuerzo dependerá en gran medida de cómo se valora el esfuerzo en la familia, en el centro educativo, en el contexto sociocultural en general y en gran parte dependerá de los modelos más cercanos que suelen imitar los adolescentes.

La historia de éxitos y fracasos

La historia anterior de éxitos o fracasos influye decisivamente en la predisposición para estudiar, es decir, si en los cursos anteriores un alumno/a ha llevado una buena trayectoria y ha sido buen estudiante, repercutirá positivamente a la hora de automotivarse para el estudio en el presente.

Los hábitos de estudio

También es muy importante a la hora de ponerse a estudiar el tener buenos hábitos de estudio; así como otros factores referidos al orden en la habitación y en la mesa de estudio. Además es importante si se tiene una adecuada postura corporal, si el alumno se concentra con facilidad, si se suele estudiar a la misma hora y diariamente o si por el contrario se suele posponer el trabajo para el día siguiente...

La constancia y la regularidad, están relacionadas con el éxito académico y por tanto, estudiar a diario unas determinadas horas, ajustadas a las necesidades reales de estudio es necesario para ir teniendo éxito en las evaluaciones durante el curso.

Otros factores que inciden en la motivación

El éxito del estudiante no solamente va a depender de su propia actividad, actitud y valores, sino que hay otros factores externos que intervienen facilitando o dificultando el estudio.

El papel del profesorado es fundamental, tanto por sus propios valores, como por la metodología, materiales didácticos y evaluación que utiliza. Hay profesores que sus alumnos perciben positivamente por diversos motivos y los describen como dinámicos, con facilidad de comunicación, con un gran dominio de la materia y de la profesión docente, que presentan un trato justo con los alumnos e incluso destacan su buen humor y trato agradable. Todas estas características creemos que juegan un gran papel para que los alumnos estén a gusto en el aula, con el profesor y con su materia y que los perciban de modo positivo.

La familia y la presión del grupo de amigos también influyen en la motivación y el interés por el estudio. El alumno necesita modelos que refuercen los hábitos de estudio y además poder contar con la ayuda necesaria en momentos determinados.

La tarea de estudiante presenta momentos en los que el interés puede decaer, por ello, es importante mantener actitudes de esfuerzo y constancia, ya que aquellos alumnos que sean responsables continuarán día a día esforzándose y superando los altibajos y las dificultades que encuentran en las tareas o actividades escolares, en la preparación de exámenes...etc., pudiendo avanzar paso a paso en la consecución de sus metas a corto y largo plazo.

Hemos de aumentar y mantener la motivación y el interés

La motivación puede variar a lo largo del curso y de la etapa de educación secundaria. Cuando es positiva suele manifestarse a partir del interés que el alumno

muestra por el estudio, al manifestar su disposición favorable por adquirir nuevos conocimientos, o por el gusto hacia una materia, o bien por la conexión con el profesor correspondiente, o por la satisfacción personal tras el aprendizaje. A veces la motivación se centra en aspectos concretos, como por ejemplo la motivación que genera haber conseguido buenas calificaciones, o por haber superado un trimestre, un curso y haber conseguido la promoción o titulación.

Casi siempre tendremos una combinación de motivaciones intrínsecas y extrínsecas, pudiendo actuar sobre ambas de diferente manera según la situación que nos encontremos. Lo interesante es que el alumno/a vaya desarrollando un sistema motivacional intrínseco, donde consiga sus metas por el mismo, autónomamente, sin necesidad de control externo a través de premios y castigos fundamentalmente.

Cuando hay escaso interés en alguna asignatura...

Los alumnos/as suelen percibir al profesorado de diferentes formas, a algunos profesores los ven como muy buenos y con otros pueden presentar problemas diversos, bien de relación y/o con la asignatura que imparten, que no llegan a aprobar. En este último caso la motivación cuesta bastante conseguirla. Por tanto la motivación se relaciona directamente con el tipo de interacción con el profesorado, el clima de convivencia en clase, el tipo de materia a estudiar y los resultados que se obtienen. Hay materias que resultan muy interesantes para el alumno/a, sin embargo otras las describen como más aburridas y difíciles. No obstante el alumno/a ha de valorar cada situación y plantearse aprobar todas las asignaturas, cuidando precisamente las que les resultan más difíciles, dedicándoles más tiempo.

Algunas orientaciones para aumentar la motivación en las asignaturas más problemáticas serían las siguientes:

- Resulta importante pensar que las calificaciones son **mérito personal** y no responsabilizar/culpabilizar a los demás de las bajas notas.
- Hemos de identificar las materias más difíciles para dedicarles más tiempo.
- Cada día, es conveniente comenzar el estudio por la materia que menos agrade o cueste más trabajo.
- **La participación en clase es fundamental.** Es importante atender, preguntar, esforzarse, llevar al día los apuntes, realizar esquemas, ejercicios ...
- Debemos tener claro cómo van a ser los **exámenes**, cuándo serán, qué tipo de preguntas suelen hacer, cómo va a calificar el profesor/a, qué tipo de respuesta valora más, qué tipo de errores considera más graves... Es

fundamental preparar los exámenes teniendo en cuenta el profesor, la materia y planificarlo con suficiente antelación .

- Hay materias que requieren un buen nivel anterior, como Inglés o Matemáticas, si no se tiene ese nivel, hay que empezar consiguiendo **una buena base**, repasando la materia de años anteriores hasta que te pongas al día.
- Siempre es bueno hablar con el profesor/a y con la familia, para buscar soluciones cuando no se aprueban las asignaturas...

Para mantener la motivación

La mejor motivación es la de conseguir la superación personal, pero esa es una meta muy general que se consigue a largo plazo y aunque cada día podamos dar un pequeño paso en esa dirección, sus resultados se ven menos que cuando conseguimos una pequeña meta que nos hemos fijado en un corto plazo, de pocos días, semanas, meses...

Cuando nos vamos a fijar esas metas, hay que tener en cuenta las características personales, debemos conocernos para saber cuáles son nuestras capacidades y limitaciones, manteniendo siempre la confianza en nuestras posibilidades, no proponiéndonos objetivos inalcanzables. Es mejor proponer pequeños objetivos que paso a paso nos lleven a metas de más alcance. A la inversa, si queremos conseguir un objetivo muy elevado, debemos dividir el camino que nos lleva a él en pequeños trayectos para ir alcanzándolos en pequeñas fases. Puede ser de gran ayuda compartir nuestros objetivos con una persona que tengamos mucha confianza, que nos apoye durante todo el camino. Si conseguimos un buen nivel de comunicación y confianza con los padres, profesores o amigos, cualquiera de ellos pueden ayudarnos bastante en este proceso, pero también podemos buscar este apoyo en otras personas con experiencia y formación a quien tengamos aprecio.

Entrevistas, diálogos y cuestionarios sobre la motivación por el estudio

Para analizar cuál es la situación personal del estudiante con respecto a la motivación proponemos en primer lugar realizar una pequeña entrevista-diálogo teniendo en cuenta los aspectos anteriormente citados: el interés por el estudio, el estilo atribucional, las expectativas de éxito, las características personales que están influyen en el estudio, las capacidades y conocimientos básicos que se tienen, el nivel de esfuerzo y autoexigencia, la constancia, el grado de concentración y atención, el historial académico, los factores familiares y docentes significativos en el estudio...etc.

A continuación proponemos dos tipos de cuestionarios que pueden ser de gran utilidad para completar esta información: «Mi motivación por el estudio» y «El termómetro afectivo».

Cuestionario 1: Mi motivación por el estudio

Más abajo se indican las claves de interpretación. Después veremos como mantener y si fuese necesario mejorar tu situación. Ahora intenta contestar a las siguientes preguntas.

¿Qué motivación tengo?				
Pon una X en la columna que consideres que se ajusta mejor a tu situación, sabiendo que los números indican:				
0: NO, nunca o casi nunca, nada.				
1: A veces, algo, regular, un poco, no mucho.				
2. SI, siempre o casi siempre, mucho.				
N	CUESTIONES	0	1	2
1	Los amigos con los que más me relaciono son responsables y tienen interés por los estudios.			
2	Creo que voy a terminar esta etapa de estudios con éxito y podré empezar la siguiente, estoy trabajando para conseguirlo, por eso tengo ilusión.			
3	Cada día que voy a clase lo hago con ganas e interés.			
4	Presto suficiente atención a los profesores/as en sus explicaciones.			
5	Tengo bastante claro cuales van a ser mis estudios futuros, que me llevarán a desempeñar una profesión a mi gusto. Tendré que esforzarme, pero creo que lo conseguiré.			
6	Procuro tener claro cuales son las tareas que tenemos que hacer para cada materia y las hago. Me gusta llegar con los problemas resueltos y los ejercicios terminados.			
7	En clase soy de los/las que «levantan la mano» para responder a alguna pregunta del profesor/a, resolver algún problema, dar una opinión u otro asunto. Participo bastante.			
8	Cuando vamos a tener algún examen procuro tener claro cuál es la materia que comprende, que tipo de preguntas van a poner, como las van a calificar, para intentar conseguir el máximo dentro de mis posibilidades.			

9	Cuando tengo un profesor/a «que no me gusta» o alguna materia me resulta menos atractiva, no «tiro la toalla», sino que me planteo: ¿qué tengo que hacer para superar esta situación con «este» profesor/a?, después de analizar la respuesta procuro ponerme manos a la obra...			
10	Sé cuales son las materias que me resultan más difíciles, a ellas les dedico más tiempo.			
11	No hace falta que me den ningún premio al final de curso por mis buenas notas, esas notas son lo que más me satisface.			
12	Procuro ir averiguando algo sobre lo que será mi futura profesión, y si puedo voy haciendo alguna actividad relacionada con ella.			

CLAVES:

Suma los puntos obtenidos y analiza:

0 a 12: Parece que la motivación es muy baja, debes hablar con el tutor/a y con tus padres. y exponer la situación. No te quedes así, con un poco de ayuda y tu esfuerzo puedes salir de esa situación.

13 a 16: Necesitas aumentar tu motivación, si crees que puedes tú solo después de hacer tu propio plan, adelante. Pide ayuda si lo necesitas.

17 a 20: Tu nivel de motivación es aceptable. Intenta mejorar, te será fácil.

20 a 24: Tienes una motivación muy buena, continúa así.

Cuestionario 2: EL TERMÓMETRO AFECTIVO

1. LA MOTIVACIÓN	SI/NO/A VECES OBSERVACIONES
Ante la realización de una tarea nueva, ¿te preocupas por si fracasas o generalmente piensas que podrás resolverla?	
Te manifiestas tranquilo/a en clase cuando el profesor/a propone tareas nuevas.	
Cuando te dan a elegir entre una tarea nueva y otra que ya sabes ¿qué decides?	
Te gusta estudiar o piensas que es aburrido.	
Consideras el error como una forma de aprendizaje.	
Las tareas de clase las realizas como una obligación.	
A tus profesores los ves como personas que solamente te evalúan.	
Las tareas sencillas te aburren y prefieres las más complicadas.	
¿Te sientes bien en el instituto y te suele gustar lo que haces?	
Consideras el error como un fracaso y por lo tanto te avergüenzas de ello	
¿Qué consideras más importante: adquirir conocimientos o sacar buenas notas?	
¿Antes que cometer un error prefieres quedarte sin hacer nada?	
Cuando realizas las tareas en casa ¿te sientes satisfecho ante la resolución de un problema complicado?	
Cuando trabajas, ¿lo haces utilizando el mínimo esfuerzo?	
2. EL GRADO DE ANSIEDAD	SI/NO/A VECES OBSERVACIONES
Cuando estoy trabajando y se acerca el profesor me suelo poner nervioso porque pienso que lo estoy haciendo mal	

No me gusta que el profesor me mire mientras trabajo, pienso que quiere controlarme	
Tengo confianza con los profesores y les pregunto cuando no se hacer algo	
Cuando me van a evaluar me pongo muy nervioso	
Antes de una evaluación casi siempre pienso que la voy hacer mal	
No me suelo poner nervioso en los exámenes	
En las evaluaciones rindo menos de lo que he estudiado	
Antes de la evaluación siento molestias de estómago	
Cuando inicio la evaluación me centro en ella y me olvido de todo	
3.- EL ESTILO ATRIBUCIONAL	SI/NO/A VECES OBSERVACIONES
Con frecuencia hago bien los trabajo de clase	
Las tareas de clase las suelo encontrar sencillas	
Cuando no apruebo es porque no he estudiado lo suficiente	
Considero que estoy capacitado para realizar las tareas que ponen en clase	
A veces tengo mala suerte en las evaluaciones	
Por lo general tengo buena suerte en las evaluaciones	
Lo normal es que los trabajos de clase y las evaluaciones me salgan bien cuando las preparo	
Las evaluaciones son cuestión de suerte, ya que casi siempre me preguntan lo que me sé	
Dudo de si tengo capacidad para el estudio, me suelen suspender y he preparado la evaluación	
No consigo aprobar porque las evaluaciones son muy dificiles	

Creo que no caigo bien a los profesores y por eso me suspenden	
Algunos profesores me tienen manía y me suspenden sin razón	
OTRAS OBSERVACIONES	
-	
-	

Cuestionario 3: Planificación de metas/objetivos

Hay pequeñas metas concretas que las vamos consiguiendo sin que nos lo planteemos de forma consciente. Por ejemplo establecer nuevas amistades, ir desarrollando unos valores determinados, conseguir llevar una alimentación saludable, ayudar a un compañero...No obstante, en el aprendizaje escolar es práctico señalar algunos objetivos concretos y plantearlos como metas a conseguir. A modo de ejemplo el siguiente cuadro puede servirte para pensar algunas de estas metas, fijarte el plazo de consecución y posteriormente verifica el grado de consecución.

Planteamos a continuación las siguientes cuestiones sobre tu planificación sobre el estudio:

1. ¿Sueles estudiar todos los días de 1 a 3 horas?
2. ¿Qué sueles hacer con las asignaturas que llevas peor? ¿le sueles dedicar más tiempo que a las demás? ¿a qué se debe esta situación?
3. ¿Qué importancia le das a la atención que prestas en clase en relación con las notas que obtienes?
4. ¿Te comprometerías a estudiar más para aumentar tus notas en el próximo examen con respecto al anterior de las diferentes materias?
5. ¿Cómo te organizas la recuperaciones de determinadas asignaturas, en su caso?
6. ¿Cómo crees que debes organizarte para trabajar lo suficiente durante este trimestre y poder aprobar todas las asignaturas en la próxima evaluación?

Plan de trabajo para el primer mes

Para comenzar, si la situación está normalizada y no hay problemas en el estudio, podemos hacer el plan de trabajo para el primer mes con objetivos fáciles de conseguir:

PRIMERA SEMANA:

Estudio mínimo de treinta minutos, lo más fácil es repasar, subrayar, hacer una lectura practicando el subrayado, esquemas y resumen; hacer los deberes y en su caso preparar algún examen. Debemos felicitarnos al final de la semana si hemos conseguido nuestro objetivo y comentarlo con alguien que tengamos confianza: un familiar, un amigo, el profesor..., seguro que es una forma de empezar bien y en positivo.

