



Trabajo Fin de Grado

“Adquisición y mejora de hábitos de trabajo personal a través del Plan de
Orientación y Acción Tutorial”

Autor

Sergio Calvo Miralvés

Directora

Rosario Tobeña Arasanz

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Curso académico 2013/2014

Índice

INTRODUCCIÓN.....	Pág. 4
PARTE TEÓRICA.....	Pág. 5
1. Marco legislativo.....	Pág. 5
2. Los hábitos de trabajo personal.....	Pág. 10
2.1. Aprendizaje y estudio.....	Pág. 10
2.2. Qué son los hábitos de trabajo personal?.....	Pág. 11
2.3. Los programas de técnicas de estudio.....	Pág. 12
2.4. Descripción de las principales técnicas de estudio.....	Pág. 16
2.4.1. Técnicas de apoyo:.....	Pág. 16
a) Habilidades previas al estudio.....	Pág. 16
b) Habilidades de planificación del tiempo de estudio.....	Pág. 17
c) Habilidades de control del ambiente de estudio.....	Pág. 21
d) Habilidades de concentración.....	Pág. 23
2.4.2. Técnicas cognitivas:	Pág. 24
a) La lectura.....	Pág. 24
b) La supervisión y revisión durante la lectura.....	Pág. 26
c) El subrayado.....	Pág. 27
d) El esquema y el resumen.....	Pág. 28
2.4.3. Técnicas motivacionales:.....	Pág. 29
a) Desarrollar la motivación para el estudio.....	Pág. 29
PARTE PRÁCTICA.....	Pág. 32
3. Justificación.....	Pág. 32
4. Descripción de los hábitos de trabajo personal.....	Pág. 32
4.1. Contextualización.....	Pág. 32
4.2. Muestra.....	Pág. 33
4.3. Variables analizadas.....	Pág. 33
4.4. Instrumento de medida.....	Pág. 34
4.5. Procedimiento.....	Pág. 38
4.6. Análisis estadístico.....	Pág. 38
4.7. Conclusiones.....	Pág. 50

5.	Programa de adquisición y mejora de los hábitos de trabajo personal.....	Pág. 51
5.1.	Análisis de necesidades.....	Pág. 51
5.2.	Objetivos didácticos del programa.....	Pág. 52
5.3.	Contenidos	Pág. 53
5.4.	Metodología.....	Pág. 53
5.5.	Temporalización.....	Pág. 54
5.6.	Actividades para profesores, alumnos y padres.....	Pág. 55
5.7.	Evaluación.....	Pág. 72
6.	Conclusiones y valoración personal.....	Pág. 75
7.	Referencias bibliográficas.....	Pág. 77

Adquisición y Mejora de los Hábitos de Trabajo Personal a través del Plan de Orientación y Acción Tutorial.

- Elaborado por Sergio Calvo Miralvés.
- Dirigido por Rosario Tobeña Arasanz.
- Depositado para su defensa el 18 de septiembre de 2014.

Resumen

La proliferación de los últimos años de la competencia de aprender a aprender implica que el alumno sea capaz no solo de memorizar datos, sino de saber cuándo y cómo echar mano de conocimientos y utilizarlos convenientemente para almacenar muchos conocimientos y obtener mucha información.

El objetivo final de este trabajo de fin de grado ha sido elaborar un cuaderno de técnicas de estudio. El cual permita al alumno adquirir y mejorar unos hábitos de estudio y de competencias que favorezcan la evaluación continua, el esfuerzo personal, y factores psicológicos potenciados como la autoestima. Es decir, el alumno al final de la etapa incorporará un método de estudio propio que va a utilizar durante toda la vida, además de fortalecer sus recursos y desarrollar sus capacidades y destrezas, que han de ser dominadas y practicadas por todo estudiante para un aprendizaje más eficaz.

En primera instancia a través de una encuesta de 20 preguntas a los alumnos, recabamos información relevante sobre como estudia el niño y las deficiencias que puede tener de cara a mejorárlas posteriormente con el cuaderno antes nombrado.

Palabras clave

Tutoría. Técnicas de estudio. Planificación. Subrayado. Resumen y esquema.

INTRODUCCIÓN

La elección del Plan de Orientación y Acción Tutorial (POAT) para el trabajo de fin de grado estuvo entre mis primeras demandas, debido a los recuerdos que tenía sobre dicho plan y su intervención en el centro en el que me crie, Colegio Santa Ana de Huesca. En mi memoria persiste lo importante que fue para mí, tanto a nivel personal como a nivel de estudios, lo que aprendí gracias a mi tutor sobre las técnicas de estudio.

La asignatura Prácticas III relativa a cuarto curso del grado de Maestro en Educación Primaria realizadas en el colegio antes nombrado, ha sido clave para poder ver e informarme de cómo se desarrolla el POAT y como pueden realizarse la enseñanza de las técnicas de estudio.

Otro aspecto que promueve el agrado de este tema es el cambio que se ha producido en la concepción del estudio, comenzando como sinónimo de memorizar hasta ser considerado un proceso activo de aprender a aprender en el que el alumno es el protagonista de su estudio. Tener estos conocimientos ayuda al maestro a que en su praxis docente pueda generar unos hábitos y unas rutinas de estudio que favorecerán el aprendizaje del estudiante. Por todas estas razones, creo que es muy importante ser un experto en el tema y de ahí la importancia que le doy para mi formación, haciendo posible así propiciar una educación integral del alumnado en conocimientos, destrezas y valores.

La intención de este trabajo no solo es mostrar unas técnicas de estudio, sino intentar transmitir una serie de conceptos y valores necesarios en el desarrollo personal del estudiante. El trabajo se estructura en dos grandes bloques, uno teórico y otro práctico.

Un dato destacable antes de empezar es que la mayoría de los libros revisados sobre técnicas de estudio están centrados en la etapa de Educación secundaria.

Por último, este trabajo fin de grado se va a contextualizar en el segundo ciclo de Educación Primaria, y en concreto en el curso de cuarto. Considero que este nivel educativo, en el que yo he estado realizando mis prácticas, es además crucial en la adquisición de hábitos de estudio y de trabajo personal.

PARTE TEÓRICA

1. MARCO LEGISLATIVO

En primer lugar, quiero referirme al marco legislativo que garantiza las actuaciones de orientación y tutoría en nuestro país.

A fecha de finalización de este trabajo (16 de septiembre de 2014) la legislación sobre orientación y tutoría a nivel estatal se rige por dos leyes orgánicas:

- Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo Ley Orgánica de Educación, LOE (BOE 4/5/2006)

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

En el curso 2014/15 la LOMCE se está implantando en Educación Primaria en los cursos de 1º, 3º y 5º mientras que los demás cursos se rigen aun por la LOE.

En la Ley Orgánica de Educación, en el título preliminar, artículo 1 se dispone a “la orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores”. Y en el artículo 2 se hace referencia a que un factor de calidad en la educación es “la orientación educativa y profesional del alumnado”. En el artículo 17, b se enumeran los objetivos de la Educación Primaria de los cuales quiero destacar el apartado que dice: “desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje”.

Objetivos similares se encuentran en el Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre sobre enseñanzas mínimas de Educación Primaria.

Como se ha expuesto, la orientación y la tutoría es un factor de calidad en la educación porque contribuye a la adquisición de las capacidades que el alumnado tiene que desarrollar a lo largo de la etapa de Primaria. A partir de estas leyes orgánicas, el gobierno a nivel estatal y las distintas comunidades autónomas han desarrollado la

normativa educativa pertinente. El marco legal que tiene más relevancia para la orientación y tutoría es el siguiente:

- Enseñanza de Educación Primaria:
 - o Currículo estatal sobre Educación Primaria:
 - Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Primaria. (BOE 8/12/2006).
 - Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria. (BOE 1/3/2014).
 - o Normativa autonómica sobre Educación Primaria:
 - Orden 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 1/6/07).
 - Corrección de errores de la Orden 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 21/9/07).
- Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los centros educativos en Aragón:
 - Orden 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y los Centros de Educación Especial en la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 2/9/2002).
 - Corrección de errores de la Orden de 7 de julio de 2005, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se modifican parcialmente las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y los Centros de

Educación Especial en la Comunidad Autónoma de Aragón, aprobadas mediante Orden 22 de agosto de 2002.

- Orden 8 de junio de 2012, de la Consejera de Educación, Cultura y Deportes, por la que se modifica parcialmente la Orden 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y los Centros de Educación Especial en la Comunidad Autónoma de Aragón.

A partir de este esquema legislativo, y a través de los artículos que componen dichas leyes, voy a ir contestando a las siguientes preguntas: ¿qué es el POAT?, ¿para qué sirve?, ¿quién lo elabora? y ¿cómo se desarrolla?

Seguidamente se trata de contestar a la primera pregunta: ¿Qué es el Plan de Orientación y Acción Tutorial? En la Orden 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte de Aragón, en el artículo 17 dedicado a la tutoría y la orientación, se dice que ésta “estará dirigida al desarrollo integral y equilibrado de todas las capacidades del alumnado, favorecerá su socialización y formará parte de la actividad docente de todo el profesorado”. Por tanto, la tutoría es aquella parte del proceso de enseñanza y aprendizaje dedicado al desarrollo de capacidades propias de la etapa. Así cada área curricular contribuye a potenciar algunas capacidades de forma más específica, lo mismo sucede con la tutoría, se potencia la enseñanza y el aprendizaje de capacidades que desde otras se trabajan menos. En la Orden 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y los Centros de Educación Especial en la Comunidad Autónoma de Aragón, en el artículo 47 dice que este plan recoge “la planificación de las actividades de tutoría y de atención a la diversidad”. Y en el artículo 48 se especifica que los “tutores de cada ciclo con la participación de los profesores de Educación Compensatoria, especialistas de Pedagogía Terapéutica y de Audición y Lenguaje y bajo la supervisión y coordinación del Jefe de Estudios” desarrollarán este plan en cada uno de los ciclos de la etapa”.

¿Para qué sirve la tutoría? En el Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre sobre enseñanzas mínimas de Educación Primaria, en el artículo 2, se expresa que “la finalidad

de la Educación Primaria es proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como desarrollar habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad”. Por tanto, la tutoría lo que pretende es potenciar al máximo la individualización y personalización de la enseñanza integral que un alumno recibe.

¿Quién elabora el Plan de Orientación y Acción Tutorial? En la Orden 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y los Centros de Educación Especial en la Comunidad Autónoma de Aragón, en el artículo 47 se menciona que “cada centro hará un Plan de Acción Tutorial y éste seguirá las pautas marcadas en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y en los Proyectos Curriculares de Etapa (PCE)”. Y en el artículo 48 se especifica que “los centros educativos, elaborarán el POAT, siguiendo las directrices marcadas por el Claustro y la Comisión de Coordinación Pedagógica, y asesorados por el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica del sector”. En la Orden 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, en concreto, en el artículo 17.2 se determina que “los centros, con la implicación de todo el profesorado y con el asesoramiento de los servicios de orientación educativa y psicopedagógica, elaborarán un Plan de orientación y acción tutorial que incorporarán a su Proyecto curricular de etapa”. En el mismo sentido apunta el artículo 19 de la Orden 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón y el artículo diez dos de la Orden 8 de junio de 2012, de la Consejera de Educación, Cultura y Deportes, por la que se modifica parcialmente la Orden 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y los Centros de Educación Especial en la Comunidad Autónoma de Aragón.