SEGUNDA SEMANA:

Incremento diario de diez o quince minutos, de forma acumulable, de modo que al final de la semana ¡hemos superado la hora de estudio diario!

TERCERA SEMANA:

Intentar llegar a las dos horas mínimo de estudio.

CUARTA SEMANA:

Si ya hemos conseguido un buen hábito de estudio dedicando el tiempo suficiente, tendremos que comprobar si los resultados son satisfactorios y si aparece algún problema investigar junto con el profesorado sus causas y mejorar las técnicas de estudio.

Hay que confiar que siguiendo a este ritmo, pronto se mejora, de modo que con menos tiempo se aprende más.

Para planificarnos determinas metas u objetivos podemos utilizar la siguiente plantilla:

Meta a medio o largo plazo	Metas parciales para conseguirla	Comprobación	Grado de consecución (alto, medio, bajo)	Persona de confianza que me ayudará...
1				

2				
3				
...				

5.2. La autoestima y la inteligencia emocional

A continuación exponemos varias actividades para potenciar la autoestima ya que una valoración positiva sobre nuestras capacidades incide directamente sobre el bienestar personal y el éxito académico. Al mismo tiempo la valoración que de nosotros hacen los demás también es otro factor determinante de la autoestima. Plantaremos actividades para reflexionar y controlar nuestras emociones de modo que podamos mantener un equilibrio entre la inteligencia práctica, la intelectual y la emocional.

ACTIVIDAD 1: «La confianza en los demás y en uno mismo/a»

Objetivos:

Reflexionar sobre la importancia de confiar en los demás y de que confíen en uno mismo/a, como base del equilibrio y madurez personal.

Descubrir cómo se puede ganar o perder la confianza en los demás y en uno mismo.

Fomentar relaciones de confianza en el grupo.

Desarrollo de la actividad:

1. Diálogo

Partir de un breve diálogo donde se expongan situaciones en las que las personas han confiado en los demás, situaciones en las que otras personas han confiado en nosotros mismos e ir definiendo las circunstancias que pueden llevar a perder la confianza. Del mismo modo que debe haber una correspondencia entre juicio moral y

acción moral ocurre con la confianza, es decir, la confianza se gana con hechos, con acciones; las palabras no bastan, incluso puedes decir una cosa y hacer la contraria. Es importante descubrir cómo son las personas en las que se puede confiar y pensar que la confianza está muy relacionada con el mundo emocional.

2. Análisis de situaciones en diferentes contextos

Determinar tres contextos para poder analizar cómo se desarrollan las relaciones de confianza en los mismos; por ejemplo: en casa, en el instituto, con los amigos, en un grupo deportivo...donde podamos contar oralmente experiencias concretas. Tomemos estos tres contextos:

- La confianza en casa: ¿En qué situaciones los padres confían plenamente en sus hijos/as? ¿En qué situaciones las que los hijos/as confían plenamente en los padres? ¿cuándo y por qué se pierden las relaciones de confianza?.
- La confianza en el instituto, ¿cuándo confían los profesores/as en los alumnos/as? ¿Y los alumnos/as, cuándo confían en los profesores/as? ¿Y cuándo confían en sus compañeros? ¿cómo se pierden las relaciones de confianza en el instituto?
- La confianza con los amigos: ¿cómo debe ser una relación de amistad para que se fomente la confianza con los amigos/as? Nombra tres situaciones que fomenten la confianza y otras tres que te hagan perderla.

3. Cuestionario:

- ¿Cómo se puede ganar la confianza de los demás?

1º-----

2º-----

3º-----

- ¿Crees que tus padres confían en ti? ¿están contentos contigo?
- Comenta por qué...
- ¿Cómo influye tu forma de ser en que tengan confianza los demás en ti?

- ¿Por qué motivos puede perderse la confianza en una persona?
- Cuenta alguna experiencia personal, en la que hiciste algo merecedor de la confianza de los demás.
- A qué conclusión puedes llegar:

4. Evaluación:

- Describir cómo nos hemos sentido durante la sesión.
- Elaborar unas conclusiones generales y valorar la idoneidad de la actividad.
- ¿Se ha favorecido el diálogo y la participación?
- Propuesta de sugerencias.

ACTIVIDAD 2 : «Los sentimientos positivos son muy valiosos»

Objetivos:

Fomentar la autoestima y facilitar estrategias de intervención ante situaciones donde nos encontremos con sentimientos negativos, en distintos momentos de la vida.

Reflexionar sobre las diferentes actitudes, pensamientos y sentimientos que vamos generando en distintas situaciones y de qué factores dependen.

Buscar distintas soluciones ante las situaciones problemáticas que se nos plantean, evitando sentimientos negativos.

Desarrollo de la actividad:

1. Trabajo de discusión en grupo

Plantear distintas situaciones problemáticas, que puedan despertar sentimientos negativos, para reflexionar sobre las mismas y sobre las reacciones que podemos tener, analizando las soluciones o sugerencias más positivas para enfrentarnos a las mismas. Pueden servirnos de ejemplo las situaciones que se plantean a continuación y/o las que proponga el grupo de alumnos/as. Se pide que en pequeño grupo se discutan y presenten sugerencias de resolución positivas, generadoras de un clima de convivencia pacífico, con sentimientos, pensamientos y valores que desarrollen la amistad y la tolerancia.

Situación	Sugerencias/Soluciones...positivas.
1. ¿Qué sueles hacer cuando estás triste, deprimido, con mal humor...?	
2. ¿Cuándo te sueles enfadar y por qué motivos...? ¿Cuáles son los pensamientos y sentimientos que mantienes...?	
3. Si te peleas o enfadas con un amigo ¿qué sueles hacer para solucionarlo...?	
4. Cuando tienes que hacer algo que te pone nervioso/a ¿qué haces para controlar la situación...?	
5. Si un compañero/a te dejara en mal lugar delante de los demás, por ejemplo ante tu clase o con tus amigos ¿qué harías...?	
6. ¿Cuando tus padres te riñen..., lo sueles aceptar? ¿qué reacciones sueles tener?...?	
7. Quieres conservar a un amigo, pero te ha hecho una muy gorda... ¿cómo resolverías el conflicto?	
8. Escribe otras situaciones problemáticas y qué harías ante las mismas: - -	

2. Puesta en común y conclusiones

Tras el trabajo realizado se hace una puesta en común para reflexionar sobre la importancia de establecer estrategias de enfrentamiento positivas ante los problemas. Cuando encontramos dificultades hay que plantear propuestas y soluciones constructivas; los sentimientos negativos no son buenos compañeros...a veces nos llevan a un callejón sin salida, a perder la amistad, a ser rencorosos, a malentendidos, que no solucionan verdaderamente el problema...

3. Evaluación:

-Grado de participación e interés mostrado, así como de reflexión en las conclusiones a las que el grupo ha llegado.

ACTIVIDAD 3: «Los personajes que representamos»

Objetivos:

Fomentar la comunicación entre los miembros del grupo.

Reflexionar sobre las distintas actitudes que podemos adoptar, para resaltar u ocultar una determinada cualidad personal y cómo el querer disfrazar cómo somos realmente, entorpece las relaciones.

Reflexionar sobre qué tipo de valores se desarrollan actualmente en la sociedad.

Desarrollo de la actividad:

1. Diálogo

Se inicia la sesión con un diálogo sobre cómo las personas pueden decidir comportarse de distintas formas aparentando lo que no es...actuando como si estuviera disfrazada en diferentes escenarios... al igual que los actores de cine se van convirtiendo en distintos personajes en sus películas. En la vida real también puede haber situaciones donde las personas fingen y aparentan lo que no son, actúan en función del disfraz que en cada ocasión les conviene. Se trata de narrar situaciones donde hayamos observado que una persona no se comporta realmente como es ...

Guía para el diálogo:

1. Reflexiona sobre cómo las personas en la vida real pueden comportarse como si se trataran de actores de cine, interpretando distintos personajes, intentando disimular y resaltar cualidades que no poseen. ¿Qué opinas?...
2. ¿Crees que es conveniente disimular lo que somos y aparentar lo que no somos?...
3. ¿Qué valor le das a la humildad y la sencillez en las relaciones?
4. ¿Por qué se dice que en la sociedad actual cuenta más la apariencia, el envoltorio, lo superficial, que el verdadero contenido?
5. ¿En alguna ocasión has sentido vergüenza de que los demás te vean como tú realmente eres?
6. El disimular como somos puede afectar a las relaciones, explica por qué.
7. ¿Qué se suele hacer cuando se quiere disimular o aparentar algo?
8. Algunas personas están tan preocupadas por aparentar lo que no son, que terminan engañándose a sí mismos, cuenta más lo que tienen y lo que aparentan que lo que realmente son y sienten. Vale más el tener que el ser. Escribe tu opinión sobre esta última frase.

2. Conclusiones

Es importante llegar en gran grupo a concluir que lo importante en la persona es el ser, no el tener, es decir, su sistema de valores, coherentes con sus ideas, acciones y actitudes. Hay muchos valores que se oponen al crecimiento y a la madurez personal. Valores relacionados con la competitividad, el individualismo, el aparentar y el rodearse de bienes materiales, que nada tienen que ver con otros valores positivos...

3. Evaluación:

Analizar la participación, el diálogo y contexto de comunicación y confianza generado en el grupo.

ACTIVIDAD 4: «Continuamente tomamos decisiones»

Objetivos:

Descubrir que continuamente estamos en un proceso de toma de decisiones en distintos ámbitos.

Reflexionar sobre la importancia de determinadas decisiones a nivel personal.

Valorar los efectos de las decisiones acertadas o erróneas y en su caso, cómo podemos reconducir una mala decisión.

Analizar la influencia de los demás en nuestras decisiones.

Desarrollo:

1. Introducción

Continuamente tenemos que estar tomando decisiones, algunas veces tienen poca importancia, por lo que no se tienen que pensar mucho, otras veces nos encontramos ante situaciones difíciles donde la elección que hagamos puede traernos importantes consecuencias para nuestro futuro, tanto negativas como positivas. El tomar una decisión conlleva un riesgo a equivocarse, pero hay que ser consciente de ello y decidirse. Las decisiones no se pueden estar aplazando continuamente, pues mientras pasa el tiempo se pueden perder oportunidades muy valiosas o corremos el riesgo de mantenernos en una situación perjudicial.

En pequeño grupo comentamos decisiones verdaderamente importantes que hemos tomado en la vida y después en gran grupo se comentan, analizando los aciertos y errores que pensamos que se han cometido en la decisión.

2. Cuestionario por parejas:

1. A muchas personas les cuesta mucho tomar decisiones ¿por qué crees que pasa esto?
 - Por miedo a equivocarse.
 - Por temor a las críticas.
 - Porque son inseguras.
 - Otros:

2. ¿A ti personalmente, te cuesta decidirte? ¿por qué?

3. ¿En qué temas o situaciones te cuesta más tomar una decisión?
4. ¿Has tenido que tomar alguna vez decisiones importantes? ¿Cómo influyeron en tu vida? ¿Crees que acertaste o no?
5. ¿Qué opinas del siguiente proceso para cuando tengas que tomar una decisión?:
 - a) Analiza las ventajas e inconvenientes de las distintas opciones.
 - b) Realiza una valoración de cada opción.
 - c) Al final toma la decisión lo más fundamentada posible (con argumentos, razones)

3.- Conclusiones

Sería conveniente pensar que las decisiones relativas al estudio, son fundamentales en nuestra biografía. Pertenecen a las decisiones verdaderamente importantes, sobre todo porque se vinculan con otras decisiones futuras, que nos llevarán a diferentes itinerarios académicos y profesionales, ayudándonos en el proceso de maduración personal y vocacional.

4.- Evaluación:

Analizar la participación, diálogo y contexto de comunicación generado en el grupo.

ACTIVIDAD 5: «Ir por la vida con una actitud POSITIVA»

Objetivos:

Pensar que es más saludable ir por la vida con una actitud positiva que negativa.

Descubrir los beneficios que nos aporta vivir en general con una visión positiva y alegre ante los sucesos que generalmente ocurren a nuestro alrededor.

Desarrollo:

1. Diálogo

Partir de un diálogo sobre experiencias cotidianas donde se vaya con una visión positiva o negativa y las consecuencias de dichas alternativas.

2. Lectura y comentario de texto:

Vamos a analizar dos opciones que solemos tener para enfrentarnos a las relaciones con los demás y los beneficios o problemas que pueden tener:

A. Quien va con una visión negativa...

- No suele superar las situaciones problemáticas por su actitud negativa.
- Suele quedarse estancado y no desarrolla sus capacidades.
- Suele demostrar falta de confianza e inseguridad.
- Suele tener pensamientos del tipo: «el esfuerzo sirve de poco, no se van a lograr las metas porque son inalcanzables».
- Puede sufrir depresión y tristeza con más facilidad.
- Puede caer enfermo con más frecuencia, la enfermedad la aborda con mucho miedo.
- Puede obtener menos éxito de lo que sería de esperar para su capacidad.
- Mantiene escaso éxito en las relaciones interpersonales.
- Suele presentar una autoestima baja.
- Suele tener miedo a las relaciones.

B. Quien va con una visión positiva...

- Supera con más facilidad las situaciones difíciles por su actitud positiva.
- Suele desarrollar al máximo sus capacidades y rasgos positivos.
- Transmite confianza y seguridad.
- Está seguro de que alcanzar las metas es posible si nos esforzamos.
- Se deprime con menor frecuencia y suele ser más alegre.
- Su salud suele ser mejor, ante la enfermedad se repone más fácilmente.
- Suele tener más éxito académico.
- Presenta más éxito en las relaciones interpersonales: a los demás agrada la presencia de alguien positivo, alegre y optimista.

- Confianza en sí mismo y su autoestima es alta.
- Presenta una actitud de superación y avance.
- Tiene el sentimiento de que puede enfrentarse a las dificultades.

3. Cuestionario:

- o ¿Qué piensas sobre estas dos formas de enfrentarse a las situaciones cotidianas?
- o ¿Conoces personas que a grandes rasgos se adapten a estos dos patrones de conducta?
- o ¿Qué propones para ser más optimista en la vida?
- o ¿Tú te consideras que tiendes al optimismo o pesimismo? ¿Qué opinas de tu forma de ser?
- o Conclusiones finales:

4. Evaluación:

Analizar la participación, diálogo y contexto de comunicación generado en el grupo.

ACTIVIDAD 6: «Hablamos de sentimientos»

Objetivos:

Reconocer distintos sentimientos que tenemos ante diversas situaciones.

Analizar nuestras actitudes personales y su influencia en los hábitos de estudio y en la autoestima.