¿Cómo se desarrolla el POAT? En el Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre sobre enseñanzas mínimas de Educación Primaria, en el artículo 11, relativo a la tutoría, se especifica que será el profesor tutor el que coordinará la intervención educativa del conjunto del profesorado y mantendrá una relación permanente con la familia. En la Orden 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, en el artículo 17.4 apunta a que “cada grupo de alumnos tendrá su profesor tutor, que velará por la atención personalizada del alumnado, por el seguimiento del grupo y por la coordinación de todos los docentes que intervienen en la actividad pedagógica del mismo”.

2. LOS HÁBITOS DE TRABAJO PERSONAL

2.1 Aprendizaje y estudio

Desde las concepciones teóricas cognitivas y la teoría curricular de las competencias aprender “es adquirir una particular habilidad para hacer algo” (Álvarez, Fernández, Rodríguez y Bisquerra, 1988, p. 12). Hacer no solo se refiere a unas acciones externas, sino que hay procesos cognitivos internos con los que se “hace algo” con la información. Aprender es realizar con la información diferentes operaciones mentales (analizar la información, ordenarla, compararla, sintetizarla, memorizarla, evocarla y aplicarla en diferentes contextos o situaciones) con los procesos cognitivos (atención, memoria, razonamiento, expresión verbal,...).

Destacan dos teorías del aprendizaje importantes: el aprendizaje significativo de Ausubel, y el enfoque de Vygotsky.

Ausubel considera que el aprendizaje óptimo se produce cuando la información nueva se une o se ubica a nivel cognitivo con los conocimientos previos que el alumno tiene sobre ese tema. El profesor al conocer cuáles son los contenidos previos que un alumno tiene, puede facilitar el que siga aprendiendo otros nuevos. El aprendizaje es significativo cuando los conocimientos nuevos adquiridos se unen a los previos o lo que el alumno ya sabía. “Ausubel defiende la tesis de que el alumno que mejor aprende es el que tiene nociones previas”, el que tiene la mente mejor preparada (Álvarez, Fernández, Rodríguez y Bisquerra, 1988, p. 15).

Otra teoría del aprendizaje muy importante es la de Vygotsky. Este autor propone que el alumno puede avanzar más en su aprendizaje si le ayuda otra persona. Plantea el concepto de zona de desarrollo próxima (ZDP) para describir todo lo que un alumno puede hacer con ayuda de otra persona, en concreto, lo que puede aprender con el apoyo del maestro. Y el término zona de desarrollo real (ZDR) para referirse a lo que el alumno puede hacer sin ayuda. El aprendizaje se sitúa entre la zona de desarrollo real y la zona de desarrollo próxima. El maestro ayuda al alumno a que avance en la construcción de su propio aprendizaje. Pero quien construye y organiza su conocimiento es el alumno¹.

Por tanto, es el estudiante quien construye, con ayuda de otros, su propio aprendizaje. Es un proceso activo y personal.

¹ A lo largo de todo el trabajo se utilizará el masculino de forma genérica.

Siguiendo a (Álvarez, Fernández, Rodríguez y Bisquerra, 1988) el estudio tiene una serie de características:

- El estudio es una actividad que tiene como finalidad aprender.
- El estudio tiene que producir un efecto observable. Que no tiene que identificarse con el resultado de un examen, aunque puede ser.
- El estudio conlleva realizar una serie de actividades que se pueden aprender.

El estudio “igual que cualquier otro trabajo exige constancia, paciencia y esfuerzo” (Ortega y Obispo, 1997, p.10).

2.2 ¿Qué son los hábitos de trabajo personal?

Los hábitos de trabajo personal, también llamados técnicas de estudio, son un conjunto de herramientas didácticas que si son utilizadas adecuadamente por el alumno, mejoran su aprendizaje y su rendimiento académico.

En el currículo de Educación Primaria las técnicas de estudio se enmarcan dentro de la competencia de aprender a aprender. Y el currículo define esta competencia como “tener las habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesidades”. Además en el mismo documento se dice que desarrollar la competencia de aprender a aprender implica adquirir tres elementos:

- 1- Las capacidades que entran en juego en el aprendizaje: atención, concentración, memoria, comprensión, expresión verbal y motivación de logro.
- 2- Las estrategias y técnicas que desarrollan las capacidades citadas anteriormente son las siguientes:
 - Técnicas de estudio.
 - Técnicas de observación y registro de datos y relaciones.
 - Técnicas de trabajo cooperativo y por proyectos.
 - Técnicas de resolución de problemas.
 - Técnicas de planificación y organización y actividades y tiempos.
 - Conocimiento sobre fuentes y recursos para la recogida, selección y tratamiento de la información.

- 3- Las capacidades motivacionales, entre las que se incluyen autoevaluarse, plantearse metas a corto, medio y largo plazo y cumplirlas, y perseverar en el aprendizaje con responsabilidad y compromiso. También sentirse competente, tener confianza en uno mismo y motivación o gusto por aprender.

Quiero acabar este apartado subrayando que las técnicas de estudio son una herramienta que contribuyen a que el aprendiz desarrolle unas capacidades que son necesarias para aprender (atención, concentración, memoria, comprensión, expresión verbal y motivación).

2.3 Los programas de técnicas de estudio

En el mundo cambiante y dinámico de hoy, es imprescindible enseñar a los alumnos a que aprendan.

Las técnicas de estudio han de aprenderse/enseñarse de forma multidisciplinar, sin separarse del resto de los contenidos. Su enseñanza no puede ser uniforme, ha de ser individualizada teniéndose en cuenta la edad y el curso junto con las características personales y motivacionales de cada alumno.

La bibliografía revisada plantea tres modelos desde los que se pueden trabajar las técnicas de estudio (Álvarez, Fernández, Rodríguez y Bisquerra, 1988):

- El modelo de las habilidades para el estudio o del experto externo: este modelo asume que en el bajo rendimiento escolar de un alumno hay una probabilidad alta de que existan carencias en su método de estudio. Para ayudar al alumno se le enseñan un conjunto de técnicas y procedimientos. Sin embargo, la instrucción de las técnicas no garantiza que el alumno las aprenda, ni que en el futuro las aplique. Es decir, a veces se enseñan las técnicas de estudio, como habilidades separadas de las áreas curriculares y la enseñanza de las técnicas se hace sobre materiales distintos a los del aula. Este modelo no tiene en cuenta las particularidades de cada alumno, ni evalúa individualmente como utiliza las técnicas de estudio. La duración de la enseñanza es limitada en el tiempo. A veces está hecha por personas diferentes a los maestros y puede desarrollarse como actividad extraescolar o dentro del aula como un taller de técnicas de estudio que imparte algún experto.

- El modelo de “ayuda psicológica” en el estudio: este modelo da mucha importancia a los factores emocionales y psicológicos del alumno. Hacer que el alumno cambie sus emociones ante el estudio es el objetivo principal porque se cree que los factores emocionales enmascaran muchas veces un bajo rendimiento escolar. Serán los psicólogos los profesionales que deban intervenir en la mayoría de los casos. El maestro sí debe conocer la importancia de la motivación y de las emociones en el aprendizaje, así como las técnicas de manejo más básicas.
- El modelo integrado por programas de métodos de estudio. Entender las técnicas de estudio no como un aprendizaje aislado sino como una programación que parte de un análisis previo de las necesidades de un alumno o grupo de alumnos. Dentro de este modelo se diferencian tres tipos de técnicas:
 - a) Técnicas de apoyo: que ayudan al estudiante a planificarse mejor, a organizar su tiempo de estudio, a marcarse objetivos y metas, a lograr una mejor concentración durante el estudio y a evaluar su propio rendimiento mientras estudia. Estas técnicas están relacionadas con el autocontrol y la autorregulación.
 - b) Técnicas cognitivas: estrategias que ayudan al estudiante a enfrentarse con la información a aprender, a realizar con ella los procesos cognitivos necesarios para aprender de forma significativa. En el ámbito escolar la mayoría de la información a la que se enfrentan los alumnos es escrita. Es por eso que las técnicas de estudio tradicionalmente se han centrado en la comprensión de textos escritos.
 - c) Técnicas motivacionales: que ayuden al alumno a dirigir su intención hacia el aprendizaje. La motivación o fuerza que impulsa a las personas hacia la acción en el estudio puede ser: el deseo de aprobar o de aprender, el sentirse bien con uno mismo, lograr la consideración de los demás,... Por otro lado, encontramos la actitud, “el estado mental que adoptan las personas para organizar la manera en que perciben el medio ambiente y para dirigir la forma en que se comportan en él” (Báez y Báez, 1998, p. 24). Es necesario durante todo el aprendizaje ser persistente, tenaz y no

abandonar. Es necesario desde mi punto de vista tener interiorizado el valor del esfuerzo y del trabajo durante el proceso de aprendizaje.

Entre los tres modelos antes nombrados (habilidades para el estudio, de ayuda psicológica y el modelo integrado de programas), nos centraremos en este último. Para aplicar este modelo en la escuela, es necesario tener en cuenta algunos aspectos:

- El aula es el lugar donde se deben aprender y aplicar las técnicas de estudio. La enseñanza de las diferentes técnicas de estudio debe estar recogida en la programación didáctica como cualquier otro contenido. Hay otros alumnos que sí conocen y han aprendido las técnicas pero no las saben utilizar o no las aplican en su estudio personal. Y los hay que sí conocen las técnicas y sí las aplican en su estudio. Para cualquiera de los dos grupos del alumnado es necesario que los distintos profesores trabajen en el aula las técnicas de estudio desde cada materia. Si en el aula el profesor no las enseña y no las aplica a su área, es difícil que la mayoría de los alumnos lo hagan por su cuenta.
- Cada colegio debe reflexionar sobre la enseñanza de las técnicas de estudio. El equipo de profesores en su conjunto debe pensar en cómo se enseñarán a lo largo de la etapa de Educación Primaria. El POAT es el documento en el que se recoge esta planificación a nivel de centro.

Como afirma Gargallo (2000, p. 214) “el tutor es quien imparte la mayoría de las áreas en Educación Primaria y quien tiene más responsabilidad en enseñar las técnicas de estudio y asegurarse de que sus alumnos las aprenden. Sin embargo, el resto de profesores también tienen que enseñarlas”. El autor citado especifica que hay tres tareas que debe realizar el tutor:

- a) Tutoría de coordinación con el equipo de profesores. En las reuniones de ciclo o de nivel se puede realizar periódicamente un seguimiento del Plan de Acción Tutorial y en concreto, de la parte correspondiente a técnicas de estudio. Que cada profesor explique las actividades que está utilizando, y los resultados que va consiguiendo.

- b) Tutoría con el grupo de alumnos. El maestro tutor semanalmente puede dedicar un tiempo en alguna de sus clases para trabajar específicamente las técnicas de estudio.
 - c) Tutoría individual. Con el fin de reforzar y apoyar el aprendizaje con ciertos alumnos que tienen más dificultades, el tutor puede trabajar individualmente las técnicas de estudio con ellos.
- Las técnicas de estudio deben ser conocidas por los padres. Ya que en el trabajo que el alumno tenga que realizar en casa, los deberes, deberá aplicarlas.

Siguiendo a Álvarez, Fernández, Rodríguez y Bisquerra (1988) los programas de técnicas de estudio más utilizados tienen en común trabajar estos aspectos:

- El autocontrol o conocimiento del alumnado de su propio método de estudio.
- La motivación para estudiar.
- La planificación (diaria, semanal, mensual) del tiempo de estudio.
- Control del ambiente de estudio.
- Métodos de lectura eficaz.
- Subrayado, esquema y resumen.
- Localización de fuentes diversas de información.
- Tomar notas en clase.
- Elaboración de textos y ensayos.
- Memorización de información.
- Prepararse para los exámenes.
- Técnicas de discusión en grupos.