Dialogar sobre nuestros sentimientos, discriminando aquellos más positivos y los que son más negativos.

Descubrir situaciones y personas que despiertan en nosotros un determinado tipo de actitudes y sentimientos.

Desarrollo:

1. Introducción

Todas las personas manifestamos una variedad de sentimientos a veces contradictorios, esta variedad es inmensa y depende del mundo interior de cada uno, de las vivencias tenidas, es algo personal e íntimo, es nuestro «YO» interior. Al conocer nuestros sentimientos en diferentes situaciones nos conocemos mejor a nosotros mismos. Con esta actividad pretendemos hablar de nuestros sentimientos, qué situaciones nos hacen sentir de una manera determinada, qué personas, lugares...despiertan distintos sentimientos.

2. Cuestionario: Completar las siguientes frases

Me gusta...
La época más feliz de mi vida...
Cuando llego a casa...
Al acostarme...
Lo mejor...
Lo que más me molesta...
Las personas...
No quiero...
Una madre...
Siento...
Mi mayor temor...
En mis cursos anteriores...
No puedo...
Los deportes...
La música...
Hace unos años...
Mis nervios...
Mi tutor/a...
Mis compañeros/as de clase...
Sufro cuando...
Fracasé cuando...
La lectura...
El futuro...
Necesito...

Salir con amigos/as...
Estoy mejor cuando...
Algunas veces deseo...
En el instituto...
Mis abuelos...
Soy muy...
Mi mayor deseo...
Mi padre...
Yo...
Me agobia mucho...
La mayoría de mis amigos...
Soy capaz...
Me siento feliz cuando...
Me pone furioso...
Mis hermanos...
Me preocupa...
Confiaría un secreto a...
Tengo miedo de...

3. Diálogo sobre los aspectos que consideremos de mayor interés

4. Evaluación:

Analizar la participación, diálogo y contexto de comunicación generado en el grupo.

ACTIVIDAD 7: «Necesitamos una buena comunicación»

Objetivos:

Analizar los factores de los que depende una buena comunicación.
Fomentar las habilidades de emisión y escucha activa.
Desarrollar la habilidad de empatizar y motivación en la comunicación.

Desarrollo:

Se plantean cuatro actividades diferentes:

Introducción

Nos comunicamos a diario y es de vital importancia para el buen funcionamiento personal e interpersonal. Nos comunicamos con los compañeros/as, con los profesores/as, con padres, amigos/as, vecinos/as... Al igual que un buen artesano prepara su mesa de trabajo, se humedece las manos y moldea el barro con cariño hasta darle la forma deseada, nosotros podemos preparar los ingredientes necesarios para obtener una buena comunicación e ir moldeándola a nuestro gusto... es también como preparar una comida o un viaje interesante, que hay que hacerlo con cariño y minuciosidad... La comunicación es tarea de dos partes «Emisor y Receptor» ¿pero cómo realizan su tarea?...

Actividad 7.1: Habilidades de Emisión (Emisor)

Sentamos en forma de U y de modo atento se pide a los alumnos/as que pasen unos a otros, en forma encadenada un mensaje que se les va a transmitir. Deben hacerlo tan rápido como puedan, sin hacer gestos que ayuden a la comprensión de dicho mensaje, sin realizar ni resolver preguntas aclarativas... El último de los alumnos/as ha de decir el mensaje final que ha escuchado.

Obtenido el mensaje final, observaremos si ha variado del original. Tanto si es así como si no, realizaremos un diálogo en el que podamos poner en común las dificultades encontradas en la escucha. Así podremos introducir a los alumnos/as en la explicación de las habilidades de emisión y también enlazarlo con las habilidades de escucha.

En el contexto de comunicación y tras dialogar sobre lo que ha sucedido debemos resaltar qué objetivos debe tener presentes un buen emisor:

- Hay que conseguir captar la atención del receptor y que se muestre atento y receptivo. El emisor quiere que al contar su historia el receptor quede atrapado por ella, fascinado, apasionado...
- Es necesario que lo narrado sea comprensible.
- El emisor espera que el interlocutor retenga y memorice de algún modo los mensajes.
- El emisor ha de procurar que el que escucha, el receptor, se sienta a gusto, cómodo en la situación de comunicación.

Y para conseguirlo el emisor tendría que:

- Preparar la situación, con una actitud de acercamiento.
- No debe hablar atropelladamente, sino de forma clara, utilizando en su caso frases cortas.
- Ha de utilizar un tono de voz adecuado y acompañarlo de un lenguaje descriptivo, narrativo...
- Es importante a veces repetir y enfatizar lo importante para favorecer el recuerdo, así como poner ejemplos...
- Debe tener en cuenta que mediante la utilización del lenguaje no verbal se capta la atención del receptor con facilidad.
- El emisor ha de observar si se va comprendiendo el mensaje y dejar el canal abierto para que se puedan realizar preguntas y se pueda intervenir...

Actividad 7.2: Habilidad de Escucha (Receptor)

Realizaremos un juego para analizar la importancia de la escucha. Reunimos en grupo en clase de tutoría, pedimos que los alumnos/as que se coloquen por parejas, una vez emparejados se saca a uno de los miembros de cada pareja fuera del aula y dándoles la siguiente consigna: «Has de contar a tu compañero/a algo que te haya pasado recientemente. Ha de ser algo a lo que tú le des importancia porque te haya gustado, preocupado, impresionado.... En definitiva algo que tengas muchas ganas de contarle a alguien».

Dentro del aula se darán diferentes roles o papeles a cada uno de los alumnos/as que forman la otra parte de la pareja. A unos se les dirá que no miren a los ojos de su compañero cuando le esté contando su historia, a otros se les dirá que interrumpen a su pareja constantemente, otros han de levantarse, moverse y ponerse a hacer cosas mientras le cuentan la historia... y por último habrá parejas que se muestren receptivas, escuchen atentamente mirando a los ojos del comunicador, haciendo gestos que indiquen que siguen la historia con interés, usando un lenguaje no verbal que manifieste su disposición a la escucha...

Al finalizar la actividad pediremos al emisor y al receptor de cada pareja que cuenten por turno lo que ha sucedido y que le expresen al grupo cómo se han sentido con la respuesta dada por su pareja antes, durante y al terminar con la narración.

Se explica el sentido de la actividad: analizar los elementos de una buena escucha y se realiza un pequeño debate.

Observaremos que todos los alumnos/as excepto los que tuvieron un acompañante receptivo se sintieron incómodos, ignorados, molestos, con la sensación de estar hablando solos, de que el compañero no estaba, que no le interesaba su historia sino otras cosas... Con la sensación de que no hay comunicación.

Este será el momento para resaltar la importancia de las actitudes y comportamientos del receptor, de cómo se puede romper o fomentar la comunicación y qué actitudes hay que desarrollar para evitar que aparezcan sentimientos negativos en el narrador. Para esto simplemente hay que prestar una **escucha activa**, es decir prestar atención, mostrarse interesado por lo que te cuentan, mantener el contacto visual, utilizar la comunicación no verbal (movimientos de cabeza, sonidos, incentivos verbales «ya veo», «ah-hah»...), mantener una actitud positiva libre de juicios, manifestar confianza y afecto (tocarle, asentir, hacer gestos...), crear seguridad y complicidad (entiendo..., lo que quieres decir es que...), adoptar la perspectiva del otro y ponerse en su lugar...

Es muy importante observar no sólo lo que se dice sino cómo se dice, porque es hay donde junto con las expresiones faciales podremos obtener la mayor parte de la información.

Por último, se debe identificar cuando desea el interlocutor que participemos en la conversación o cuando se está en una situación donde se termina la conversación. Se debe prestar atención al curso de la comunicación, es decir, a lo que ocurre antes, durante y después de ésta.

Actividad 7.3: Habilidad de Empatizar (Relación Emisor-Receptor)

En la actividad anterior estuvimos viendo la importancia de la escucha activa en la comunicación. La escucha activa está muy relacionada con la empatía, no cabe duda que al involucrarte en la narración de otra persona, te estas interesando por ella, por lo que le sucede, en definitiva por lo que está sintiendo o sintió en un momento determinado. Y casi sin poder evitarlo tú formas parte de su historia, pues tú, puedes sentir lo que le pasa al otro...

En eso consiste la empatía, en poder ponerte en el lugar del otro, y gracias a ella nos volvemos más humanos y somos capaces de respetar, aceptar y comprender a los demás, desarrollando el pensamiento de perspectiva.

Hoy nos vamos a sentir profesores por un día... Así mediante este teatrillo improvisado podremos vivenciar, sentir en nosotros mismos lo que experimenta el profesor/a cuando está en sus clases relacionándose con sus alumnos/as.

Se elegirán cinco números al azar, que corresponderán al número que tienen asignado en las listas. Estos alumnos/as tendrán que prepararse para dar la clase de su tutor/a, bien un tema o un apartado del mismo y deberán mantener un buen clima de respeto y trabajo dentro del aula.

Una vez terminado el ejercicio se realizará un diálogo donde puedan recogerse las impresiones de los alumnos/as y del tutor/as. Y se les explicará que es bueno utilizar la empatía:

- Para manifestar simpatía por los demás.
- Cuando se observan incongruencias entre la conducta verbal y la no verbal.
- Cuando se perciben expresiones de oposición, rechazo, escepticismo... También nos sirve para neutralizar sentimientos y verbalizaciones agresivas o negativas.
- Para identificar los sentimientos u opiniones expresados del interlocutor, durante la descripción de su problema y considerar las consecuencias de las posibles soluciones o alternativas.
- Y al igual que ocurría en la escucha activa, para motivar a la persona a continuar con la narración.

¿Qué necesitamos para mostrar empatía al hablar con otra persona?

Al demostrar empatía adoptamos una expresión facial acorde con la situación, escuchamos atentamente, mantenemos el contacto visual, adoptamos comportamientos no verbales de acogida y aceptación. También podemos utilizar ciertas expresiones verbales como por ejemplo: «ya veo...», «pareces sentirte...», «se te ve...», «imagino que debes sentirte...», «debe ser duro para ti...», «entiendo que...», «me hago cargo...», «te estoy escuchando y te noto...»

Debemos tener cuidado con las expresiones tanto verbales como no verbales que devolvemos al emisor, ya que cuando son forzadas o no salen del interior de la persona, el emisor lo capta al momento y las percibe como falsas. De esta manera, él puede sentirse molesto y romper la comunicación. Para darnos cuenta de si nuestra respuesta es acogida positivamente por él, es bueno observar su reacción. Pero para identificar como se siente el otro es importante conocernos a nosotros mismos. Nadie puede saber qué es o qué siente una persona si no sabe como se siente él mismo...

Actividad 7.4: Desarrollar la motivación, autoconocimiento y conocimiento de los demás (Relación Emisor-Receptor)

Formamos un círculo con los alumnos/as y a cada uno de ellos/as se les entrega un folio, con él van a construir una **cajita**. En la base de la caja escribirán dos adjetivos positivos y dos negativos que estén muy relacionados con ellos/as. Es decir, cuatro adjetivos que los definan, con los que ellos/as se sientan identificados/as. De manera que si tuvieran que explicarle a alguien que no los conoce cómo son, este pudiera hacerse una imagen lo más veraz posible de él/ella.

Después, cada alumno/a escribirá en un pequeño papel el **adjetivo** que cree que mejor define al compañero/a y lo irán introduciendo en la caja de éste.

Este ejercicio nos sirve para conocernos y para crear una situación donde podamos conocer al «otro», comprendiendo que es fundamental que todos nos conozcamos y no sólo a nuestros amigos/as sino al resto de la clase. Aquí vuelve a aparecer la empatía y la actitud positiva, constructiva, de aceptación del otro con sus características positivas y negativas, ya que todos las poseemos. Por eso es tan importante el **respeto hacia y para** los demás, porque gracias a esto, conseguiremos ser respetados nosotros también.

Para conocernos a nosotros mismos y a los demás, debemos mirarnos con respeto, sin juicios, ya que así podremos iniciar la comunicación, perfeccionándola con lo que hemos visto anteriormente.

Se pide a los alumnos/as que de uno en uno vayan levantándose y diciéndole al resto de compañeros/as de la clase, de modo voluntario, como son y van leyendo los cuatro adjetivos que han escrito en la base de su caja. De este modo se hará una descripción de toda la clase «**YO SOY...**». Puede ser un trabajo por parejas, donde cada uno describa al compañero/a.

Para finalizar el ejercicio, dejaremos un espacio en el que el alumno tome un lugar en el que pueda abrir la caja y leer el resto de notas que le han colocado los compañeros/as, comentando sus opiniones. Pondremos música para crear ambiente positivo.

Puede ocurrir que algunos de los adjetivos, entendiéndolos como mensajes y opiniones que nos dan los compañeros sean negativos... Hay es donde entra en juego nuestro conocimiento sobre nosotros mismos. Algunos de ellos serán críticas que nos ayudarán a crecer y otros no tendrán suficiente valor.

Para terminar la actividad, con el objetivo de potenciar la autoestima, formamos un círculo con los alumnos/as, y a cada uno de ellos/as se les entregará un papel, con él van a construir un abanico. Este irá pasando por todos los miembros del círculo, los cuales irán escribiendo un adjetivo positivo que mejor lo describa... Se realizará un pequeño diálogo con los sentimientos producidos.

Evaluación y conclusiones:

- Grado de participación, sentimientos generados y clima de relaciones.
- Conocimiento y análisis de los factores que posibilitan una buena comunicación.
- Mejora en el autoconocimiento y conocimiento de los demás.
- Desarrollo de la empatía y la capacidad de descentración del propio punto de vista.

- Desarrollo de la capacidad de escucha activa
- Desarrollo de la capacidad de establecer de modo espontáneo conversaciones, de forma fluida y respetando a los demás, haciéndolos sentirse cómo y a gusto, acogidos y creciendo en relaciones de amistad.

5.3. La memoria

La memoria es considerada en cierto modo responsable del éxito escolar, junto a la comprensión. La memoria es una capacidad intelectual muy valorada junto con otras capacidades como la inteligencia, la imaginación o la creatividad.

Distinguiremos dos tipos de aprendizaje para comprender mejor el funcionamiento de la memoria: el memorístico y el comprensivo. El aprendizaje memorístico se da cuando se aprenden únicamente datos y se justifica sólo cuando promueve posteriormente otros aprendizajes significativos. Así por ejemplo, aprender de memoria el sistema periódico o las tablas de multiplicar facilita posteriormente la comprensión de las reacciones químicas o la resolución de problemas y tiene sentido de este modo un aprendizaje memorístico al servicio de la comprensión. Este aprendizaje suele tener poca resistencia al olvido y es del tipo todo o nada. Es un aprendizaje mecánico, más superficial y de menor profundidad.

El aprendizaje comprensivo es gradual y cuando se comprenden los datos pueden retenerse mejor y por tanto memorizarse mejor. Además cuando más sabes y comprendes, más puedes saber, poniendo en funcionamiento varios tipos de memoria.

La memorización de datos es importante para la comprensión, ya que en determinados momentos tenemos que memorizar datos, algoritmos de operaciones, automatizar secuencias de acciones...etc. para agilizar la comprensión posterior. Así por ejemplo, en la adquisición del proceso lectoescritor es necesario memorizar los fonemas, pero desde procesos comunicativos, de articulación, desde la vivenciación y el espacio sensoriomotor y afectivo; para llegar a la conceptualización y memorización. Por tanto se memoriza desde la comprensión y no como un acto mecánico y frío. Todos los alumnos/as aprenden a leer, pero los procesos más comprensivos llevarán a aprendizajes más sólidos. Podemos decir que es mucho más fácil recordar lo que comprendemos y también a la inversa, que es mucho más difícil recordar lo que se ha memorizado sin comprender. Por tanto la comprensión ayuda a la memorización más que la memorización a la comprensión.

La memoria dependerá directamente de la capacidad de comprensión y de reflexión, concentración y atención, de los repasos y revisiones que hayamos realizado sobre lo estudiado, de la actitud activa y de esfuerzo que mantengamos, así como de puesta en práctica de técnicas concretas para fomentar la comprensión como el subrayado, los esquemas o resúmenes. **La comprensión y reflexión** sobre

la información depende de los conocimientos anteriores y cómo conectamos los nuevos saberes con los previos. Depende así mismo del interés, atención y concentración. De este modo, se fija la información y se genera conocimiento de modo comprensivo para posteriormente poder evocar una información determinada y poder recuperar en un momento dado los conocimientos almacenados. La memoria también está relacionada con el desarrollo de los procesos perceptivos audiovisual y auditivo. Los procesos de observación y clasificación ayudan a retener mejor la información, así se capta el significado de las ideas principales del tema. Pensar en imágenes que nos evoquen la información estudiada fomenta la comprensión. Fijar contenidos de forma repetida y mecánica, sin comprensión sirve para poco.

Tipos de memoria:

1. La Memoria **visual**, cuando se usan imágenes, con una importante función representacional. Este tipo de memoria permite almacenar y recordar imágenes visuales. A modo de ejemplo tenemos aquellas situaciones en las que recordamos una fotografía, una ilustración o un retrato. El apoyo en imágenes puede ser de gran utilidad en el estudio, ya que este tipo de memoria en muchos estudiantes está muy desarrollada, por lo que el uso de imágenes, esquemas y diagramas puede ser un excelente soporte para «memorizar» diferentes tipos de contenidos. Un tipo particular de memoria visual es la gráfica, que es la memoria de los textos y signos escritos, que también está relacionada con la memoria de las palabras, del lenguaje escrito (verbal). El canal visual hace que la información llegue al lóbulo occipital y allí se procese la información.
2. La Memoria **auditiva** permite almacenar y recordar sonidos. La memoria verbal pertenece a este tipo de memoria. A un estudiante que tenga bien desarrollado este tipo de memoria, le resultará fácil recordar un tema «oyendo» el recuerdo de la voz de su profesor durante las explicaciones; o también puede serle útil grabar los temas para hacer el repaso oyendo, aunque probablemente sea mejor si al tiempo que escucha la grabación lee el tema y visualiza el esquema gráfico. El canal auditivo hace que la información llegue a los lóbulos temporales y allí se procese la información de una forma complementaria a la visual.
3. La Memoria **cinestésica** permite recordar y recuperar determinados movimientos. Es muy importante en la adquisición de la escritura y en todas las actividades que requieran destreza manual y física en general.
4. La Memoria **táctil, olfativa y gustativa** también es importante pero tiene poca incidencia en los estudios de tipo general, salvo en algunos muy específicos de perfumería, restauración, etc.

Podemos hablar de otros tipos de memoria: semántica y episódica, narrativa y descriptiva, representacional, explícita e implícita, individual o autobiográfica y colectiva, que resulta interesante para las tareas de estudio.

5. La Memoria semántica permite comprender redes semánticas, con significados abstractos y la memoria episódica permite el recuerdo de hechos y detalles concretos situados en el espacio y el tiempo, sucesos personales, biográficos...Esta memoria desarrolla la cognición situada, en escenarios concretos, reviviendo el tiempo subjetivo, el tiempo histórico vivido, construyendo la línea de continuidad temporal.
6. La Memoria narrativa y descriptiva, de informaciones y datos, permite el saber decir y el saber hacer llegando a automatizar las acciones.
7. La Memoria representacional del contexto, permite comprender paquetes informativos abiertos, situacionales, dinámicos, que se construyen «ad hoc», como para construir la piezas de un puzzle.
8. La Memoria explícita es la memoria consciente y la implícita la inconsciente.
9. La Memoria individual y la colectiva se complementan, ya que la mente siempre se desarrolla individualmente en contextos sociales. El conocimiento se produce y se activa con la mediación cultural. Las representaciones individuales serían un reflejo, un espejo de las representaciones sociales y culturales. Los formatos culturales (narrativos) formatean y reestructuran la mente. Tanto las culturas orales, como las escritas, las audiovisuales e informáticas, del conocimiento concreto o múltiple, descentrado posibilitan la memoria fluida y extendida, con almacenes externos de información.

Muchas de las dificultades que presentan los alumnos/as en el estudio están relacionadas con la memoria, suelen comentar que después de tanto estudiar, no se acuerdan de casi nada a la hora de los exámenes. Probablemente porque se pone en funcionamiento sobre todo el aprendizaje memorístico, con falta de comprensión y análisis de la información. Los aprendizajes se acoplan unos con otros, manteniendo en la memoria la trama de conocimientos interrelacionados y la memoria como repetición de la información sólo tiene sentido dentro de procesos comprensivos, junto con otras estrategias de elaboración y de análisis crítico de la información. El esfuerzo y la puesta en funcionamiento de los distintos tipos de memoria, sobre todo el analizador auditivo y visual, por supuesto bajo su carácter semántico, es la base del proceso de memorización, dentro del método de estudio que utilizemos.

Factores que favorecen la memoria

La memoria no funciona como un almacén en donde se van apilando mercancías de todo tipo en el orden en que van llegando. Para poder almacenar y poder recuperar posteriormente la información debe hacerse en forma organizada, como si nos encontráramos en una biblioteca. Los conocimientos se encuentran relacionados unos con otros, los nuevos con los anteriores, como formando una gran espiral de conocimiento, algo parecido a las redes interneuronales. Los conocimientos previos son los estantes en los que se colocan los nuevos conocimientos, que a su vez amplían la estructura para acoger conceptos que van llegando posteriormente. La memoria, al igual que el aprendizaje también depende de los mismos factores que se han comentado; de la motivación, el interés que se mantenga por la nueva información, del grado de atención, de la comprensión, de la concentración, del nivel de satisfacción personal...etc. La fatiga, el cansancio, el desinterés, la falta de comprensión...son factores que no favorecen a la memorización, sino todo lo contrario.

El olvido

Cuando estudiamos unos conocimientos, intentamos almacenarlos y recuperarlos utilizando la memoria. Cuando llega la hora del examen, a veces no recordamos algunas informaciones, pensamos que se nos han olvidado. En esta situación, cuando se produce el olvido interviene alguno de los siguientes procesos:

Problemas en el aprendizaje y en la comprensión

Se olvida lo que no se ha aprendido realmente, lo que no se ha comprendido. Lo aprendido debe comprenderse muy bien, después debe de ser relacionado con otros conocimientos y finalmente tras la revisión de todo el proceso, llegar a un aprendizaje eficaz, usando estrategias de memorización, utilizando el analizador visual y auditivo. Para ello hay que estudiar con concentración y dedicando el tiempo suficiente.

No repasar periódicamente la información

Si no repasamos periódicamente y abandonamos los conocimientos adquiridos, con el paso del tiempo hacemos que la información pierda exactitud y se haga incompleta. Para evitarlo es importante planificar repasos periódicos y volver a comentar la información.

Falta de conexión con los conocimientos anteriores o previos, falta de base

Si no contamos con la base necesaria de conocimientos no podemos enfrentarnos con el nuevo material de aprendizaje o estudio. Además es muy importante que cuando se están adquiriendo nuevos conocimientos, se relacionen e integren con los conceptos anteriores para evitar que sean desechados los unos por los otros, se contradigan o carezcan de sentido, imposibilitando la comprensión y por tanto la memorización.

Presentar actitudes de rechazo, estados de estrés, ansiedad...

Cuando mantenemos ante el estudio y el aprendizaje una actitud distendida, positiva, de atención y escucha activa, de concentración y en definitiva de disposición favorable, dejando en en lo posible las preocupaciones y otras resistencias al estudio, vamos posibilitando el aprendizaje y la memoria. Sin embargo si se van acumulando experiencias escolares negativas, con el tiempo se va desarrollando un estilo negativo que incluso puede llegar a impedir y bloquear todo tipo de aprendizaje académico. La buena disposición a la adquisición de los conocimientos permite por tanto un mejor recuerdo.

ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA MEMORIA...

Para intentar memorizar mejor vamos a plantear varias actividades. Comenzaremos con la memorización de un texto comprensivamente y para ello vamos a presentar la actividad: «Cómo estudiar un texto y no morir en el intento» o podemos memorizar un conjunto o serie de datos que se relacionan de forma más arbitraria, como por ejemplo memorizar listas de palabras, como veremos en la actividad siguiente. Por último planteamos un cuestionario para analizar la memoria y unas orientaciones para su mejora.

ACTIVIDAD 1: «Cómo estudiar un texto y no morir en el intento»

1. Realiza una lectura global del texto e intenta describir brevemente de qué trata:

¡TIENES QUE MOTIVARTE POR ESTA INFORMACIÓN!

2. Realiza una segunda lectura del texto:

Intenta buscar las ideas principales y secundarias, y para ello debes:

2.1. Usar las distintas técnicas de estudio. (¡Es un consejo de amigo!).

SUBRAYADO: (en el propio texto).

RESUMEN:

ESQUEMA O MAPA CONCEPTUAL:

2.2. Debes comprender el texto (es decir ser un buen representómano):

*VOCABULARIO:

-
-
-

*MATERIAL DE CONSULTA que utilizo:

2.3. Volver a decir la información en voz alta (a un compañero/a o familiar, para asegurar la comprensión)

HAS CONSEGUIDO LA COMPRESIÓN DEL TEXTO

3. Memorización y revisión

- ANALIZADOR AUDITIVO (ESCUCHA ACTIVA)
- ANALIZADOR VISUAL (VISUALIZACIÓN DE LOS ESQUEMAS)
- REGLAS NEMOTÉCNICAS (PARA MEMORIZAR DATOS)

CADA PERSONA NECESITA UN TIEMPO DETERMINADO PARA MEMORIZAR. ¡CUANTO MÁS APRENDAS MEJOR APRENDERÁS!

¡Ánimo, y recuerda que un buen cirujano o cirujana se hace con el tiempo, después de haber realizado muchas operaciones; en tu caso un buen estudiante también se hace con el tiempo, utilizando la inteligencia emocional, cognitiva y práctica!

4. Revisa todo el proceso y anota las dificultades que hayas encontrado:

ACTIVIDAD 2: Ejercicios de repetición y el uso de reglas nemotécnicas

1. A modo de ejemplo proponemos memorizar estas palabras de vocabulario en inglés.

	ENGLISH	ESPAÑOL
1	CAR	COCHE
2	FISH	PEZ
3	WINDOW	VENTANA
4	CHAIR	SILLA
5	SHIRT	CAMISA
6	FINGERS	DEDOS
7	LAMP	LÁMPARA
8	COMPUTER	ORDENADOR
9	PENCIL	LÁPIZ
10	CARPET	ALFOMBRA

2. En primer lugar hemos de agruparlas según nuestro criterio:

3. A continuación las repetiremos mentalmente y en voz alta, intentando memorizar todas las palabras.

4. Comprobamos si hemos memorizado bien todas, anotando la palabra equivalentes, en ambos sentidos, comenzamos por lo más fácil: inglés-español:

	ENGLISH	ESPAÑOL
1	CAR	
2	FISH	
3	WINDOW	
4	CHAIR	
5	SHIRT	
6	FINGERS	
7	LAMP	
8	COMPUTER	
9	PENCIL	
10	CARPET	

Anotamos los fallos e insistimos en lo que nos resulta algo más difícil hasta no cometer error alguno.

Cuando ya dominamos la lista sin errores probamos en sentido inverso: español-inglés:

	ENGLISH	ESPAÑOL
1		COCHE
2		PEZ
3		VENTANA
4		SILLA
5		CAMISA
6		DEDOS
7		LÁMPARA
8		ORDENADOR
9		LÁPIZ
10		ALFOMBRA

5. Otro ejercicio puede consistir en escribir una lista de palabras relacionadas con cualquier tema. Combinamos sus iniciales. Hay que memorizar la palabra resultante o en su caso buscar una palabra que contenga estas iniciales y a partir de esta palabra evocar todas las demás.

Ejemplo: AUTORES DE MÚSICA CLÁSICA

V	VIVALDI
M	MOZART
T	TELEMAN
B	BACH
A	ALBENIZ
G	GRANADOS

6. Ahora se trata de pensar en un ejemplo propio de algún tema en el que se haya trabajado recientemente. Debe tener aproximadamente unos 6 elementos. Escribe las palabras con la letra inicial en la casilla de la columna izquierda.

Utiliza esta cuadrícula para comprobar si te las has aprendido bien, escribe en ella las iniciales solamente, intenta recordar todas las palabras mentalmente.

7. Por último anota las dificultades y problemas que encuentras en la memorización de datos y coméntalo con tu profesor. Piensa que los ejercicios de repetición visual y auditiva ayudan a la memorización.

Actividad 3: Cuestionario para analizar la memoria

El siguiente cuestionario nos puede servir para conocer cual es la situación de cada alumno/a con respecto al modo de estudiar y memorizar.

¿Cómo funciona mi memoria?				
Escribe una X en la columna que consideres que se ajusta mejor a tu situación, sabiendo que los números indican:				
0: NO, nunca o casi nunca, nada. 1: A veces, algo, regular, un poco, no mucho. 2: SI, siempre o casi siempre, mucho.				
	CUESTIONES	0	1	2
1	Repaso frecuentemente lo que me he estudiado anteriormente, dedicando un tiempo adicional después de estudiarme los nuevos temas.			
2	Antes de ponerme a repetir y memorizar, procuro comprenderlo todo y si algo no lo entiendo bien primero aclaro las dudas.			
3	Cuando ya he entendido lo que tengo que estudiar, repaso una y otra vez, hasta que consigo retener bien todo lo que tengo que aprender.			
4	Cuando estudio algún concepto nuevo, siempre lo relaciono con los conocimientos anteriores, incluso de otras materias diferentes.			
5	Estudio utilizando varios elementos: textos, esquemas e ilustraciones, incluso grabación sonora (o lectura en voz alta) ...			
6	Para algunas series de palabras, nombres o datos difíciles de recordar, utilizo reglas nemotécnicas.			
7	Cuando algo no lo comprendo en la clase, lo pregunto al profesor/a.			