Según Álvarez, Fernández, Rodríguez y Bisquerra (1988) estos programas han producido en el alumnado cambios más cualitativos que cuantitativos. Cuando se ha medido y evaluado la eficacia de estos programas los valores en el rendimiento del alumnado no han sido muy importantes ni significativos. Se ha comprobado que los resultados de aprendizaje de los alumnos son mayores si la enseñanza está incluida en el currículo ordinario, engarzada en las actividades de enseñanza-aprendizaje. Y los resultados son peores si las técnicas se han enseñado de forma puntual, como un “cursillo o taller” de técnicas de estudio. En este aprendizaje puntual influye la obligatoriedad o libertad con que el alumno ha acudido, así como el profesor que imparte el taller. Sí que

se comprueban cambios subjetivos en el alumnado porque éste considera que aprender estos contenidos le ha servido en su estudio, y se sienten satisfechos con lo aprendido. Quiero destacar que los alumnos menos satisfechos con el aprendizaje de técnicas de estudio son aquellos que creen que ya saben todo sobre el tema, o que están convencidos que su método de estudio no lo van a poder cambiar o que ellos ya tienen su propia forma de estudiar.

Siguiendo a Álvarez, Fernández, Rodríguez y Bisquerra (1988) paso a realizar una clasificación de las principales técnicas de estudio y a explicar cada una de ellas:

- Técnicas de apoyo:

- a) Habilidades previas al estudio.
- b) Habilidades de planificación del tiempo de estudio.
- c) Habilidades de control del ambiente de estudio.
- d) Habilidades de concentración.

- Técnicas cognitivas:

- a) La lectura.
- b) La supervisión y revisión durante la lectura.
- c) El subrayado.
- d) El esquema y el resumen.

- Técnicas motivacionales:

- a) Desarrollar la motivación para el estudio.

2.4 Descripción de las principales técnicas de estudio

2.4.1 Técnicas de apoyo:

- a) Habilidades previas al estudio.

Siguiendo a Tierno (1999) para estudiar se requiere unas condiciones físicas previas muy importantes para el posterior rendimiento durante la sesión de estudio.

El estado físico es una de ellas. Todo trabajo intelectual es una actividad psíquica, pero la salud física y el bienestar corporal tienen mucho que ver. A continuación se detallan algunos de estos factores:

- Las horas de sueño. Un estudiante debe dormir entre siete y nueve horas diarias, aunque el tiempo es puramente orientativo, ya que más que la cantidad de horas de sueño importa la calidad del mismo, pues se necesita reponer y descansar del agotamiento mental y físico. Sabremos si un sueño ha sido de calidad cuando se ha dormido de manera ininterrumpida, la sensación al levantarse será de estar descansado y relajado. Algunos consejos útiles para mejorar la conciliación del sueño son: cenar temprano, cenar alimentos ligeros y digestivos, marcarse una hora fija para dormir, tomar una ducha o baño con agua templada puede relajar y hacer ejercicio físico diario.
- La alimentación racional también es importante. Llevar una dieta rica y variada, a base de vegetales, pescado, carne, leche, huevos y fruta, ayudará a mejorar el rendimiento intelectual.
- El ejercicio físico: hacer ejercicio físico de forma habitual realizando los deportes favoritos ayuda a la salud en general y también a estudiar. Es importante ser constante en la práctica del deporte. Una hora diaria, sin necesidad de ser continua, de actividad física es suficiente, y esto incluye andar, correr, nadar o realizar tu deporte favorito.
- Por último, la relajación es muy aconsejable, especialmente para las personas que son nerviosas o que sufren de estrés o ansiedad, por ejemplo ante una prueba o examen. Es bueno practicar cada día una o dos sesiones de relajación de diez minutos. Un modo sencillo de hacerlo es estar tumbado en la cama, con los brazos estirados y las piernas flexionadas sobre una almohada dejando que el cuerpo descance con todo su peso, hay en el mercado y en Internet grabaciones con auto-instrucciones y/o música relajante que puede ayudar.

b) Habilidades de planificación del tiempo de estudio.

Como cita Báez y Báez (1998, p. 55) “entendemos la planificación como la previsión y la organización de lo que tú quieras hacer con tu vida”.

El cimiento de la planificación es la eficacia. Las ocupaciones y actividades diarias que realizamos son muy numerosas y el tiempo es limitado. Tener una adecuada planificación permitirá dedicar más tiempo a aquellas actividades y ocupaciones que más

gustan, y así conseguir los objetivos propuestos acordes al nivel esperado de cada uno. No hay que menospreciar las actividades alejadas del estudio ya que son muy importantes: jugar es la base del desarrollo del niño. Dedicar más tiempo de estudio personal no significa más aprovechamiento del mismo.

Respecto al estudio, la planificación afecta tanto al alumno y a los padres, como a los profesores, y son estos últimos los que tienen que dar el primer paso. La institución educativa debe tener en cuenta para su planificación ciertos factores:

- Hay asignaturas que exigen más esfuerzo y que habrá que situar donde el alumno esté en mejores condiciones y el rendimiento sea mayor.
- Tampoco debe descuidarse la alternancia de asignaturas más difíciles para cada alumno con otras más fáciles para reducir la fatiga.
- Y por último, hacer posible que el alumno puede disponer de tiempo para su trabajo personal y para realizar actividades recreativas y culturales.

Es por ello que los maestros deberán dedicar un tiempo a planificar el desarrollo general del curso, pero también deberán planificar a medio y corto plazo. Con esta pequeña alusión queremos remarcar la importancia que tiene la programación didáctica y su repercusión en el trabajo del alumno.

La agenda escolar y su adecuada utilización es otro elemento clave de la planificación. Los niños se habitúan al uso del calendario, controlando cada día en que fecha se encuentra y cuáles son las obligaciones diarias, con lo cual se adquieren hábitos de organización, planificación y auto-control del trabajo y el estudio. Y también se habitúan a anotar la información que les pueda interesar.

También es muy recomendable que en el aula exista un espacio reservado a la planificación de las actividades trimestrales, mensuales y semanales que se van a llevar a cabo. Esta planificación se situará en un lugar visible del aula, se señalarán las fechas claves de exámenes, entrega de trabajos, salidas extraescolares,...de manera que a cada alumno le sea fácil trasladar esta información a sus agendas escolares.

Con base a Báez y Báez (1998), aportaciones de Gan y Pasamontes (2000) y Tierno (1999) distinguimos tres tipos de planificación respecto al estudio: a largo plazo, a corto plazo y la planificación de una sesión de estudio personal. Hay que tener en cuenta que

cada estudiante es único y lo que aparece a continuación son consejos generales que deberán adaptarse a cada caso concreto:

1- A largo plazo:

Se trata de la planificación de los acontecimientos más importantes del curso escolar. Una planificación tiene que reunir cuatro características para considerarse un buen plan de trabajo. Que sea personal, ya que cada alumno realiza sus rutinas y actividades; debe ser realista, puesto que el día tiene unas horas fijas y hay tiempos que no se pueden modificar, como horas de sueño, aseo...; es importante también la flexibilidad, pues la planificación no deja de ser una estimación, siempre pueden surgir imprevistos que la pueden modificar; y sobre todo debe estar escrita y expuesta en un lugar visible para revisarla en cualquier momento. Invertir tiempo en crear una planificación y no seguirla es trabajo perdido. Esta programación a largo plazo contempla el curso completo, pero tiene unas deficiencias debido a que será poco precisa. Por lo pronto contemplará unas fechas que no se modifican, como son los períodos vacacionales, el inicio y el fin de los trimestres y por tanto, del curso.

Además en cada trimestre se podrán añadir las fechas de entrega de trabajos, las fechas de exámenes, amén de otros encuentros relativos a actividades extraescolares. Es muy importante marcar estas fechas como objetivos ya que de ahí partirá la planificación a corto plazo que a continuación comentaré. Por último, la planificación a largo plazo puede tener distinto tipo de estructura, ya sea compacta en un solo folio con los meses en vertical y las semanas en horizontal o en forma de calendario por meses.

2- A corto plazo:

Se refiere a la planificación semanal del trabajo. El objetivo de esta planificación es concretar los tiempos semanales dedicados al estudio. La programación debería constar de los días de la semana divididos por horas. Lo primero es averiguar las horas disponibles cada tarde para el estudio personal, y para ello deberemos eliminar los tiempos destinados a ocupaciones diarias tales como: comidas, aseo, dormir, extraescolares,... Posteriormente, comprobar si es suficiente el tiempo de estudio personal y si se valora que no se dispone de suficiente tiempo entonces hay que plantearse como distribuir el tiempo de ocio y el de trabajo personal.

3- Sesión de estudio:

Antes de empezar a estudiar cada día es muy importante detenerse y reflexionar sobre las tareas que hay que realizar y el tiempo que será necesario utilizar en ellas. Es conveniente que esta valoración se recoja por escrito y que tras la sesión sea revisada para ver si se ha cumplido.

Se divide en tres grandes bloques que deben seguirse en el orden indicado:

- a) Las tareas a realizar. Es aconsejable empezar la sesión con una revisión de lo visto ese día en clase lo cual sirve de aclaración, recordatorio y para afianzar la materia. Seguidamente hay que decidir las materias que ese día se deben trabajar y seleccionar las tareas que se harán en cada una de ellas. Después se procederá a la preparación de los exámenes y los trabajos que están programados.
- b) El tiempo total de una sesión de estudio. Variará con la edad del alumnado y con su capacidad de atención y concentración. Las horas que esté se estructuran en periodos que, por término medio, durarán entre media hora y cincuenta minutos. Después de este tiempo es conveniente hacer un descanso de aproximadamente de cinco o diez minutos, aprovechando alguno de ellos para reponer fuerzas. Y tras el descanso continuar estudiando.
- c) El tercer bloque se refiere a como estudiar cada materia. Un sabio consejo es hacerse un examen previo para ver qué es lo que quiero conseguir o necesito hacer ese día. Cuando se planifica una sesión de estudio, es conveniente comenzar con las materias de mediana dificultad, pasar después a las de mayor dificultad y acabar con las que requieren una menor concentración. Así pues, hay que empezar por aquellas tareas que resultan más agradables o fáciles de asimilar, y una vez adquirido el nivel de concentración y atención máximo pasar a una tarea más difícil hasta que aparezcan síntomas de fatiga, entonces será el momento de pasar a tareas más sencillas que exijan menos concentración e impliquen actividad manual.

Por la importancia que tienen los exámenes, no quiero dejar de comentar algunos aspectos claves de la planificación respecto a los mismos. El olvido es algo común en los niños de primaria, para evitarlo es preciso realizar repasos con cierta periodicidad, es necesario afianzar el aprendizaje y los exámenes deben prepararse desde el momento en que se conocen las fechas de los mismos. Con respecto a los repasos hay que tener en cuenta:

- 1) La preparación de un examen. Empezar con el diseño de un horario de repaso que distribuya la materia en varias sesiones de estudio y señale aproximadamente lo que tenemos para cada día. Es importante anotar dudas que surjan y tratar de resolverlas consultando a personas expertas.
 - 2) La semana anterior al examen es el momento de profundizar en el aprendizaje de la materia y de resolver todas las dudas. Puede facilitar el rendimiento en los exámenes el hacer simulacros de los mismos.
 - 3) Antes y durante el examen. La tarde de antes hay que hacer el último repaso, así se comprobará si todo ha quedado perfectamente aprendido, acostarse tranquilo a la hora habitual sabiendo que todo está listo y dejar preparado todo el material necesario para el día siguiente. Durante el examen no se debe contestar sin antes leer cuidadosamente todas las preguntas, entenderlas, preguntar dudas, y seguir las instrucciones que diga el maestro. Hay que distribuir el tiempo dejando cinco o diez minutos para repasar lo que se ha escrito. También es importante enumerar cada una de las preguntas de la prueba y expresar con claridad las ideas.
 - 4) Despues del examen. Es conveniente destinar un tiempo después del examen para reflexionar sobre los propios fallos y así aprender de ellos. Se deberá recapacitar sobre el tiempo que se ha invertido para realizarlo, si ha habido momentos de agobio y si ha sobrado tiempo para repasar.
- c) Habilidades de control del ambiente de estudio.