8	Si estoy en casa y no entiendo una palabra, uso el diccionario o la pregunto.			
9	Cuando un tema tiene ilustraciones, gráficos, esquemas o diagramas, los miro con atención, ya que me ayudan bastante a recordar todo el tema.			
10	Siempre que puedo dedico mis mejores horas, es decir, cuando estoy más descansado, al estudio.			
11	Cuando estoy estudiando evito estar cerca de la tele ni en sitios ruidosos, también procuro que la música no me distraiga. En casa saben que cuando estoy «concentrado» no hay que distraerme con interrupciones.			
12	Si lo que me tengo que aprender es muy extenso y no puedo con todo de una vez, lo divido en varias partes y voy estudiando poco a poco...			

CLAVES: Suma los puntos obtenidos y analiza:

- 0 a 12: Necesitas cambiar bastante tu modo de estudiar, así no consigues un buen aprovechamiento de tu capacidad, con un poco de ayuda puedes mejorar bastante.
- 13 a 16: Necesitas mejorar tu modo de aprovechar la memoria. ¿Puedes tú solo/a? Pide ayuda si lo necesitas.
- 17 a 20: Tu nivel es aceptable. Aunque todavía puedes mejorar un poco más.
- 21 a 24: Tienes una técnica muy buena, continúa así.

Algunas orientaciones para mejorar la memoria

- **Relaciona** lo nuevo con lo que ya conoces. Empieza cada tema nuevo con el final del anterior si tienen relación. Intenta recordar otros temas anteriores con los que tenga relación, tanto de esa misma materia como de otras asignaturas.
- Hay que **comprender** bien los conocimientos antes de memorizarlos, si no se comprenden no se pueden relacionar con otros conocimientos y será mucho más difícil memorizarlos.
- Lee, subraya y **organiza** después los materiales en esquemas o mapas conceptuales, buscando, separando y realzando los **conceptos más importantes** sobre aquellos que sean secundarios. **Memoriza** bien lo más importante, usando la repetición de la información. Si los materiales son extensos, divídelos en partes.

- Memoriza en un **orden lógico**, el del propio tema por ejemplo, haciéndote preguntas sobre el tema, pensando en las preguntas más importantes, lo que es más probable que te pregunten...
- Para memorizar, **repite** de forma **activa la información, es decir**, volverlo a leer, con una lectura silenciosa y en voz alta, escribe las respuestas a determinadas preguntas, repasar los esquemas y resúmenes; volver a escribir determinados ejercicios o partes del tema, recordar los puntos clave o ideas de cada parte del tema...hemos de utilizar el mayor número de sentidos posibles: la vista (texto escrito, esquemas e ilustraciones) y el oído (sonido grabado, texto leído en voz alta). Haz **repasos** periódicos, ayudan a no olvidar. Usa reglas **mnemotécnicas** cuando sea necesario.

Plan para mejorar la memoria

Aspectos que necesito mejorar	Cómo mejorarlos...	Plazo para conseguirlo	Comprobación	Grado de consecución (alto, medio, bajo)
1				
2				
3				
4				

5.4. Las condiciones externas en el estudio

Una vez contemplado el factor motivacional y emocional, pasamos a comentar qué condiciones ambientales favorecen el estudio, así como aquellas estrategias de planificación del tiempo como factores decisivos en el estudio.

Analizaremos:

- Las Condiciones físicas que favorecen el estudio, es decir, dónde y cómo estudiar, qué lugar es el más idóneo, qué materiales debemos utilizar, qué condiciones ambientales necesitamos, la importancia del descanso y la buena alimentación...
- La Organización del tiempo y la buena planificación y su relación con los buenos hábitos de estudio y el esfuerzo.

ACTIVIDAD 1:

Orientaciones sobre dónde y cómo estudiar: el lugar de estudio

Es importante disponer de un lugar adecuado y agradable para el estudio, dado que sentirse cómodo y a gusto en un entorno determinado ayuda en el estudio. Por ello es importante crear un espacio propio que reúna unas condiciones favorables, en las que se pueda rendir al máximo.

ESTABLECER UN LUGAR PARA EL ESTUDIO. Es fundamental estudiar siempre en el mismo sitio, creando de modo personal un espacio propio para ello. Invertir el espacio resulta una oportunidad para comenzar positivamente en la tarea de estudiar...

DARLE UN TOQUE PERSONAL. Es conveniente ambientar el lugar a nuestro gusto, con aquellas cosas que nos hacen sentir cómodos. La mesa debe ser grande para poder distribuir apuntes, libros...no debe haber nada que no sirva específicamente para el estudio, ya que podemos distraernos. Es importante que el mobiliario resulte relajante y si la mesa es pequeña disponer de otros espacios auxiliares donde poder dejar las cosas. La silla también debe ser cómoda que no te obliguen a agachar el cuello ni adoptar malas posturas, una mala postura disminuye las horas de rendimiento.

UN LUGAR AISLADO. Alejado de ruidos, de la televisión, el teléfono...ya que el lugar de estudio debe potenciar la concentración. La música solo es recomendable si no entorpece la concentración, en general el volumen alto se desaconseja, aunque cada persona tiene unas características peculiares.

UN LUGAR ORDENADO. El orden en la mesa y estanterías es fundamental para no perder tiempo buscando las cosas que necesitamos y poder localizarlas con rapidez. Una vez finalizado el estudio es conveniente volverlo a colocar todo otra vez en su sitio.

UNA BUENA ILUMINACIÓN. Es preferible estudiar con luz natural pero si se tiene que estudiar con luz artificial es conveniente utilizar bombillas que no den reflejos. La luz muy intensa también cansa la vista y tenemos que evitarla. La colocación de la lámpara debe permitir que entre la luz por el lado contrario de la mano con la que se escribe para evitar las sombras.

UNA CORRECTA VENTILACIÓN. El aire de la estancia debe renovarse, para evitar los efectos de una mala ventilación, dolores de cabeza, mareos, malestar general, cansancio...aspectos que incidirán en el rendimiento. Es recomendable realizar pequeños descansos entre las tareas y así aprovechar para airear la habitación.

UNA ADECUADA TEMPERATURA. Se debe procurar una temperatura homogénea en tu habitación, el frío produce nos hace sentir incómodos y el calor nos invita a la inactividad, por lo que ambas situaciones dificultan al concentración. Una temperatura ideal para el estudio sería alrededor de los 20 o 22 grados

ACTIVIDAD 2: Orientaciones para la planificación del tiempo de estudio

Actividad 1.1. Un doctor alocado (Adaptado de BRUNET, 1.990)

...Era un cirujano que todos consideraban un gran profesional. Nos ha comentado cómo organiza su tiempo de trabajo y vamos a valorar si cómo lo hace..

Escribe una B (bien) o una M (mal) después de cada frase y haz un comentario sobre cómo ves su forma de actuar. ¿Qué conclusiones obtienes? ¿Tiene algo que ver con el oficio de estudiante?

<ul style="list-style-type: none"> • Opero cuando tengo ganas, mis pacientes saben que les voy a operar, pero nunca fijo fechas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Siempre dejo para el último el enfermo más difícil, y cuando le toca estoy tan cansado que prefiero dejarlo para otro día 	
<ul style="list-style-type: none"> • A veces en el quirófano con todo preparado, no me siento inspirado y aplazo la intervención para el día siguiente. 	

Actividad 2.2: Un día de mi vida (Adaptado de BRUNET, 1.990)

1. El tutor/a pide que cada alumno/a individualmente realice el «reloj de un día de su vida». Consiste en un círculo que simboliza las 24 horas del día dividido en ocho cuadrantes donde los alumnos/as deben representar las actividades que realizan cotidianamente: dormir, estar en el instituto, estar con los amigos/as, hacer los deberes...etc., con una superficie proporcional al tiempo que dedican a cada una de ellas.
2. Después los alumnos/as dibujarán un nuevo círculo ideal, atendiendo a cómo les gustaría distribuir diariamente su tiempo.
3. Cada alumno/a explicará brevemente la estructura de sus dos círculos a los compañeros/as.
4. El tutor/a, basándose en el promedio aproximado de los resultados individuales, dibuja en una cartulina, que quedará expuesta en el aula, dos círculos que retratarán las dos situaciones: la real y la ideal.
5. Se establece un debate sobre cómo se organizan los alumnos durante la semana y los fines de semana, contrastando la realidad con los deseos tanto personales como grupales.

Mi programación semanal general

Se trata de revisar el tiempo que solemos dedicar a estudiar y a otras actividades como: leer, hacer los deberes, oír música, ver la televisión, hacer deporte, estar con los amigos, pasear...etc., teniendo en cuenta todas las horas del día.

	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
MAÑANA	7 a 7,30						
	7,30 a 8						
	8 a 8,30						
TARDE	6 a 6,30						
	6,30 a 7						
	7 a 7,30						
	7,30 a 8						
	8 a 8,30						
	8,30 a 9						
	9 a 9,30						
	9,30 a 10						
	10 a 10,30						
	10,30 a 11						

Mi programación mensual:

Anota las actividades que tengas previstas durante un mes, donde se contemplen la entrega de trabajos, viajes, visitas, exámenes y otras actividades.

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Actividad 2.4: Cómo percibo mis asignaturas

Clasifica las asignaturas según tu criterio en los siguientes bloques e intenta argumentar porque las clasificas de este modo.

Interesantes	Poco interesantes	Mas fáciles	Participativas	Mas dificiles	Donde me siento agusto....

5.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Diferenciamos varias técnicas de estudio que en definitiva pretenden favorecer la comprensión lectora y la capacidad de expresión oral y escritura, fundamentalmente. Somos conscientes que se complementarían con otro tipo de técnicas para favorecer el procesamiento de la información a través de Internet, que aquí no vamos a desarrollar. Revisaremos las técnicas de búsqueda de las ideas principales y secundarias de un texto, utilizando el subrayado, los esquemas, los resúmenes y los mapas conceptuales. Analizaremos cómo realizar una buena toma de apuntes, cómo preparar bien un examen, la realización de una exposición oral...etc.

Nos centraremos en las siguientes **TÉCNICAS DE ESTUDIO** basadas en gran parte en la obra de Brunet citada:

1. **Técnicas para la mejora de la velocidad lectora.**
2. **Técnicas para la mejora de la comprensión lectora.**
3. **El subrayado, el esquema y el resumen.**
4. **Cómo preparar bien un examen.**
5. **La atención y concentración.**
6. **La toma de apuntes.**
7. **Los informes escritos.**
8. **La exposición oral.**

1. Técnicas para la mejora de la velocidad lectora y reducción del número de fijaciones o salto del ojo

Al leer nuestros ojos van moviéndose a base de saltos o fijaciones, en las que se agrupan una o varias palabras y así vamos recorriendo todo el texto. Por lo tanto,

para aumentar la velocidad lo que tenemos que hacer es realizar el menor número de fijaciones posibles en cada línea, para así en una sola fijación abarcar el mayor número de palabras posibles.

Podemos analizarlo mejor con un ejemplo:

«En las playas / de todos los mundos / se reúnen los niños/
El cielo infinito / se encalma / sobre sus cabezas; / el agua /
Impaciente, se alborota. / En las playas de todos los mundos /
los niños se reúnen, / gritando y bailando»

(Adaptado de BRUNET, 1.990)

Los espacios entre barras son el grupo de palabras que se perciben de un solo golpe de vista, de cada fijación, por un lector normal, que se mueve dando saltos por el texto.

Intenta practicar con textos que te atraigan, para mejorar la velocidad lectora. La poesía puede ayudarnos a mejorar la velocidad, ya que las frases y líneas son mas cortas. Utilizar lecturas que nos gusten y que sean fáciles es conveniente para ir mejorando la velocidad y teniendo cada vez más confianza y seguridad en uno mismo.

EJEMPLOS DE TEXTOS PARA TRABAJAR EL SALTO DE OJO EN LA LECTURA

«El 12 de octubre / de 1992 / un avión Fairchild
F-227 de la Fuerza Aérea Uruguaya, / alquilado por un equipo
Amateur de rugby, / despegó de Montevideo, / en Uruguay, /
en vuelo hacia Santiago de Chile. / Noticias de mal tiempo
en los Andes, obligaron / al avión a aterrizar
en la ciudad de Mendoza / en territorio argentino.»

(Adaptado de BRUNET, 1.990)

«El asilo está / a dos Kilómetros / del pueblo.
Hice el camino / a pie. / Quise ver a mamá / enseguida.
Pero el portero / me dijo que / era necesario
Ver antes / al director. / Como estaba ocupado,
Esperé un poco. / Mientras tanto, / el portero

Me estuvo hablando, / y enseguida / vi al director.
Me recibió / en su despacho. / Me miró. / Después
Me estrechó la mano / y la retuvo tanto tiempo
Que yo no sabía / como retirarla.»

(Adaptado de BRUNET, 1.990)

También podemos aumentar la velocidad lectora utilizando otras técnicas:

A. TÉCNICA DE LAS TRES PÁGINAS

Elige tres páginas seguidas de un libro que te motive y que contengan textos similares.

1. La primera página la tienes que leer a la velocidad que normalmente lo hagas, pero procurando entender lo que lees.
2. La segunda la lees a la mayor velocidad posible, sin preocuparte en entender lo que lees o en si te saltas palabras y sin volver atrás.
3. Por último, la tercera la lees a la mayor velocidad que puedas, pero esta vez asegurándote que entiendes lo que lees y siguiendo las pautas de las que hablábamos antes de las fijaciones y procurar no volver atrás , es decir, no hacer regresiones, ya que este es uno de los mayores problemas de los lectores lentos que pierden el significado del texto.

Al terminar de leer la tercera página se ha de anotar el tiempo que has necesitado. Este ejercicio es conveniente realizarlo a diario, durante un plazo razonable, donde se compruebe que la velocidad va aumentando, alcanzando una mayor fluidez. Es aconsejable realizar el ejercicio durante dos o tres semanas y si la velocidad no aumenta se debe repetir y probar la siguiente técnica.

B. TÉCNICA DE LA TARJETA

Coloca una tarjeta, un folio doblado o una regla, debajo de la línea por donde vas leyendo. Intenta ir aumentando progresivamente la rapidez de la lectura y leyendo cada línea con sólo dos o tres saltos de ojo, ayudándote con la tarjeta bajándola de renglón en renglón cada vez más rápido hasta que alcances una velocidad adecuada.

C. BÚSQUEDA DE PALABRAS EN EL DICCIONARIO O EN TEXTOS

Otra técnica para aumentar la lectura es jugar a buscar palabras en el diccionario o en un texto lo más rápidamente posible. Puedes también ir buscando determinadas letras o palabras en artículos de periódicos o revistas, como ejercicio de entrenamiento de atención y para aumentar la fluidez lectora.