Este apartado hace referencia a aquellos elementos necesarios para el estudio y que hay que tener controlados una vez se inicia la sesión. Nos centraremos sobre todo en el lugar de estudio y en la preparación del material.

Jiménez y González (2004) explican la conveniencia de que el lugar de estudio sea siempre el mismo lugar o habitación, porque estar familiarizado con el entorno físico favorece el no distraerse con estímulos nuevos. La habitación debe tener diferentes condiciones como explico a continuación:

- 1) La más importante es que el niño se sienta a gusto en ese lugar.
- 2) Como afirma Tierno (1999, p. 38) “El ruido tiene siempre unos efectos negativos, no solo para el propio aparato auditivo, sino para el equilibrio psicológico de la persona y la concentración mental”. El mismo autor nombra como dato relevante sobre la importancia del silencio, la relación entre el estudio en un ambiente insonorizado y otro rico en ruido. En una sala insonorizada se tarda 20 veces menos de tiempo estudiar algo respecto al de una habitación con el nivel de sonido normal, sin embargo en un taller con mucho ruido se tarda 3 veces más respecto a estudiar con un ruido normal. La relación es de 20 minutos en una sala insonorizada contra hora y media en un taller.
- 3) La temperatura e iluminación es relevante a la hora de la concentración. El frío produce inquietud y nerviosismo y las temperaturas muy altas, fatiga y cansancio. La temperatura ideal está alrededor de los dieciocho grados. Respecto a la iluminación es mejor la luz natural a la artificial. El foco de luz debe venir del lado contrario a la mano con la que se escribe. Es preferible una luz azulada. Se aconseja combinar una iluminación indirecta general de la habitación con una directa sobre la mesa de estudiar.
- 4) El mobiliario imprescindible lo componen una mesa, una silla, un flexo y las estanterías para los libros. Falta decir que la mesa sea amplia, la silla cómoda y las estanterías deben situarse junto a la mesa para evitar perder tiempo y concentración en la búsqueda del material necesario en cada tarea. Es importante que la mesa y la silla sean adecuadas a cada estudiante. Una mala postura mientras se estudia puede provocar problemas graves de espalda e incluso defectos en la visión. El estudiar tumbado en la cama o en el sofá no es la postura más recomendable para concentrarse.

5) El oxígeno y la relajación. El cerebro consume gran cantidad de oxígeno durante el trabajo intelectual, y el aire viciado, es decir con exceso de CO₂ (dióxido de carbono), desciende en gran medida el rendimiento en el estudio. Con esto quiero decir que hay que ventilar la habitación a menudo. Además es relativamente importante tener el suelo limpio, las estanterías sin polvo ya que todo ello influye en la respiración y la relajación.

Respecto a la preparación del material de estudio es necesario que el estudiante sea consciente de que todo lo que no sea necesario para estudiar no es conveniente que esté en la mesa ni en la habitación de estudio. Me refiero especialmente a móviles, ordenadores, televisión,... Sobre todo para las personas que se distraen fácilmente, es aconsejable antes de comenzar la sesión preparar el material que se va a utilizar. El objetivo es evitar la distracción, ya sea por objetos que estorben encima del escritorio, o por desplazamientos innecesarios a por material que es necesario para el tiempo de estudio. La reflexión previa sobre el material que se estima que se va a utilizar es un tiempo muy bien invertido.

d) Habilidades de concentración.

A continuación, se detalla un apartado muy importante para el rendimiento escolar como es evitar la distracción y aumentar la concentración durante el tiempo de estudio.

La distracción suele estar provocada por la ausencia, disminución o pérdida de interés. Estos factores se pueden remediar, pero para ello es necesario que el alumno distraído profundice y reflexione sobre cuáles son las razones de sus distracciones.

La atención en clase conlleva irse con más de la mitad de la lección aprendida, por ello, es un punto importante y sobre el que hay que reflexionar. Tierno (1999, p. 130) afirma que: “la clave para la continuidad en el esfuerzo consiste en que el alumno aprenda a autoevaluarse cada día sobre cuatro aspectos: atención en clase (AT), participación al salir voluntario (PV), preguntar en clase (PC), estar a gusto (EG)”. Propone que cada niño, solo o con un adulto, evalúe su nivel de atención en clase, permitiendo así que se dé cuenta de los errores que comete para intentar mejorarlo. La tabla 1 es un ejemplo de esta autoevaluación.

Tabla 1. Ejemplo de escala de atención un día cualquiera

Escala: <i>Mucha +, Bastante *, Poco o nada -.</i>			
AT	PV	PC	EG
+	*	+	-

Una tabla similar puede hacerse para evaluar la concentración que el niño ha tenido en cada sesión de estudio.

2.4.2 *Técnicas cognitivas:*

a) La lectura

En la escuela actual una base importante del conocimiento es la lectura. Es por ello que su aprendizaje es fundamental. Como consecuencia un alumno con unas habilidades lectoras avanzadas, que comprende lo que lee y le dedica tiempo a ello, tendrá menos problemas de aprendizaje que uno con deficiencias lectoras. A medida que un alumno accede a cursos de más nivel la lectura es una estrategia cognitiva que le hace autónomo y eficaz en su aprendizaje.

“Leer es un equivalente a pensar” afirma Tierno (1999, p. 50). La lectura es verdaderamente eficaz cuando se comprende y se retiene lo que se lee y este proceso se realiza en un tiempo adecuado para cada edad. La relación entre nivel de comprensión de un texto y el tiempo que se utiliza para leerlo se denomina eficacia lectora. Ésta se calcula habitualmente mediante una fórmula matemática en la que se multiplica la velocidad lectora (palabras leídas en un minuto) y la comprensión (porcentaje de preguntas acertadas de un texto leído previamente), y la cantidad resultante se divide para cien.

En un texto es fundamental distinguir entre:

- La idea principal o esencia del texto, que se puede resumir en una simple frase o en un pequeño párrafo.
- Las ideas secundarias, que suelen matizar, ampliar y aclarar la anterior.
- Los datos accesorios, referidos al espacio, tiempo y a otras referencias.
- Los ejemplos, muy utilizados para reforzar o dar riqueza a las ideas anteriores.
- Otros datos que pudieran sobreentenderse en el texto y que no estuvieran escritos.

El nivel de comprensión máximo, al que se debe aspirar, consiste en ir más allá del texto e implica primero, identificar y reconocer con claridad las ideas fundamentales contenidas en cada párrafo del texto, en segundo lugar, encontrar las ideas principales que pueden resumir estos párrafos, y por último buscar las ideas globales con las que se puede resumir el texto completo.

En cuanto a la velocidad lectora. Los niveles de lectura son distintos en las personas, unas leen más rápidas que otras. Este hecho es una cuestión de entrenamiento. Haciendo alusión a la fisiología del proceso lector Álvarez, Fernández, Rodríguez y Bisquerra, (1998), aluden que al leer los ojos no están completamente parados, sino que se fijan en puntos concretos de las palabras, dan breves saltos inapreciables que permiten al ojo captar un conjunto de palabras en muy poco tiempo. Al entrenar, se logra un campo de visión cada vez más amplio, lo que implica que leamos más rápido llegando a comprender el texto de igual forma. Y, ¿cómo leer más rápido?, ¿cómo entrenar la lectura? La velocidad de la lectura se hace posible a través del ejercicio constante y ayudándose de unas técnicas que explica Tierno (1999):

1. Ampliación del campo de percepción visual y reducción del número de fijaciones por palabra.
2. Deslizamiento de la vista por la parte superior de las palabras.
3. Supresión de la percepción de espacios en blanco de los márgenes.
4. Ajuste de la velocidad a la dificultad del texto.

Relacionado a la comprensión y velocidad lectora, pueden aparecer como obstáculo unos defectos en la lectura, que es conveniente eliminar o sustituir por unos buenos hábitos. Entre ellos encontramos la regresión (volver a leer lo ya leído antes de terminar el párrafo); la vocalización (leer las palabras en voz alta o acompañar la lectura con movimientos labiales); la subvocalización (pronunciar mentalmente, mientras leemos, las mismas palabras del autor sin emitir ningún tipo de sonido, cuando lo que realmente importa es el sentido y el mensaje de estas); la percepción visual reducida (implica ser capaz de leer solo una sílaba y tener que hacer muchas fijaciones por línea); los retrocesos (volver a leer lo que ya se había leído respecto a la misma línea); el vocabulario deficiente (que implica continuas paradas para buscar en el diccionario) y los movimientos corporales (movimientos de cabeza, cuello, brazos...)

Uno de los métodos más famosos para mejorar la comprensión de lectura es el conocido como EPL2R (Álvarez, Fernández, Rodríguez y Bisquerra, 1988). Las siglas EPL2R son la agrupación de las iniciales de 5 palabras: exploración, preguntas, lectura, respuestas y revisión. La exploración consiste en saber que es lo que se va a estudiar antes de empezar. Para ello habrá que realizar una prelectura exploratoria para hacerse una idea del contenido del tema. Preguntas, se basa en plantearse unas cuestiones a partir de esa primera lectura marcando el objetivo de poder responderla al acabar el tema. La forma más sencilla es transformar los títulos y subtítulos en interrogantes. Con respecto a la lectura, no varía de lo comentado anteriormente, se trata de hacer una lectura intensiva para comprender el texto. El apartado de respuestas trata de responder a las preguntas que previamente se habían planteado. Y para terminar, la revisión es la última fase del método que consiste en realizar una revisión rápida del tema para constatar que ha quedado bien aprendido.

b) La supervisión y revisión durante la lectura

Es un proceso de evaluación donde los lectores vigilan su comprensión de la información a medida que van leyendo el texto. Esta hace necesaria la capacidad para identificar problemas que van surgiendo a medida que se lee. Para esta vigilancia está implícito saber detectar desde pequeñas dificultades hasta otras más importantes, una pequeña podría ser no entender una palabra, y una más importante no saber distinguir la idea principal de un texto.

La lectura requiere revisar lo que se va leyendo. Pueden aparecer diferentes dificultades que disminuyan la comprensión. Algunas dificultades son, por ejemplo:

- Leer el texto y no entender lo que significa una palabra. Suele suceder al encontrar una palabra nueva, que no se ha visto nunca, en el caso de que esa palabra aparezca en un contexto nuevo. Una vez se detecta la dificultad, es necesario resolver el problema, lo aconsejable es, de manera directa, buscar en diccionarios, preguntar a adultos cercanos o intentar deducir su significado, pero en ningún caso seguir leyendo.
- Perder el hilo. Es fácil no entender como las ideas se van relacionando unas con otras. La mejor solución es ir localizando las ideas de cada párrafo y ver cómo se van repitiendo a lo largo del texto haciéndolo así coherente. Esta estrategia es útil

para seguir el hilo de las ideas y apreciar cómo van evolucionando. Otra regla de acción¹ puede ser la regresión de lo leído con la intención de cerciorarnos.

- Dificultad para encontrar una buena idea como resumen. La utilización de las siguientes estrategias favorece encontrar la idea que resuma el texto: leer todo el texto puede ayudar que alguna parte se comprendan mejor y otra opción es leer párrafo a párrafo el texto, preguntándose de que se habla e ir apuntando en los márgenes a modo de esquema los hechos que se van relatando.
- No se entiende el significado global del texto al acabar de leerlo. La mayor dificultad que encontraría el niño se puede resumir en la siguiente frase “lo entiendo pero no sé qué quiere decir”. Entender todas las palabras en una frase no significa entender lo que el escritor quiere transmitir. La causa se encuentra en no ser capaz de recordar o no disponer de los conocimientos necesarios para construir un significado con la nueva información. Las opciones son; repasar apuntes, intentar recordar lo que han dicho en clase o preguntar a alguien que sepa sobre el tema. Esta es la diferencia entre memorizar y aprender mediante comprensión lectora. Es necesario llegar a aplicar activamente nuestros conocimientos a los textos que leemos. “La lectura es un proceso dinámico durante el cual el lector activa un conjunto organizado de conocimientos, con el fin de construir una interpretación personal del discurso escrito” (Escoriza 1996, p. 68).

c) El subrayado

“Subrayar es destacar, mediante un trazo, las partes esenciales de un escrito” (Tierno 1999, p. 81). Resaltarlas implica centrar la atención en ellas, por lo que se ahorra esfuerzo y tiempo a la hora de su comprensión y de elaborar un resumen. Es considerada una técnica básica, siendo su función analizar y comprender los contenidos principales de un texto.

Para que realmente sea eficaz se subraya solo lo fundamental, es decir las ideas principales y secundarias que se hallan en cada párrafo, al igual que cualquier otro dato relevante que permita una mejor comprensión del texto. Es interesante también subrayar las palabras específicas de un tema, las que son nuevas y dan calidad y precisión a la hora

¹ Regla de acción = Truco

de exponer el tema. Se recomienda utilizar dos colores, uno para subrayar las ideas principales y otro para las menos importantes.

La cantidad de palabras a subrayar dependen directamente del texto. En algunos textos la idea principal se contiene en una palabra, y en otros, debido a la necesidad de reforzar, ampliar y/o enriquecer ésta, se puede subrayar la frase completa. Es muy importante leer el texto varias veces y no subrayar en la primera lectura.

d) El esquema y el resumen

Muy relacionada a la técnica anterior encontramos el esquema, es la expresión gráfica del subrayado, que se define como una síntesis de las ideas fundamentales de un tema, relacionada éstas a través de una estructura global y jerárquica (Báez y Báez, 1998).

Algunas pautas para realizar un esquema son:

- Tener el texto bien comprendido y haber realizado un buen subrayado.
- Un esquema debe plasmar la jerarquía de las ideas de un texto. Se pueden diferenciar por tamaño de las letras, y relacionarlas por medio de letras, números, llaves, ángulos, flechas,...
- Cada idea debe ir expresada en un apartado distinto y ha de ser formulada de forma concisa y clara. Es decir, las ideas del mismo rango o importancia, las primarias, deben ir todas en el mismo margen. Las secundarias o las que derivan de las primarias en una segunda fila después del signo que derive de las primarias (letras, números, llaves, flechas...), y por último se añaden los detalles, matices o aspectos que enriquezcan lo anterior.
- ¿Qué se escribe en el esquema? Las palabras clave o en su caso frases muy cortas sin detalles.

La utilidad de los esquemas es entender la estructura y el contenido de un texto. Es un proceso personal, copiar un esquema de un compañero no ayudará a entender el texto mejor, aunque sí que son aconsejables las comparaciones a posteriori ya que puede servir para ampliar información e intercambiar opiniones y visiones.

Por otro lado, el resumen o síntesis, consiste en agrupar de manera selectiva informaciones relevantes de un texto utilizando palabras propias para reducir el tamaño de dicho texto. Para que un resumen se considere bueno hay que ser objetivo sin incluir

valoraciones. Debe ocupar menos de tres veces a la extensión del texto original. Hay que tener muy claro cuál es la idea principal del texto y cuales las secundarias, encontrar el hilo conductor que une las frases esenciales, utilizar un lenguaje coloquial en todas las expresiones, y lo más importante ser breve y conciso sin dejar los aspectos importantes.

“Dos características definitorias del resumen son: la condensación selectiva de información y el mantenimiento de la estructura lógica del material original” (González, Gonzales-Pienda, Rodríguez, Núñez y Valle, 2005, p. 40).

2.4.3 Técnicas motivacionales:

a) Desarrollar la motivación para el estudio

Ortega (2006) argumenta tres tipos de motivación: intrínseca, internalizada y extrínseca.

- Intrínseca sería la considerada como propia, el impulso interior que el individuo sigue para llegar a conseguir un objetivo o realizar una tarea como es estudiar.
- Internalizada es producida por la experiencia, saber que hacer algo es bueno para ti.
- Y la extrínseca es la que viene impuesta de fuera, es otro quien incita a hacer algo.

Ortega (2006, p. 212) dice que: “en algunas universidades norteamericanas existen cursos específicamente diseñados con el solo propósito de enseñar a los alumnos como sacar todo el provecho posible de los fallos, cursos en los que se estimula activamente a los estudiantes para que fallen” y así aprender de ello.

La anterior cita nos deja un concepto en el aire que podemos aprovechar para la escuela: el error. Es considerado uno de los mejores mecanismos de aprendizaje, lamentablemente el sistema educativo lo penaliza de una manera desmesurada. Desde la naturaleza de un niño equivocarse es algo neutro, pero en ocasiones los padres y profesores lo relacionan con aspectos negativos, incluso castigan al niño. Esta situación provoca un crecimiento de la tensión en momentos de evaluación. Al final, los alumnos no consideran el error como parte del aprendizaje sino como una evidencia de que sus

capacidades son bajas y así se consigue frenar la iniciativa del estudiante y su motivación a estudiar.

Es de interés conocer cómo avanza la motivación con respecto a la edad. Durante la etapa de Primaria, encontramos un ambiente muy estructurado, lo cual condiciona la aparición de miedos a evaluación y surge la inseguridad a contestar. Todo ello viene potenciado por la comparación entre iguales, los ritmos de aprendizaje no son los mismos en los alumnos y esto es algo que los propios alumnos no entienden. Esta situación es controlable por el profesor y es importante el clima motivacional que imponga en el aula. Alrededor de los 10-11 años de edad “ya están capacitados cognitivamente para usar las estrategias determinantes para la motivación” (Acosta 1998, p. 62). Es decir la motivación intrínseca aparece de un modo más espontáneo debido a la madurez de los alumnos, convirtiéndose así en el principal motor de aprendizaje y de alto reforzamiento y motivación.

Un aspecto de la actualidad que está acarreando polémica en educación es el deporte. Como mera mención, relacionar el cerebro (disco duro del conocimiento) con la actividad física, donde el hemisferio derecho basa sus funciones casi únicamente en el control motor de los músculos. El deporte favorece la interacción entre los dos hemisferios, estimulando los procesos cognitivos y enseñando además a que para conseguir algo hay que practica y entrenar.

La preparación es una técnica para potenciar la higiene mental como estudiante. Es interesante:

- a) Marcarse una meta: Formarte una idea clara y precisa de lo que se quiere lograr estudiando.
- b) Conocerse y aceptarse de un modo realista con posibilidades y capacidades, con limitaciones y deficiencias.
- c) Asumir con realismo las equivocaciones, los fallos y las frustraciones. De los errores se aprende, una derrota puede ayudar a que no se vuelva a repetir.
- d) Rodearse de compañeros y amigos estudiados, sensatos y maduros. No es beneficioso estar en un ambiente donde los amigos no aprovechan el tiempo, se ríen y/o menosprecian a los que, por otro lado tienen las metas claras, ya que arrastran a los demás.

“Múltiples factores inciden en cada caso en el nivel de motivación de cada alumno y en su nivel de aprendizaje (...) El aula y el centro escolar, la familia, las relaciones personales y la sociedad” según dice García (2008, p. 21).

La intervención educativa puede enriquecer mucho a la motivación que uno posea. Por ello el trabajo invisible del profesor es tan importante. Lo que en educación se conoce como refuerzo positivo (dar una palmadita en la espalda, una sonrisa de aprobación,...) es una estrategia clave para aumentar el interés del alumno por el estudio.

Como curiosidad, en relación al párrafo anterior, Gilbert (2005) relata una memoria: un grupo de profesores de primaria en Londres contestaron a la cuestión ¿cuál creen que es la clave para tener a los alumnos motivados en el aula? con una pregunta satírica ¿Qué se diviertan? Los maestros pueden controlar la diversión, y una serie de emociones, lo cual es útil y esencial para aprender como parte integral en el proceso de enseñanza/aprendizaje.

PARTE PRÁCTICA

3. JUSTIFICACIÓN

Este apartado se subdivide en dos partes. La primera se centra en el análisis y la descripción de los hábitos de trabajo personal que tienen el grupo muestra de alumnos de segundo ciclo de Educación Primaria, en concreto de 4º curso. Esto va poner en conocimiento del maestro tutor como es la situación de estudio de cada alumno y relacionarlo directamente con lo que ya dispone, las notas. En la segunda parte, a partir de los resultados de este análisis, se ha elaborado un programa de técnicas de estudio centrado en las debilidades más evidentes en el grupo como son las técnicas de subrayado, resumen y esquema, y la planificación mensual y semanal.

4. DESCRIPCIÓN DE LOS HÁBITOS DE TRABAJO PERSONAL.

4.1 Contextualización

El colegio de Infantil y Primaria en el que he realizado mis Prácticas, colegio Pedro J. Rubio, se localiza en el extremo sur de la ciudad de Huesca, barrio de los Olivos, El Número de alumnos totales es 540.

Los residentes se caracterizan por ser una población de familias jóvenes, con carácter estable no existiendo un número significativo de emigrantes. Los padres y madres en su mayoría son funcionarios y empleados, seguido de autónomos, obreros y amas de casa. Este último ocupa un porcentaje mayoritario entre las madres. La situación laboral fuera del hogar predomina entre los padres, siendo la mayoría trabajadores fijos, alguno eventual y pocos parados. Los estudios de los padres y madres son la mayoría de titulación de grado medio, seguido de los universitarios, en menor medida de graduados escolares y estudios primarios y finalmente, de formación profesional. El contexto sociocultural del colegio es medio-alto.

El trabajo que se presenta a continuación se ha realizado en las clases de cuarto curso, grupos: A, B y C.

4.2 Muestra

Este trabajo se ha elaborado para los alumnos del último curso de 2º ciclo. En concreto, para un total de 62 alumnos divididos en tres clases: 4º A de 23 alumnos, 4º B de 21 y 4º C de 21. El día que se evaluaron las necesidades en este último grupo había 3 alumnos enfermos.

Respecto a la proporción de alumnos y alumnas en las aulas, en 4º A era de 16 chicas y 7 chicos, algo más equitativo en 4º B donde encontramos 11 chicas y 10 chicos, y en 4º C había 12 chicas y 9 chicos. En total 39 chicas y 26 chicos. No se ha realizado un análisis separado por sexo.

No se ha hecho un análisis de cada una de las tres clases, si no que se ha analizado la muestra conjuntamente.

4.3 Variables analizadas

Como se ha explicado en la parte teórica existen unas técnicas de estudio que se consideran muy importantes. En concreto, se ha destacado las técnicas de apoyo, las técnicas cognitivas y las técnicas motivacionales. De todas estas se han priorizado las que se presentan a continuación:

- Técnicas de apoyo:
 - a) Habilidades de planificación del tiempo de estudio.