D. LECTURA DE COLUMNAS DE PALABRAS, números u otros símbolos

Para aumentar la velocidad del salto de ojo también se pueden preparar series de palabras en una, dos o más columnas para ir leyéndolas y aumentar la velocidad.

2. Técnicas para la mejora de la comprensión lectora y búsqueda de la idea principal

A. Lectura y análisis de textos sencillos o noticias, para hacer un resumen breve de su contenido y captar su idea esencial.

B. Utilización del método EPL2R. Se trata de una estrategia de lectura de cualquier texto, donde cada letra EPL2R responde a la inicial de cinco pasos que se proponen para potenciar la comprensión:

1. **Exploración:** consiste en saber de qué va el texto, haciendo una primera lectura rápida y global para coger una idea de que va y motivarnos sobre el mismo.
2. **Preguntas:** en esta fase nos planteamos una serie de preguntas a cerca del texto que creemos que tenemos que saber responder después de la lectura.
3. **Lectura:** esta es la fase propia de la lectura comprensiva y analítica, que debe ser con el ritmo propio de cada uno, haciendo una lectura buscando el significado de lo que se lee. Si es necesario, se utiliza el diccionario para las palabras que se desconocen. En una sesión de estudio en este momento introduciríamos el subrayado, las notas al margen y la revisión de los apuntes y notas tomadas en clase correspondientes a los textos que estamos leyendo.
4. **Respuestas:** una vez terminada la lectura analítica anterior, pasamos a contestar las preguntas que nos planteábamos anteriormente y si es necesario volvemos a replantear otras preguntas más específicas sobre el texto y su contenido.

- 5. 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 y la revisión de los subrayados y apuntes de clase.

«UN BUEN PLAN DE TRABAJO DEBE SER PERSONAL, REALISTA, FLEXIBLE Y CON TIEMPO PARA EL ESTUDIO Y TIEMPO PARA EL DESCANSO»
(Adaptado de BRUNET, 1.990)

3. El subrayado, el esquema y el resumen

El subrayado

El objetivo del subrayado es destacar las ideas esenciales tanto principales como secundarias de un texto. Posteriormente, al leer únicamente lo subrayado se puede recordar el contenido de dicho texto. Las ideas principales son aquellas que contienen la esencia del texto y las secundarias las que aportan detalles, amplían información o especifican características de las ideas principales. Como principal ventaja al utilizar el subrayado es que tomamos un papel activo en el procesamiento de la información, desarrollando la capacidad de comprensión.

La percepción humana fundamenta esta técnica, ya que está demostrado que la memoria fija y recuerda más y mejor aquellas cosas que se resaltan. Por esto, es necesario no solo conocer esta técnica, sino que también se domine y se use habitualmente.

Su fundamento consiste en resaltar utilizando un lápiz o rotulador (se recomiendan colores vivos o los colores fluorescentes como subrayadores) aquella serie de palabras que tienen sentido y contenido propio semántico que con una lectura posterior de lo subrayado tenga sentido y se entienda el texto y se vean reflejados sus datos más relevantes. Es conveniente subrayar sustantivos, verbos, adjetivos, fechas, nombres propios, etc. Destacando los principales de los secundarios y de aquellos otros que sean anecdóticos. Es una técnica algo difícil de llegar a dominar y requiere mucha práctica.

Es recomendable que el subrayado se realice a lo largo de la segunda lectura del texto o tema que tenemos que estudiar, al principio es conveniente realizar una lectura de aproximación, global, rápida, sin subrayado. Aunque se pueden ir señalando algunos datos o ideas en esa primera lectura rápida para ir introduciéndonos en el tema.

Son interesantes las notas en los márgenes, en aquellos momentos en que no se queden claras algunas ideas o para completar con otros datos, sugerencias,

ejemplos o relaciones que se nos ocurran. Estas notas luego son muy beneficiosas ya que facilitan la comprensión y amplían conocimientos y sirven de recordatorio en muchos casos.

Sobre todo es en la segunda lectura analítica y comprensiva cuando debemos hacer estas operaciones y también es el momento de pararnos a comprender las gráficas, tablas, mapas, recuadros y otras imágenes que aparecen junto a los textos alfabéticos. En muchas ocasiones aportan gran cantidad de información de una manera reducida y clara que nos ayudan a comprender mejor lo que estamos leyendo y de una forma más directa.

A continuación presentamos actividades y ejemplos con respecto al subrayado.

LOS ROMANCES

Uno de los géneros más abundantes de nuestra literatura son los romances. Los hay de todas las épocas. Desde el *punto de vista cronológico*, los romances *se dividen en*:

Romances viejos: Son casi todos *anónimos*. Hoy está generalmente admitido que *proceden de los Cantares de Gesta*; los episodios más interesantes de los largos cantares de gesta fueron siendo cantados independientemente del resto del Cantar por los juglares. El *verso épico monorrímo se rompe y da origen a los versos octosílabos con rima en asonante los pares*.

Los romances viejos aparecen a partir del *siglo XIV*. Los *temas* de estos romances son generalmente *históricos*, en torno a prestigiosas figuras de la *historia nacional* (el Cid, el rey Rodrigo, los Infantes de Lara, Fernán González, etc. Se *agrupan formando ciclos de romances*. Otros romances tratan de *episodios de la Reconquista*: son los *romances fronterizos*. Hay *romances inspirados por las hazañas de los caballeros franceses de la corte de Carlomagno* (Roldán, Carlomagno, etc.): son los *romances carolingios*.

Existen también *romances novelescos y líricos*, cuyo *tema* no está tomado de la *historia o la épica tradicional*.

(Adaptado de BRUNET, 1.990)

DIGESTIÓN INTESTINAL

En el *duodeno*, el *quimo recibe tres jugos* que completarán la transformación en sustancias asimilables; dichos jugos son el *pancreático, el intestinal y la bilis*. Cada jugo se encarga de realizar alguna de las muchas transformaciones necesarias;

así, la *bilis* - de la que diariamente segregamos alrededor de mil centímetros cúbicos - *actúa principalmente sobre las grasas*.

Poco a poco, el *primitivo bolo alimenticio* se ha transformado en una *papilla*, que en el *intestino* recibe el nombre de *quilo*; las *vellosidades intestinales* se encargan de *absorber del quilo las sustancias* que se han convertido en asimilables.

Las *sustancias no absorbidas* pasan al *intestino grueso*, donde *permanecen entre 10 y 20 horas*; durante este tiempo *actúa la denominada flora microbiana*; las bacterias que forman dicha flora finalizan la labor transformadora. *Finalizada ésta*, solo queda por realizar la *defecación* - expulsión de los excrementos por el ano.

(Adaptado de BRUNET, 1.990)

Se trata de ejemplos que son válidos para completarlos y poner las notas al margen que se crean necesarias. Cada persona suele subrayar de modo diferente a los demás; lo importante es que sirva para extraer la información de un texto y nos ayude a memorizarlo después. Puede resultar interesante contrastar los distintos tipos de subrayados que puede haber de un texto para ir comparando y creando un estilo propio de subrayado.

El resumen

Es una de las actividades más importantes y **claves dentro del estudio y de la lectura comprensiva**. Se puede realizar después de tener hecho el subrayado y posteriormente de haber realizado una lectura profunda y comprensiva del texto o tema a estudiar.

El resumen ha de ser breve pero completo, recogiendo las **ideas fundamentales** o principales y utilizando un vocabulario comprensible, con una estructura de redacción clara y personal. Los conceptos e ideas tienen que quedar muy claros. Es evidente que un buen resumen depende mucho de la comprensión del texto y de su lectura para encontrar las distintas relaciones que existen.

El resumen se utiliza para sintetizar el contenido de un texto que luego hay que comentar o estudiar. Facilita el mejor estudio del tema y su comprensión y facilita la concentración mientras se estudia. Con un buen conjunto de resúmenes de los distintos temas se puede realizar un repaso final muy positivo de lo que has estudiado.

Para dominar esta técnica es necesario hacer ejercicios del tipo siguiente:

- Análisis y comentario escrito de textos.
- Resúmenes de los mismos.
- Lecturas detenidas.
- Resúmenes de textos a partir de lo subrayado.

Es conveniente que posteriormente el resumen se lea varias veces y comprobar que expresa la esencia del texto, si es necesario, con el texto delante. En principio, todo tipo de textos son válidos para practicar esta técnica.

Los esquemas, cuadros sinópticos, mapas conceptuales

Es una técnica que depende directamente de como se haya realizado el subrayado y la lectura. Debe presentar las **ideas centrales, principales y secundaria del texto**, destacadas con claridad. Presenta de forma sencilla y lógica la **estructura del texto**. Debe tener una presentación limpia y clara. En el esquema se destacan los puntos principales del texto y los subapartados que se consideran de interés. Es importante usar términos concisos y la personalización del mismo.

El esquema es como un resumen pero más esquematizado, sencillo y claro. Con un **solo golpe de vista podemos percibir toda la información** que contiene el texto estudiado.

A partir de un texto determinado se pueden realizar las siguientes actividades:

- Localizar las ideas centrales del texto: principales y secundarias.
- Subrayar las palabras o frases que destaquen esas ideas. Subrayar sobre todo las palabras clave.
- Anotar al margen la idea central del texto y de los distintos párrafos.
- A partir de estas actividades hacer el esquema del texto, ampliándolo con posteriores lecturas si es necesario.

Por otra parte el mapa conceptual es otra técnica que nos sirve como instrumento para organizar y representar el conocimiento, transmitiendo de forma clara y sencilla los conceptos del tema y sus relaciones. De este modo se clarifican las ideas fundamentales y secundarias del tema. Facilita además la enseñanza, ya que sirve para presentar al estudiante de una forma organizada gráficamente los contenidos, posibilitando la comprensión y asimilación de los conceptos y sus relaciones. Su objetivo es representar relaciones entre conceptos en forma de proposiciones. Los conceptos se escriben en cajas o círculos y las relaciones entre ellos en líneas que unen los conceptos en las que se escribe la relación que une los conceptos. Los conceptos normalmente son palabras. Los mapas conceptuales se estructuran en forma jerárquica en la que los conceptos más generales están normalmente en la parte superior y a medida que vamos descendiendo nos encontramos con conceptos más específicos.

EJEMPLO DE ESQUEMA

«Esquema del texto Los Romances»

Cronológicamente se dividen en:

Romances viejos:

- Autor: anónimo.
- Origen: Cantares de Gesta:
 - verso se divide en dos octosílabos.
 - rima asonante los pares.
- Siglos: XIV a XVI.
- Temas:
 - históricos: Cid, Infantes de Lara, D.Rodrigo.
 - fronterizos: reconquista;
 - carolingios: Carlomagno, Roldán.
 - novelescos;
 - líricos.

(Adaptado de BRUNET, 1.990)

4. Orientaciones para preparar bien un examen

Para preparar bien un examen es necesario saber previamente y con claridad los contenidos que se tienen que estudiar. El profesor/a ha de aclarar los contenidos más importantes y básicos del examen. Es importante saber qué tipo de examen o prueba de evaluación vamos a realizar para demostrar lo que hemos aprendido o estudiado, si se trata de carácter práctico o más bien teórico, de respuestas cortas o desarrollo de un tema, si se trata de un trabajo de investigación y su exposición, una entrevista, ejercicios y problemas...etc.

A partir de ahí ya nos podemos ir haciendo una idea de como vamos a tener que estudiar: con gran memorización de datos, con conexión de ideas, potenciando el análisis de la información descubriendo semejanzas, diferencias, relaciones causales, consecuencias...etc. Generalmente cada materia tiene un formato de examen que necesitamos clarificar con el profesor/a; no es lo mismo matemáticas que ciencias sociales o educación física, por ejemplo

Para la comprensión de la información te ofrecemos algunas sugerencias:

- Haz una primera lectura rápida de lo que hay que estudiar.
- Haz otra segunda lectura lenta, analítica, con subrayado y escribiendo notas en los márgenes con las sugerencias o relaciones que creas convenientes.
- Elabora un resumen de los textos a estudiar.
- Elabora un esquema o mapa conceptual.
- Repasa con una lectura rápida todo el contenido a estudiar, revisa el subrayado realizado, haz una lectura del resumen y un repaso final de las ideas del esquema.

Si realmente consigues seguir este orden en todas sus fases, los resultados seguro que mejoraran considerablemente. ¡Seguro que lo haces bien!

Orientaciones a la hora del examen

- Ten claro el tiempo que tienes para el examen y organízate para contestar todas las preguntas.
- Haz una primera lectura general de todas las preguntas.
- Lee detenidamente cada pregunta y ten claro lo que se te está preguntando, para evitar errores.
- Comienza contestando aquellas preguntas que sabes sin extenderte demasiado, con la información que claramente se te pide. Después si te queda tiempo complétalas.
- Después pasa a las preguntas que crees que no sabes bien o no dominas.
- Repasa todas las contestaciones antes de entregar el examen.

Problemas que puedes encontrar en los exámenes

Trata de analizar qué dificultades tienes a la hora de realizar los exámenes y si te encuentras en alguna de estas situaciones:

- Me suelo poner nervioso/a...
- Me obsesiona no aprobar...
- He estudiado sólo en el último momento y no se bien las cosas...
- Tengo problemas de comprensión, dedico mucho tiempo, pero mi rendimiento es bajo...

- Realmente no estudio...
- Otros problemas:

5. La atención y la concentración

Para hacer un buen aprovechamiento del tiempo es fundamental mantener la atención y la concentración, ya que de ello dependerá el éxito en las horas de estudio y en las explicaciones dadas por el profesor/a en clase. Para muchos alumnos/as la atención y concentración es un verdadero problema. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el estudio es algo básico, pero existen muchos elementos que influyen en estos procesos que es necesario tener en cuenta:

- La motivación y el interés con que estudiamos harán que nos mantengamos atentos y concentrados en un momento determinado.
- Las preocupaciones y problemas familiares, con los compañeros o con los amigos, las preocupaciones a nivel físico, sexuales o amorosas, los problemas económicos...etc., también influyen decisivamente en la atención y concentración. Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender.
- El lugar en que se estudia y las condiciones del mismo también son factores a tener en cuenta.
- La fatiga es negativa, ya que no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

Para que estos factores nos influyan lo menos posible la clave está sobre todo en la motivación, en intentar motivarnos continuamente. Es necesario pensar que el estudiante trabaja para él mismo, que lo que hace es para obtener un beneficio. Necesitamos ir reforzando nuestra necesidad de estudiar e ir clarificando ¿Por qué estudiamos realmente? ¿Qué deseamos llegar a ser en un futuro? ¿Qué puede aportarnos el estudio a mi formación como persona? Responderse a estas preguntas es importante para ir generando actitudes de esfuerzo y superación. Hemos de pensar en nosotros mismos, en nuestro futuro, sin dejarse llevar por las comodidades, ni dejar para mañana lo que podemos hacer hoy. El esfuerzo, la constancia y la actitud de seguir para delante deben guiar nuestras actuaciones como estudiantes.