Con esta variable se quiere averiguar como el alumno planifica su tiempo de estudio. Se ha tenido en cuenta la planificación mensual, semanal y diaria tanto de las tareas escolares como extraescolares.

- b) Habilidades de control del ambiente de estudio.

De todos los posibles elementos que se pueden evaluar en este apartado (lugar de estudio, temperatura, ventilación, iluminación y mobiliario) se ha priorizado analizar si el alumno estudia siempre en la misma habitación, pues como se ha descrito en la parte teórica es un factor significativo para el rendimiento académico.

- Técnicas cognitivas:

a) La lectura.

La eficacia lectora está relacionada con el éxito académico. Es importante valorar si un alumno comprende lo que lee, si es capaz de consultar diccionarios u otras fuentes para resolver dudas y si sabe extraer las ideas principales de un texto.

b) El subrayado.

Es una técnica de estudio clásica que facilita la comprensión de los textos. En el colegio de primaria donde se realizó el análisis existe el programa de gratuidad de libros de texto. Esto implica que los niños utilizan libros que les presta el propio centro escolar a principio de curso y a final deben devolverlos en el mejor estado posible para que al curso siguiente otros niños puedan utilizar esos mismos libros. Los alumnos tenían prohibido rayar e incluso subrayar el libro de texto.

c) El esquema y el resumen.

Son dos técnicas consideradas claves en el estudio.

- Técnicas motivacionales:

a) Desarrollar la motivación para el estudio.

Se trata de averiguar el interés que tienen los alumnos hacia el aprendizaje y el estudio, tanto actual como futuro.

4.4 El instrumento de medida

Se pretende describir los hábitos de trabajo personal de un grupo de alumnos de 4º de Educación Primaria. Para ello se va a utilizar una encuesta. En la revisión bibliográfica realizada no se ha encontrado ninguna encuesta adaptada a Educación Primaria. Para realizar el análisis de necesidades me he basado en la encuesta original de Gan y Pasamontes (2000) que aparece en las páginas 105 y 135. Ésta es una encuesta sobre hábitos de estudio en secundaria, por lo que algunos ítems se han adaptado a nuestros intereses en cuarto curso de Educación Primaria, ya que algunas cuestiones no eran aplicables al nivel cognitivo y social de los alumnos.

Los ítems que finalmente he elegido y/o modificado son los que presento a continuación ordenados según han aparecido en la parte teórica de este trabajo:

1. Técnicas de apoyo:

1.1. Habilidades de planificación del tiempo de estudio:

- 1) Tengo un calendario del mes con los exámenes.
- 2) Tengo organizado un horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio.
- 3) En el lugar donde estudio tengo visible el horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio.
- 4) Cumplio con el horario de la semana.
- 5) Me falta tiempo para hacer todas las tareas que tengo previstas cuando estudio.
- 6) ¿Cuánto tiempo al día dedicas a hacer los deberes?
- 7) ¿Cuánto tiempo al día dedicas a estudiar?
- 8) Decido que asignatura me va a costar más y empiezo por esa, dejando las que me resultan más fáciles para el final.
- 9) Dejo deberes a medias y sin acabar.

1.2. Habilidades de control del ambiente de estudio

- 10) Estudio siempre en la misma habitación de mi casa.

2. Técnicas cognitivas:

2.1. Lectura:

- 11) Si no comprendo algo mientras estudio pregunto a un adulto (padres, profesor,...).
- 12) Me resulta difícil entender los textos que tengo que estudiar.
- 13) Consulto diccionarios o Internet para ampliar mis conocimientos, hacer trabajos o resolver dudas.
- 14) Sé extraer las ideas principales de un texto.
- 15) Me gusta leer.

2.2. Subrayado

- 16) Cuando estudio un texto lo subrayo.

2.3. Esquema y resumen

- 17) Hago resúmenes de lo que estudio.
- 18) Hago esquemas de lo que estudio.

3. Técnicas motivacionales:

3.1. Desarrollar la motivación para el estudio:

- 19) Me gustaría seguir estudiando en el futuro.
- 20) Me aburre estudiar.

Cada uno de los ítems se contestaba eligiendo una de las siguientes opciones: siempre (S), frecuentemente (F), no sé (NS), pocas veces (PV) o nunca (N).

Las encuestas se hicieron de forma anónima para facilitar la sinceridad de las respuestas de los alumnos. Ya que poner el nombre podía condicionar que eligieran la respuesta que creían más correcta.

A continuación presento la encuesta que se pasó a los alumnos en la tabla 2.



Tabla 2. Encuesta de hábitos de trabajo personal.

		Siempre (S)	Frecuentemente (F)	No sé (NS)	Pocas veces (PV)	Nunca (N)
1	Tengo un calendario del mes con los exámenes.					
2	Tengo organizado un horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio.					
3	En el lugar donde estudio tengo visible el horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio.					
4	Cumplo con el horario de la semana.					
5	Me falta tiempo para hacer todas las tareas que tengo previstas cuando estudio.					
6	¿Cuánto tiempo al día dedicas a hacer los deberes?					
7	¿Cuánto tiempo al día dedicas a estudiar?					
8	Decido que asignatura me va a costar más y empiezo por esa, dejando las que me resultan más fáciles para el final.					
9	Dejo deberes a medias y sin acabar					
10	Estudio siempre en la misma habitación de mi casa.					



Tabla 2. Encuesta de hábitos de trabajo personal.

		Siempre (S)	Frecuentemente (F)	No sé (NS)	Pocas veces (PV)	Nunca (N)
11	Si no comprendo algo mientras estudio pregunto a un adulto (padres, profesor,...).					
12	Me resulta difícil entender los textos que tengo que estudiar.					
13	Consulto diccionarios o Internet para ampliar mis conocimientos, hacer trabajos o resolver dudas.					
14	Sé extraer las ideas principales de un texto.					
15	Me gusta leer.					
16	Cuando estudio un texto lo subrayo.					
17	Hago resúmenes de lo que estudio.					
18	Hago esquemas de lo que estudio.					
19	Me gustaría seguir estudiando en el futuro.					
20	Me aburre estudiar.					

4.5 Procedimiento

Las encuestas se pasaron todas durante el mismo día 8 de mayo de 2014. En cada grupo yo mismo acompañado por los diferentes tutores pasamos por las clases y entregué una fotocopia de la encuesta a cada alumno. El procedimiento a la hora de pasar la encuesta es el siguiente. Se les comenta a los alumnos que tienen que ser totalmente sinceros con su forma de trabajar en casa y no marcar la opción que creen más correcta. A continuación leí cada ítem explicándolo con algún ejemplo si cabe, y recordando que si tienen alguna duda pregunten sin dudarlo. Para facilitar la comprensión fui leyendo y explicando cada ítem, poniendo ejemplos y resolviendo dudas. Posteriormente dejé unos 30 segundos para que cada alumno eligiera la opción que creía más ajustada a su forma de trabajo. En total se utilizaron en cada clase unos 15 minutos.

Dichas encuestas se pasan a todos los grupos de 4º curso de Educación Primaria en horario lectivo, por lo que se les pide permiso a los tutores y una hora concertada previamente para pasar y no interrumpir una clase.

4.6 Análisis estadístico

Con los datos recogidos a través de las encuestas se ha realizado un sencillo análisis de frecuencias y su correspondiente representación gráfica. También con los ítems (10 y 11) se ha hallado la media en dos ítems.

A continuación en la tabla 3 se presentan en forma de porcentajes los resultados globales obtenidos de cada ítem. En color verde se remarcán las respuestas que han sido más frecuentes en cada uno de los ítems.

Tabla 3. Resultados de cada ítem.

		Siempre (S)	Frecuentemente (F)	No sé (NS)	Pocas veces (PV)	Nunca (N)
1	Tengo un calendario del mes con los exámenes.	48%	12%	1.6%	6.4%	30%
2	Tengo organizado un horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio.	64%	1.6%	3.2%		30%
3	En el lugar donde estudio tengo visible el horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio.	33%	6.4%		6.4%	53%
4	Cumplo con el horario de la semana.	16%	24%	6.4%	9.6%	43%
5	Me falta tiempo para hacer todas las tareas que tengo previstas cuando estudio.	12%	8%	1.6%	17%	59%
6	¿Cuánto tiempo al día dedicas a hacer los deberes?				La respuesta media es 1 hora	
7	¿Cuánto tiempo al día dedicas a estudiar?				La respuesta media es 30 min	
8	Decido que asignatura me va a costar más y empiezo por esa, dejando las que me resultan más fáciles para el final.	56%	19%	1.6%	6.4%	16%
9	Dejo deberes a medias y sin acabar			1.6%		19% 79%
10	Estudio siempre en la misma habitación de mi casa.	46%	43%		4.8%	4.8%

1

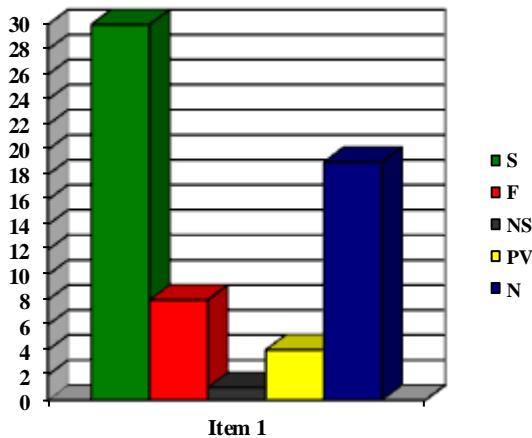
		Siempre (S)	Frecuentemente (F)	No sé (NS)	Pocas veces (PV)	Nunca (N)
11	Si no comprendo algo mientras estudio pregunto a un adulto (padres, profesor...).	58%	19%		22%	
12	Me resulta difícil entender los textos que tengo que estudiar.	1.6%	6.4%	1.6%	38%	51%
13	Consulto diccionarios o Internet para ampliar mis conocimientos, hacer trabajos o resolver dudas.	62%	17%		17%	1.6%
14	Se extraer las ideas principales de un texto.	66%	27%		6.4%	
15	Me gusta leer.	33%	43%	8%	12.8%	1.6%
16	Cuando estudio un texto lo subrayo.	16%	17%	3.2%	24%	38%
17	Hago resúmenes de lo que estudio.	19%	24%	1.6%	24%	30%
18	Hago esquemas de lo que estudio.	29%	22.5%	6.4%	21%	21%
19	Me gustaría seguir estudiando en el futuro.	59%	3.2%	35%		1.6%
20	Me aburre estudiar.	3.2%	29%	12.8%	21%	34%

2

- Técnicas de apoyo
 - Habilidades de planificación del tiempo de estudio

Item 1. Tengo un calendario del mes con los exámenes.

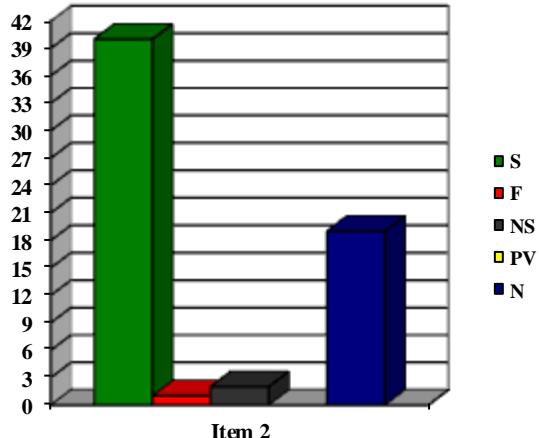
El 48% de los alumnos (30 de 62) han contestado que siempre realiza un calendario con los exámenes. Un 12.8% (8 de 62) frecuentemente lo hace. Un 1.6% (1 de 62) no sabe. El 6.4% (4 de 62) contesta que pocas veces. Y un 30% (19 de 62) contesta que nunca.



Por tanto, aproximadamente el 61 % del alumnado siempre o frecuentemente realiza una planificación mensual de los exámenes frente al 37% que no lo hace.

Item 2. Tengo organizado un horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio.

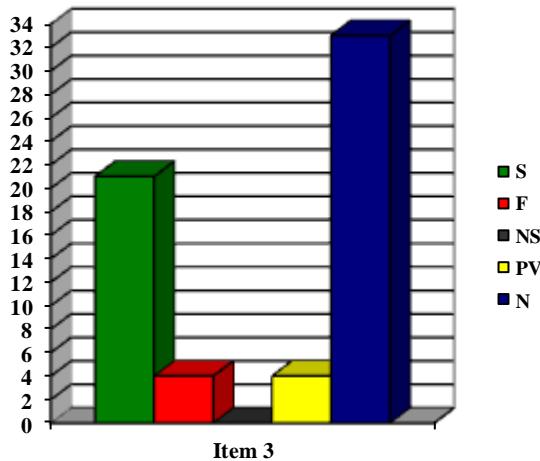
El 64% de los alumnos (40 de 62) han contestado que siempre se planifican los tiempos de estudio, extraescolares y ocio a la semana. Un 1.6% (1 de 62) lo hace frecuentemente. Ninguno contesta que pocas veces. Y un 30% (19 de 62) contesta que nunca.



Aproximadamente el 66% de los alumnos hace una planificación semanal. En esta se especifica el horario semanal que dedica al estudio y a las actividades extraescolares y de ocio.

Item 3. En el lugar donde estudio tengo visible el horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio.

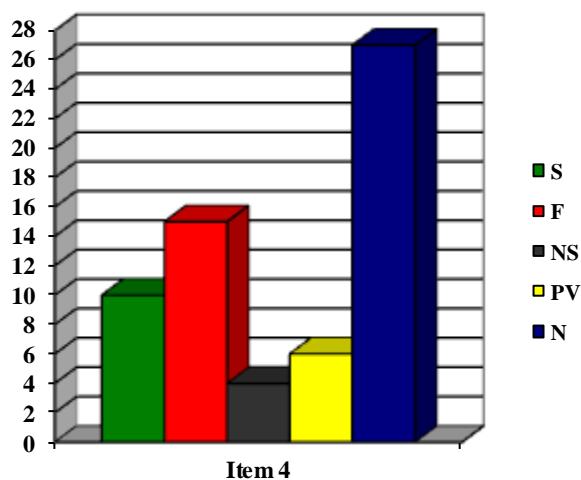
El 33% de los alumnos (21 de 62) han contestado que sí tienen un calendario programado en el lugar donde estudian. El 3.2% (2 de 62) no saben. Un 6.4% (4 de 62) contesta que frecuentemente y la misma cifra que pocas veces. Y un 53% (33 de 62) contesta que nunca.



El 60% no tiene el horario semanal colocado en un lugar visible en la habitación donde estudia.

Item 4. Cumplo con el horario de la semana.

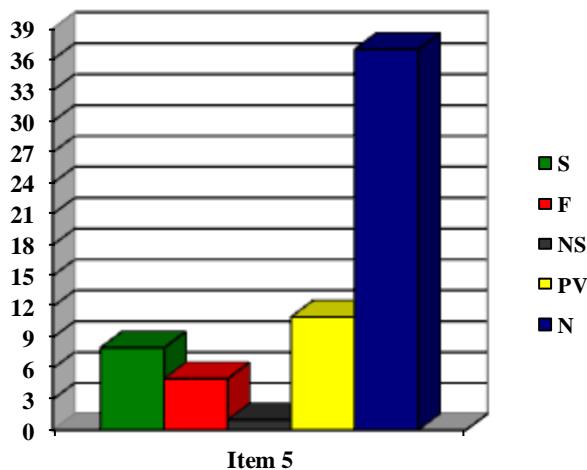
El 16% de los alumnos (10 de 62) han contestado que siempre cumplen un tiempo fijo de estudio semanal. Un 24% (15 de 62) frecuentemente se lo programa. El 6.4% (4 de 62) no lo sabe. Pocas veces contestan un 9.6% de los alumnos (6 de 62). Y un 43% (27 de 62) contesta que nunca.



Aproximadamente el 41% de los alumnos cumplen con su horario de estudio semanal, siendo el 53% de los alumnos los que no lo cumplen.

Item 5. Me falta tiempo para hacer todas las tareas que tengo previstas cuando estudio.

El 12% de los alumnos (8 de 62) han contestado que les falta tiempo para acabar las tareas. A un 8% (5 de 62) frecuentemente les falta tiempo. Un alumno (1.6%) contesta que no sabe. Al 17% (11 de 62) pocas veces les falta tiempo. Y un 59% (37 de 62) contestan que nunca les falta tiempo.



El 20% del alumnado afirma que les falta tiempo para hacer todas las tareas previstas cuando estudian frente al 76% que no les falta tiempo y que por tanto pueden acabar todas sus tareas.

Item 6. ¿Cuánto tiempo al día dedicas a hacer los deberes?

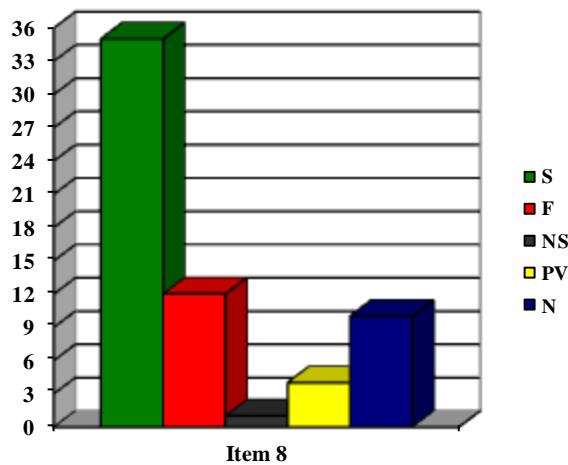
La respuesta media obtenida por los alumnos es de sesenta minutos/una hora.

Item 7. ¿Cuánto tiempo al día dedicas a estudiar?

La media diaria de los alumnos es de 30 minutos.

Item 8. Decido que asignatura me va a costar mas y empiezo por esa, dejando las que me resultan mas fáciles para el final.

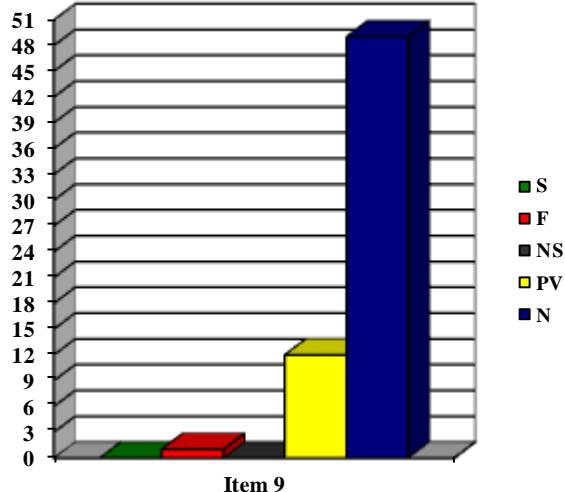
El 56% de los alumnos (35 de 62) han contestado que sí reflexionan y empiezan por las que más les cuesta. Un 19% (12 de 62) lo hace frecuentemente. Un alumno (1.6%) contesta que no lo sabe. El 6.4% (4 de 62) contesta que pocas veces. Y un 16% (10 de 62) contesta que nunca.



El 75% de los alumnos empiezan por la asignatura que creen que les va a costar más y dejan para el final las que les resultan más fáciles.

Item 9. Dejo deberes a medias y sin acabar.

Ningún alumno contesta que siempre deje deberes a medias o sin acabar. El 1.6% de los alumnos (1 de 62) contestan que sí que se deja frecuentemente los deberes sin acabar. Un 19% lo hace alguna vez (12 de 62). Y el 79% (49 de 62) no se los dejan nunca sin acabar.

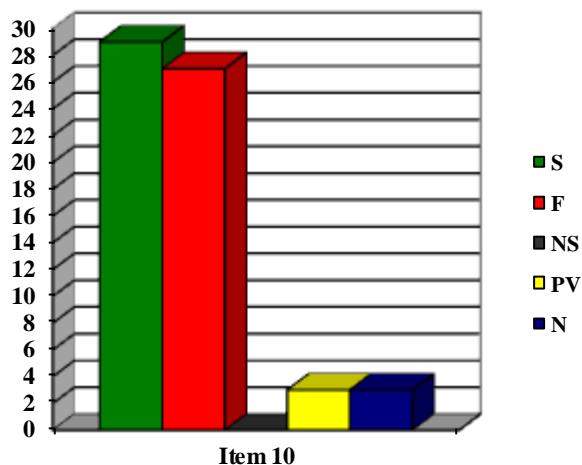


El 2% de los alumnos frecuentemente deja los deberes a medias y no los acaba. El 98% restante llevan los deberes hechos todos los días a clase.

- Habilidades de control de ambiente

Item 10. Estudio siempre en la misma habitación de mi casa.

El 46% de los alumnos (29 de 62) han contestado que siempre estudian en la misma habitación. Seguido de un 43% (27 de 62) que lo hace frecuentemente. Y el 4.8% (3 de 62) contesta que nunca o pocas veces.



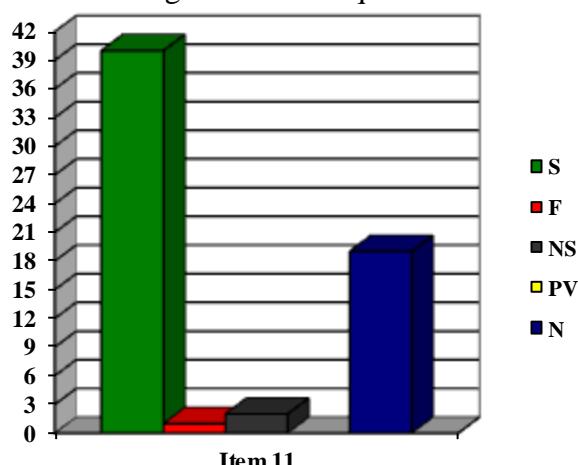
El 89% del alumnado estuda siempre o frecuentemente en la misma habitación.

- Técnicas cognitivas

- Lectura

Item 11. Si no comprendo algo mientras estudio pregunto a un adulto (padres, profesor,...).

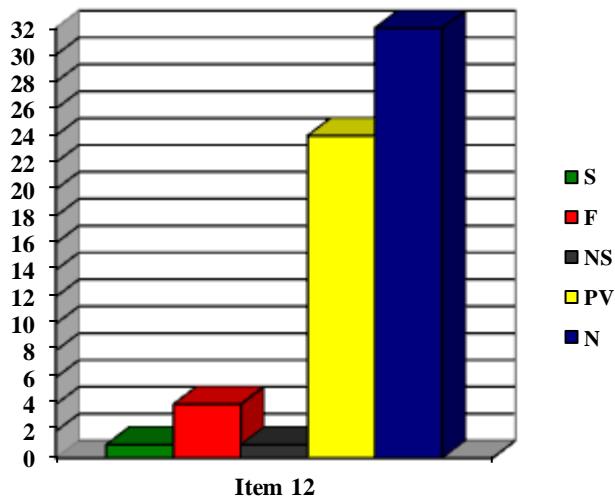
El 58% de los alumnos (36 de 62) han contestado que siempre que no entienden algo mientras estudian piden ayuda. Un 19% (12 de 62) frecuentemente lo hace. El 22% (14 de 62) contesta que pocas veces. Y ninguno contesta que nunca.