También se debe intentar resolver los problemas que tengamos o las preocupaciones, afrontándolos de modo constructivo y positivo, buscando siempre alternativas, salidas. Hemos de pensar que siempre hay una solución. Buscar consejos y orientaciones de quienes nos aprecian y en quienes confiamos es una buena estrategia, buscar ayuda en los demás: profesores, amigos...

Cuidar nuestro estado físico, el descanso, la alimentación y practicar algún deporte o caminar está muy indicado para mantenernos activos y atentos. Es necesario respetar las horas de sueño y no fatigarnos. La salud mental está íntimamente relacionada con la salud corporal.

La atención, por lo tanto, no es solo algo relacionado con la fuerza de voluntad. También debemos tener en cuenta todo lo expuesto anteriormente. Necesitamos ir practicando todas las técnicas comentadas, estudiar de forma activa y dinámica, tomando buenas notas y apuntes en clase, practicando el subrayado, haciendo esquemas, buscando en el diccionario las palabras que no entendamos... Cuando estemos en clase manifestarse de forma activa y participativa, tomando apuntes, atendiendo al profesor/a, preguntando cuando no se entiende algo... Seguir las explicaciones de la clase está directamente relacionado con la atención y concentración y constituye uno de los momentos a los que más rendimiento podemos sacar. Mantener una actitud positiva tanto con el profesor/a como con la materia seguro que nos hará estar más atentos y concentrados.

6. La toma de apuntes

La buena dinámica de tu clase, no sólo depende del profesor o profesora, sino de todo el grupo, es decir de los alumnos y otros posibles participantes; de ahí que para la buena marcha del curso sea imprescindible y básico la participación de cada uno, actitud positiva y el «querer» trabajar, pues sabemos que el aprendizaje requiere gran esfuerzo e interés y cada uno es la/el protagonista de esta larga historia.

Vamos a reflexionar entre todos/as sobre este aspecto del trabajo de estudiante, quizás el que te ocupa más tiempo, estamos hablando de «tomar bien los apuntes y examinarte después».

Varios estudios han demostrado que aquellos alumnos o alumnas que saben tomar bien los apuntes obtienen mejores resultados.

En este proceso de toma de apuntes distinguimos tres fases:

- El momento de la toma de apuntes propiamente dicho.
- La reelaboración de esa información que se ha tomado, ayudándote de otras fuentes, a posteriori.
- La comprensión de esa información a partir del uso de estrategias adecuadas y la preparación para la evaluación de los contenidos trabajados.

Los factores que influyen en el desarrollo de estas tres fases, son los siguientes:

PRIMERA FASE: TOMA DE APUNTES:

1. Es importante la capacidad de escucha y atención. ¡¡Pregunta no te cortes!! El diálogo y el debate permiten la comprensión y el contraste de distintos puntos de vista, asumiendo, aceptando y tolerando la diversidad de opiniones.
La participación en la clase fomenta las buenas relaciones, la capacidad de comunicación, la crítica, la contextualización del mensaje, la adaptación del contenido y en definitiva la implicación, comprensión y desarrollo del pensamiento.
2. La disposición, motivación e interés por el tema de trabajo hace que se tomen mejor los apuntes.
3. También es imprescindible la capacidad de pasar la nueva información que se está ofreciendo del código oral al escrito, con un ritmo adecuado de escritura, usando abreviaturas, una letra legible que permita su lectura posterior y siendo capaz de tomar lo esencial del mensaje (no se trata de hacer una copia literal). Pueden resultar interesantes la utilización de algunas técnicas como ir haciendo esquemas, gráficos, flechas, cuadros, mapas conceptuales, utilizar símbolos...etc. Es conveniente ser breve y necesario seguir el hilo argumental de la explicación, para que tenga sentido.

SEGUNDA FASE: ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN:

1. Realiza una lectura comprensiva de los apuntes, para que puedas organizar las ideas y establecer relaciones (fundamentales-accesorias, causales...) en definitiva, para que se pueda entender y comprender bien la información.
2. Se pueden usar otros textos para completar, ejemplificar o aclarar una determinada información, vocabulario o conceptos. El diccionario, las enciclopedias o internet, pueden resultar muy útiles.
3. Contrastar apuntes con algún compañero/a y comprobar la veracidad de la información, será de gran ayuda para evitar cometer errores a la hora de la evaluación.
4. Es importante revisar con el profesor/a colectivamente el contenido de los apuntes, para resolver posibles dificultades en la organización de la información. ¡Aprovecha, para ponerle fin a tus dudas!

5. Fomenta la comprensión el buscar lecturas o información que tenga «alguna» vinculación con el tema, de modo que se haga más cercano. Recordar alguna experiencia o vivencia relacionada con el contenido del tema (proyección personal) aumenta la motivación.
6. Utilizar técnicas como el subrayado, hacer esquemas y resúmenes ayuda en la comprensión de la información y en la fijación de los conocimientos que se están adquiriendo.

TERCERA FASE: MEMORIZAR COMPRENSIVAMENTE LA INFORMACIÓN:

1. Gran parte de la memorización ya se tiene conseguida si se ha trabajado en las fases anteriores.
2. Hay que buscarle el sentido al trabajo que realizamos, al estudio.
3. Se deben emplear técnicas de estudio para repasar los contenidos trabajados; revisar los esquemas y resúmenes y las ideas fundamentales que se han obtenido. Los mecanismos de repetición a veces son muy oportunos en esta fase, otras veces casi no se necesitan. En definitiva dependerá el modo de trabajo y estudio, del tipo de evaluación y la concreción del examen que se tenga que realizar en cada materia.

7. Los informes escritos

Podemos plantear dos tipos de actividades, por un lado se trata de desarrollar la capacidad de expresión escrita y por otro de ser capaz de presentar un trabajo escrito sobre un tema que vamos a investigar, presentando un informe o documento escrito sobre el mismo.

ACTIVIDAD 7.1: ESCRIBIMOS TEXTOS

La escritura es una actividad compleja, donde se ponen en funcionamiento diversos procesos cognitivos: planificar, organizar, decidir, relacionar, estructurar, releer, reconstruir...

Hemos de pensar que el acto de la escritura es un acto comunicativo, por tanto debemos determinar un destinatario, qué contenido vamos a transmitirle y las fuentes que vamos a manejar para buscar información.

Te proponemos las siguientes actividades para escribir un texto:

1. Escribe un texto a partir de un relato oral interesante que se cuente en clase. (De qué trata, qué has entendido, cuál es tu opinión o reflexión personal...)

2. Realiza un resumen de un texto escrito, por ejemplo una noticia del periódico, buscando las ideas principales y secundarias, utilizando el subrayado.
3. Dado un mapa conceptual o esquema, elabora un texto que desarrolle el contenido que se presenta.
4. Escribe un texto libre sobre un tema que te interese o preocupe (explica lo que sepas del mismo, lo que te gustaría saber, tu opinión, sugerencias). Puede dirigirse a los compañeros, a un amigo o a tus padres.

ACTIVIDAD 7.2: PRESENTAMOS UN INFORME ESCRITO

Para realizar un trabajo de investigación manejando una determinada información y después presentar un informe escrito te proponemos las siguientes sugerencias:

1. El proceso de búsqueda de información y recogida de datos

Una vez definido el tema, conviene tener presentes los objetivos que queremos conseguir, así como las condiciones formales de la presentación (número de folios, uso del ordenador o escrito a mano, utilización de powerpoint...) y si se trata de un trabajo para exponer posteriormente. Si es un tema de libre elección ha de ser interesante.

Hemos de plantear un primer borrador con los contenidos que va a tratar el trabajo, para orientar la búsqueda de información, tanto bibliográfica (enciclopedias, libros de texto, revistas, periódicos...), por Internet o audiovisual, consultando en su caso los documentos que aporte el profesor. En el esquema no se debe olvidar que es fundamental una estructura clara: introducción, desarrollo de los contenidos y unas conclusiones, pudiendo incluir nuestras opiniones y sugerencias.

TÍTULO

INTRODUCCIÓN:

DESARROLLO:

1

2

3...

CONCLUSIONES/OPINIÓN PERSONAL:

2. Organización de la información y análisis de los datos obtenidos

Una vez concretado el material del que se dispone y haber decidido qué artículos, capítulos o textos vamos a manejar, se trata de organizar toda la información e ir reelaborando el guión inicial de trabajo, ajustándonos a la información que disponemos.

Comienza una fase de procesamiento de la información que tenemos, aplicando las técnicas que hemos analizado: subrayado, esquemas, resúmenes que se pueden organizar en fichas de trabajo. También resulta interesante recoger datos estadísticos, mapas, gráficos...etc.

3. El proceso de elaboración escrita del trabajo/informe escrito

- Redacción del trabajo/informe. A la hora de la redacción podemos tener en cuenta que ha de ser comprendido por el lector a través de una lectura fluida y que resulte interesante. La redacción final ha de presentar las ideas de una forma ordenada y clara. Habrá que decidir la ubicación de imágenes y gráficas en su caso, y es muy importante antes de finalizar volverlo a leer para corregir errores. Tenemos que tener en cuenta que el tratamiento del tema ha de despertar el interés del destinatario y ha de ceñirse al esquema previsto.
- Presentación del trabajo/informe y las citas bibliográficas. En la presentación se ha de cuidar la corrección ortográfica, la limpieza, la escritura legible, dejar suficientes márgenes y la claridad en la argumentación. Se ha de cuidar la portada del trabajo, la escritura del título, el índice, escribir el autor o grupo de autores, la fecha, el área y profesor/a a quien se va a presentar el trabajo. Al final se han de señalar la bibliografía que se ha consultado para la realización del trabajo y también pueden señalarse citas en el texto, con la referencia a pie de página o al final.

(Adaptado de BRUNET, 1.990)

8. Técnicas de exposición oral

Objetivos que nos planteamos:

- Explicar y exponer oralmente con claridad un tema.
- Expresar las ideas recogidas en un texto,
- Evaluar la exposición oral, para comprobar el dominio y el conocimiento que tiene el alumno/a sobre el tema y las técnicas de exposición.

(Adaptado de BRUNET, 1.990)

Desarrollo de la exposición oral:

Se comenta a los alumnos/as que las técnicas de exposición oral podemos dividir las en dos fases diferentes:

1. Preparación de la exposición oral.
2. Exposición oral propiamente dicha.

1. Durante la fase de preparación tendremos en cuenta las siguientes orientaciones:

- Elegir un tema interesante que puede estar relacionado con los que se estén trabajando en clase, ya que así podremos abordarlo con mayor facilidad.
- Concretar los apartados o contenidos del tema, ajustándolos al tiempo disponible.
- Elegir un título sugerente y breve que englobe el tema elegido.
- Trazar el plan de la exposición oral. Para ello determinaremos los objetivos que pretendemos conseguir, es decir, qué queremos transmitir. Buscaremos información en diferentes documentos: libros, apuntes, revistas, periódicos, Internet, películas, diapositivas, transparencias, gráficos, encuestas... y por último, seleccionaremos los contenidos en función de los objetivos propuestos
- Prepararemos el esquema de exposición y lo dividiremos en tres partes:
 1. Introducción: Breve comentario acerca de lo que más tarde vamos a desarrollar, que te sirva para captar la atención del auditorio.
 2. Desarrollo del tema.
 3. Conclusión: Resumen de las ideas fundamentales tras la exposición.

Podríamos utilizar el siguiente esquema:

TÍTULO
INTRODUCCIÓN:
DESARROLLO:
1
2
...
CONCLUSIÓN:
Materiales que vamos a utilizar: folios, pizarra, diapositivas, retroproyector, gráficos...

2. Estrategias para la exposición oral propiamente dicha:

- Motivar a los destinatarios, destacando la importancia de nuestro tema, comentando los objetivos y enunciando brevemente las partes que vamos a tratar durante la exposición.
- Desarrollar el tema de modo que se traten todos los contenidos.
- Cuidar la pronunciación, vocalizar, utilizar un tono de voz adecuado, destacar las ideas fundamentales, utilizar silencios...
- Cuidar los gestos, mirar al auditorio, mantener una postura natural y relajada que muestre serenidad...
- Cuidar el estilo, no leer literalmente el texto, es sólo un soporte que nos sirve de guía y sólo debemos acudir a él en momentos puntuales, así transmitimos seguridad y un manejo del tema. Se han de evitar las muletillas...
- Mantener un tono distendido y relajado con el auditorio permitiéndoles hacer preguntas, preguntándoles nosotros, poniendo ejemplos, anécdotas...
- Controlar el tiempo para terminar a la hora prevista.

Se pedirá a los alumnos/as individualmente, por parejas o en pequeño grupo, que escojan cada uno un tema de libre elección sobre el que tendrán que realizar una exposición oral de unos diez minutos de duración. En ella se valorará la presencia o ausencia de las estrategias anteriormente comentadas, así como la correcta organización del contenido de la exposición.

También se les puede sugerir a los alumnos/as que el tema a elegir sea uno visto en clase, ya que así facilitaremos su memorización, o pedirles que lo amplíen.

Podría ser muy útil para la comprensión y el aprendizaje del alumno/a, la grabación en vídeo de las exposiciones. Mediante ellas revisaremos y analizaremos los posibles errores cometidos y reforzaremos los aciertos de su actuación.

Una vez finalizada la exposición oral, serán los propios compañeros los encargados de evaluar su actuación. Para ello rellenarán el siguiente formulario:

I. CONTENIDO DE LA EXPOSICIÓN	Muy Bien	Bien	Normal	Bajo	MuyBajo
1.1. Objetivos:					
Definidos con claridad.					
Grado de consecución.					
1.1. Estructura:					
- Introducción.					
- Partes principales.					
- Conclusión.					
II. FORMAS DE EXPRESIÓN					
2.1. Desarrollo del Tema:					
- Ha motivado el tema.					
- Ha seguido el esquema previsto.					
- Ha despertado el interés y la atención.					
- Se ha ceñido al tiempo propuesto.					
2.2. La voz:					
- Pronunciación correcta y clara.					
- Intensidad suficiente.					
- Entonación adecuada.					
- Ritmo adecuado.					
2.3 Lenguaje no verbal:					
- Contacto visual.					
- Serenidad y tranquilidad.					
- Naturalidad en los gestos.					
- Confianza.					
2.4. El estilo:					
- Ideas desarrolladas con claridad.					
- Libertad en relación con las notas.					
- Sin muletillas.					
- Uso de medios auxiliares: pizarra.					
- Uso de ejemplos, anécdotas...					

6. ORIENTACIONES PARA LOS PADRES

A veces en la forma de comportarse que tienen los hijos/as nos recuerdan ciertos rasgos de sus padres, a pesar de saber que los comportamientos no se heredan. Es un hecho que nos indica cómo los aprendizajes se adquieren por modelado, por imitación de lo que los hijos/as viven y ven. En general los niños/as tienden a imitar en sus juegos las conductas que observan en su alrededor y así por ejemplo, es fácil ver a niños con reacciones agresivas cuando juegan con muñecos o con sus amigos imitando la agresividad de los mayores. De este modo, no sólo se transmiten comportamientos y actitudes, sino formas de pensar, sentir, valores y contravalores.

Durante la adolescencia es frecuente que aparezcan actitudes contrarias y de rechazo a las normas y pautas establecidas, apareciendo comportamientos ambivalentes, imitando modelos de su entorno, imitando comportamientos, actitudes, gestos, formas de hablar, vestir... Es normal que un adolescente se sienta atraído por determinados personajes que ve en el cine y la televisión; modelos que se idealizan en la música, deporte... La influencia de los líderes como modelos durante la adolescencia puede tener un aspecto positivo o negativo en el caso de que se imiten conductas de riesgo en estas edades en las que la influencia del grupo es determinante. El papel de los padres es igualmente importante, de ahí el valor del diálogo y la comunicación para orientar adecuadamente a los jóvenes.

Algunas pautas para los padres

El papel de los padres es fundamental durante la infancia y la adolescencia, al ofrecer un marco de valores morales y un estilo de vida que constituirá, en casi todos

los casos, un patrón de conducta donde sus hijos/as crecerán, y podrán potenciar por ejemplo valores como la solidaridad, la tolerancia, la igualdad o la libertad. Por ello en casa se han de cuidar determinados aspectos como:

- El esfuerzo: educando en un clima de exigencia personal, donde se dé importancia al aprendizaje y a las ganas de mejorar.
- El respeto, en un clima distendido de comunicación y de afectos, donde cada uno pueda expresarse con confianza y los sentimientos puedan ser compartidos y educados.
- Manifestar el afecto mediante la mirada, un beso, una palmada, un abrazo, un a caricia...
- Mantener una capacidad de expresar con asertividad a los demás lo que nos disguste.
- Importancia de las habilidades sociales. Reconocer los sentimientos de los demás evitando la insensibilidad; saber mostrar la simpatía, transmitir ideas, manifestar los sentimientos de cariño, reconocerlos...
- No permitir que las frustraciones del día contaminen las relaciones al llegar a casa. Con frecuencia la tensión provocada en las relaciones laborales sale a flote cuando llegamos a casa...
- Aprender a transformar positivamente la vida emocional, controlando los sentimientos negativos y estimular los positivos contrapuestos.
- No dejarse arrastrar a estados de ánimo cambiantes que nos hagan pasar de la euforia al mal humor, haciendo impredecibles las relaciones con los demás.

Los padres como modelo a imitar

Cuando tenemos el papel de padres o educadores, debemos ser conscientes que nuestra actuación con respecto al hijo/a o alumno/a es de gran importancia. Solemos ser un modelo y estamos obligados moralmente a establecer unas relaciones saludables y morales, teniendo en cuenta:

- 1) Debemos descubrir las capacidades y posibilidades de crecimiento de nuestros hijos/as. Hemos de ver y fomentar aquellos aspectos más positivos que puedan servir de motor de crecimiento, reforzando la autoestima y afianzando las expectativas.
- 2) Tener confianza y paciencia mientras se va desarrollando el lento proceso de aprendizaje y maduración de la persona que estamos tutelando, en espera de que se desarrollen sus habilidades, capacidades, actitudes y pensamiento.

- 3) Apoyar incondicionalmente a la persona en todo momento y sobre todo ante las situaciones difíciles. No dejar de mostrar nunca nuestro afecto.
- 4) Compartir la alegría en los buenos momentos...establecer espacios para la alegría, para la acogida, el encuentro y el contacto.
- 5) Exigencia de esfuerzo, pero dentro de un proceso de flexibilidad y comprensión.
- 6) Tener presente siempre una amplia perspectiva para analizar las diferentes dificultades que vayan surgiendo.
- 7) Control emocional, ayudando a levantar el ánimo en los momentos precisos y a moderar la euforia cuando sea preciso.
- 8) Dar buenos consejos y orientaciones, sobre todo en los momentos de toma de decisiones importantes. Es preciso estar previamente bien informado de las alternativas que se presentan y confiar de forma optimista y sensata en las posibilidades de nuestro hijo/a.

La importancia de ser positivo

La alegría y el buen humor son ingredientes emocionales que nos hacen avanzar. Hemos visto cómo ir por la vida con un estilo positivo nos comporta beneficios. Cuando se tiene una predisposición pesimista, es más probable que tengamos ansiedad ante cualquier situación; si la actitud es positiva, nos sentiremos más seguros y relajados y estaremos en mejores condiciones de abordar los problemas que se presentan. Esta actitud tiene también mucha importancia en las expectativas que tiene cada uno respecto al futuro, condicionando en gran parte las decisiones que son más importantes en la vida, tanto en el terreno personal, como en las relaciones interpersonales, en los estudios posteriores y en el futuro profesional.

En el terreno educativo, unos padres positivos, alegres y con buen humor aportan muchos beneficios a la familia y a los hijos por su actitud, en especial ante situaciones problemáticas. Cuando hay que superar dificultades, afrontar situaciones problemáticas, errores que cometemos... precisamente situaciones que se dan a menudo en la adolescencia, hay que fomentar una actitud positiva de superación ante las mismas y los padres se presentan como modelos, que se imitarán. Debemos pensar que de los errores se aprende y que salimos reforzados para enfrentarnos a otras experiencias. Los conflictos son oportunidades para avanzar, para aprender. La familia debe ayudar a los jóvenes a enfrentarse con posibilidades de éxito a estas situaciones, de modo que avance en su proceso de maduración y crecimiento. Algunas recomendaciones con esta finalidad serían las siguientes:

- a) La principal recomendación es intentar establecer un estilo optimista para enfrentarnos a las situaciones cotidianas, pero más especialmente en las situaciones conflictivas. Hemos de intentar reforzar esta tendencia positiva y neutralizar las actitudes pesimistas.
- b) Demostrar siempre que se tenga ocasión que aquellas cosas que se logran es porque se han puesto los medios necesarios para ello, y que no son debidas a la buena o mala suerte, y que por tanto son controlables.
- c) Evitar la irritación ante los problemas que surjan en las relaciones familiares, ayudando a encontrar su solución y evitar escenas en las que se fomenta la violencia y la desconfianza.
- d) No insistir machaconamente en los errores de los demás. Evitar a toda costa las afirmaciones generales y las expectativas y *profecías negativas*: «eres un ..., nunca vas a hacer bien las cosas... Siempre eres el mismo...»
- e) Valorar positivamente las mejores cualidades de los demás, colocando los errores y los puntos débiles en su justo valor, sin exagerarlos.
- f) Hacer la convivencia más amable, alegre, divertida, con buen humor y relajada.

Actitudes ante el fracaso académico

Hay situaciones donde los hijos/as ocultan las malas notas a los padres, por temor al castigo o a la situación que se avecina. Ante el suspenso pueden aparecer sentimientos negativos de todo tipo y cuando un alumno/a no ha alcanzado los objetivos se suelen plantear varias posibilidades. Se puede repetir curso en algunos casos, pasar porque ya ha se ha repetido o tomar otros itinerarios como Diversificación Curricular, Iniciación Profesional, abandonar los estudios o acceder al mundo laboral. Lo importante es que la decisión sea consensuada y el alumno/a adopte un papel activo y protagonista.

Estudiar requiere esfuerzo y voluntad. Continuamente estamos en un proceso de toma de decisiones entre varias alternativas. Decidimos por ejemplo atender o no en clase, lo mismo ocurre con la realización de las actividades, o al tomar los apuntes, o al hacer diariamente los ejercicios en casa, o al decidir repasar y prepararse los exámenes... Podemos adoptar actitudes activas o pasivas, decidiendo por ejemplo no dedicarle mucho tiempo a las tareas escolares y ver sin embargo mucho la tele o jugar en el ordenador en exceso o decidir simplemente hacer otras cosas...La motivación y expectativas juegan un papel primordial en este proceso. Los graves problemas los encontramos ante las dificultades que aparecen en la comprensión, cuando no se tienen los conocimientos previos o cuando hay problemas en la relación

con los demás, en la clase o en casa, o cuando los problemas son personales o cuando aparecen en la base de los aprendizajes como en la falta de fluidez y comprensión lectora o simplemente en la falta de hábitos de trabajo.

Durante la enseñanza secundaria, a medida que se avanza se incrementa el nivel de los contenidos de modo que la exigencia de esfuerzo es cada vez mayor, por eso es necesario ir habituándose al trabajo y al estudio en casa, sobre todo en primero de la ESO. La prevención es imprescindible para evitar el fracaso. Es conveniente que los padres estén acompañando a sus hijos/as en el estudio durante todo el curso y no sólo en época de exámenes; conviene acudir al centro desde el inicio del curso, preocupándose por la evolución y rendimiento académico. Ante el conflicto que pueda surgir ante los suspensos hemos de tener en cuenta que un clima agresivo, amenazante, de empleo de castigos no es la solución. Tendremos que analizar las causas y proponer soluciones, compromisos y ayudas. Hemos de proponernos dedicar suficiente tiempo y atención a nuestros hijos/as, limitando el uso de determinados distractores como: la televisión, el móvil, Internet, los amigos/as...

Orientaciones para fomentar la comunicación y mejorar las relaciones

- a) La presencia de los padres con los hijos es fundamental: estar con ellos en casa suficiente tiempo, fomentar las relaciones y la comunicación, conocer sus hábitos de estudio, ayudarles a mejorarlos, y según el caso ayudar puntualmente a hacer las tareas escolares y a prepararse los exámenes.
- b) Diálogo y apoyo: escuchar a los hijos, averiguar porqué tienen dificultades, donde tienen mayores dificultades. Recibir sus calificaciones siempre desde el diálogo, la comprensión y la flexibilidad, reflexionando sobre la relación esfuerzo-rendimiento y valores morales.
- c) Fomentar el esfuerzo: acostumbrar a los hijos/as desde pequeños a que realicen tareas en la casa, colaborando en la medida que su edad lo permita, así como en las tareas escolares.
- d) Estar en comunicación permanente con los profesores/as, sobre todo con el tutor/a, para conocer cual la situación de nuestros hijos en clase e intervenir ante los problemas desde el principio de curso.
- e) Ayudar al estudiante a fijarse una meta profesional que le sirva de estímulo y motivación.

7. LA EVALUACIÓN

Analizar la situación de cada alumno/a como estudiante hemos visto que se trata de una tarea compleja, dada la diversidad de factores que influyen en la misma:

- El estilo de aprendizaje del alumno/a.
- Sus cualidades y características personales.
- Su situación y contexto escolar.
- El ambiente socio familiar y cultural.
- Los padres y el estilo familiar de educación de los hijos.
- Las características de los padres que van a incidir directamente en la forma de ser de sus hijos: satisfacción personal, metas y expectativas, valoración que hacen de los hijos.
- Los modelos de enseñanza que se llevan a cabo: uso de pedagogías inclusivas, participativas o pedagogías selectivas y segregadoras...

Para tener en cuenta la importancia de estos factores, por ejemplo, descubrimos que en análisis recientes se ha descubierto que niños/as tímidos con madres depresivas suelen tener dificultades de integración y sociabilidad. Al igual que mantener expectativas altas o bajas constituye un factor decisivo para el desarrollo personal y académico.

Todos estos factores interactúan en cada situación individual de una manera particular, por lo que es necesario que contemos con un instrumento en el que se puedan reflejar todos estos condicionantes y con el cual podamos orientar la acción educativa del profesorado, los padres y el propio alumno.

La evaluación primero de diagnóstico que hemos establecido al inicio del trabajo, nos indicará la situación en la que se encuentra el alumno sobre el estudio, determinando aquellos factores en los que presenta mayores problemas o dificultades y a partir de ahí ir avanzando en aspectos más emocionales o de control directo de técnicas para el procesamiento de la información.

Durante la marcha del programa y las actividades que hemos ido estableciendo hemos ido ofreciendo pautas de evaluación de todo el proceso, para llegar a una evaluación final donde realmente se compruebe la mejora en el estudio y en el rendimiento académico.

Nos interesa resaltar como factores positivos para conseguir nuestros objetivos: el tipo de ambiente que rodea a nuestros alumnos/as; padres y profesores democráticos, motivadores, que fomenten la participación, la comunicación y el diálogo, con expectativas positivas y realistas, manifestando seguridad, confianza, con una alta autoestima, fomentando la afectividad, los procesos de atención, concentración y motivación, la atribución interna...dentro de un contexto sociocultural que no discrimine y establezca relaciones económicas y laborales en condiciones de máximo equilibrio e igualdad.

BIBLIOGRAFÍA

- AAVV. (1991). Desarrollo psicológico y educación. Madrid: Alianza.
- AAVV. (1992). Los contenidos en la Reforma. Madrid: Santillana.
- AAVV. (2001). Ser estratégico y autónomo aprendiendo. Barcelona: Graó.
- ALONSO TAPIA, J. (1995). Motivación y aprendizaje en el aula. Madrid: Santillana.
- COLEMAN, J.C. (1985). Psicología de la adolescencia, Madrid: Morata.
- BRUNET, J.J. (1984). Tutoría con adolescentes. Madrid: San Pío X.
- BRUNET, J.J. (1990). ¿Cómo programar las técnicas de estudio en EGB? Madrid: San Pío X.
- MONEREO, C. (1993). Aprendo a pensar. Madrid: Pascal.
- MONEREO, C. (1997). Estrategias de Aprendizaje. Madrid: Visor.
- NOVAK, J. GOWIN, D. (1984). Aprendiendo a aprender. Barcelona: Martínez Roca.
- POZO, J. I. (1989). Teorías cognitivas del aprendizaje. Madrid: Morata
- POZO, J. I. (1996). Aprendices y maestros. Madrid: Alianza.
- POZO, J. I. y GÓMEZ CRESPO, M. A. (1998). Aprender y enseñar ciencia. Madrid: Morata.
- POZO, J. I. y MONEREO, C. (1998). Un currículo para aprender. Las estrategias de aprendizaje como contenido educativo. Madrid: Santillana.
- POZO, J. I. y MONEREO, C. (1999). El aprendizaje estratégico. Madrid: Santillana.
- POZO, J. I. y POSTIGO, Y. (2000). Los procedimientos como contenidos escolares. Barcelona: Edebé.
- POZO, J. I. y MONEREO, C. (2001). Y estas diez competencias se encierran en dos. Cuadernos de Pedagogía, 298, pp.78-79.
- POZO, J. I. (2001). Humana mente. El mundo la conciencia y la carne. Madrid: Morata.
- POZO, J. I. (2003). Adquisición de conocimiento. Madrid: Morata.

PONME EN UN LUGAR VISIBLE

TEN UNA HOJA PARA CADA MES