El 77% de los alumnos siempre o frecuentemente pregunta a un adulto cuando no comprende algo mientras estudian.

Item 12. Me resulta difícil entender los textos que tengo que estudiar.

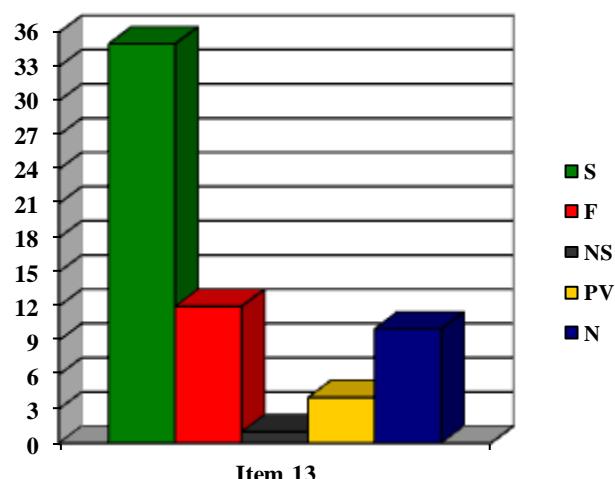
Un alumno (1.6%) contesta que siempre tiene dificultades para entender los textos que estudia. Un 6.4% (4 de 62) tiene frecuentemente problemas. Tambien un alumno (1.6%) contesta que no lo sabe. El 38% (24 de 62) contesta que pocas veces. Y un 51% (32 de 62) contesta que nunca tiene dificultades.



Al 9% de los alumnos les resulta difícil entender los textos que tienen que estudiar versus el 90% que nunca o pocas veces las tienen.

Item 13. Consulto diccionarios o Internet para ampliar mis conocimientos, hacer trabajos o resolver dudas.

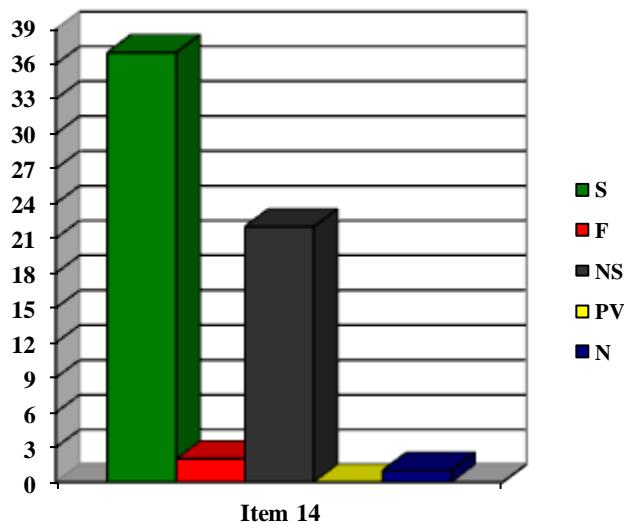
El 62% de los alumnos (39 de 62) han contestado que siempre consultan diccionarios o Internet cuando tienen dudas. Un 17% (11 de 62) lo hace frecuentemente y otro 17% pocas veces. Y solo un alumno (1.6%) nunca lo hace.



Alrededor del 80% de los alumnos resuelven dudas o amplian conocimientos consultando a diccionarios o Internet.

Item 14. Sé extraer las ideas principales de un texto.

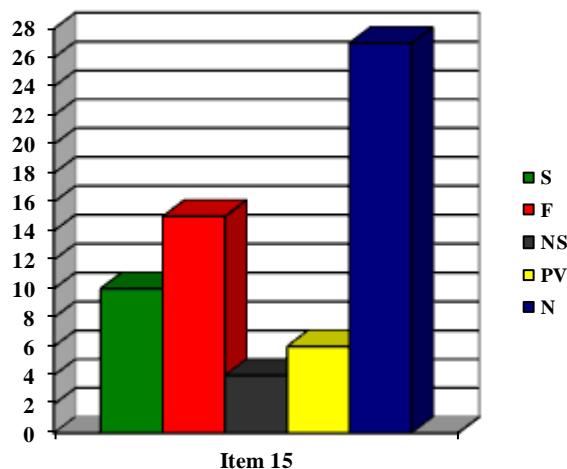
El 66% de los alumnos (41 de 62) han contestado que siempre saben extraer las ideas principales de un texto. Un 27% (17 de 62) frecuentemente lo sabe hacer. Y el 6.4% (4 de 62) contesta que pocas veces lo consigue.



El 93 % del alumnado afirma que sí sabe extraer las ideas principales cuando lee un texto.

Item 15. Me gusta leer.

Al 33% de los alumnos (21 de 62) les gusta leer. Un 43 % contesta que frecuentemente. El 8% (5 de 62) no saben. Un 12.8% (8 de 62) pocas veces. Y solo un alumno (1.6%) contesta que no le gusta nada leer.

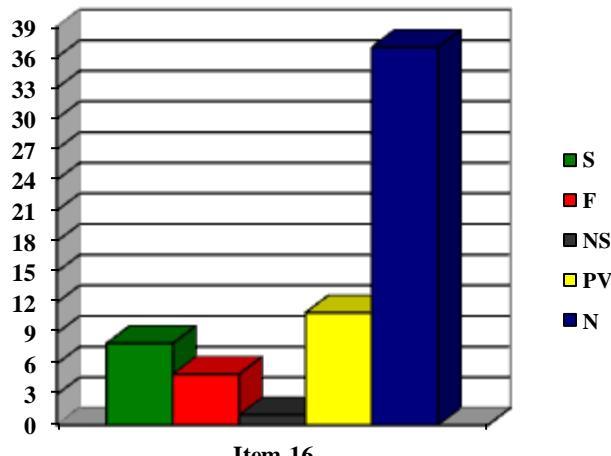


Al 76% del alumnado, la mayoría les gusta leer.

- Subrayar

Item 16. Cuando estudio un texto lo subrayo.

El 16% de los alumnos (10 de 62) han contestado que siempre subrayan cuando estudian. Un 17% (11 de 62) lo hace frecuentemente. El 3.2% (2 de 62) no lo sabe. El 24% de los alumnos (15 de 62) pocas veces .Y un 38% (24 de 62) contesta que nunca.

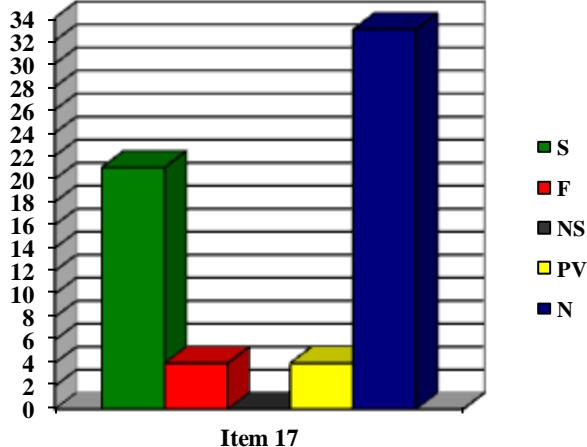


El 33% afirma que siempre o frecuentemente subraya los textos frente al 62% que nunca o pocas veces los subraya.

- Esquema y resumen

Item 17. Hago resúmenes de lo que estudio.

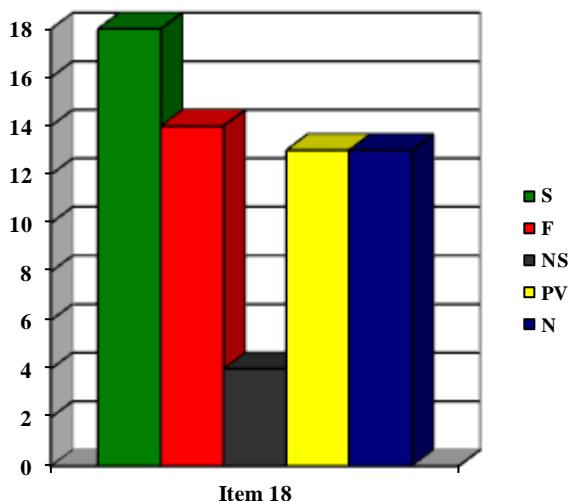
El 19% de los alumnos (12 de 62) han contestado que siempre hacen resúmenes de lo que estudian. El 24% (15 de 62) contestan que pocas veces y la misma cifra contestan frecuentemente. Un 1.6% (1 de 62) pocas veces los hace. Y un 30% (19 de 62) contesta que nunca.



El 43% contestan que siempre o frecuentemente hacen resúmenes de lo que estudian frente al 54% que nunca o pocas veces.

Item 18. Hago esquemas de lo que estudio.

El 29% de los alumnos (18 de 62) han contestado que siempre hacen esquemas al estudiar. Un 22.5% (14 de 62) lo hace frecuentemente. El 6.4% (4 de 62) contesta que no lo sabe. Y un 21% (13 de 62) contesta que nunca y pocas veces.

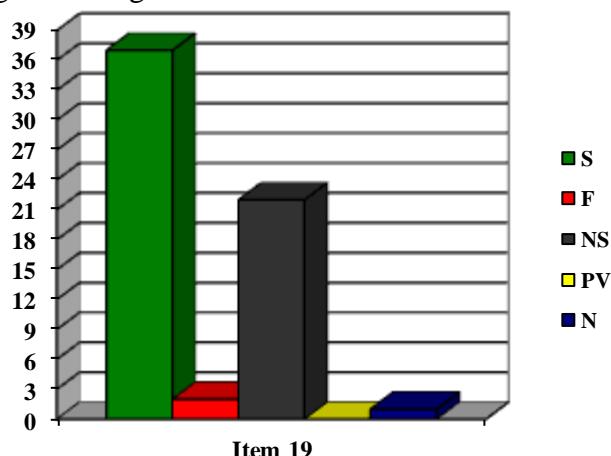


El 51.5% hacen esquemas al estudiar. El 42% pocas veces o nunca los hace.

- Técnicas motivacionales
- Desarrollar la motivación

Item 19. Me gustaría seguir estudiando en el futuro.

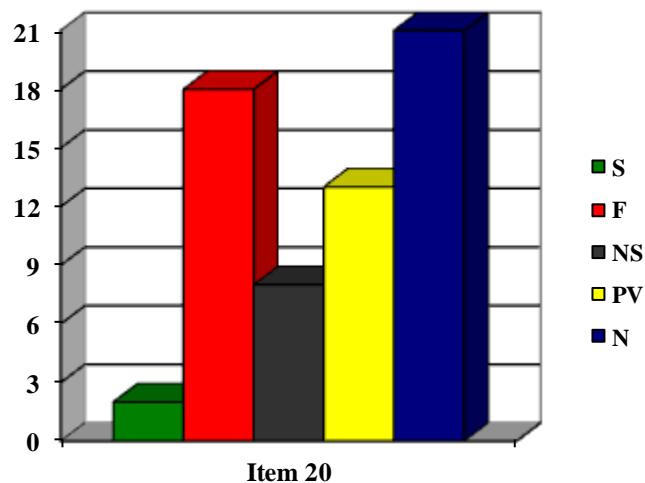
El 59% de los alumnos (37 de 62) han contestado que les gustaría seguir desarrollando su formación en el futuro. Un 3.2% (2 de 62) lo opinan frecuentemente. El 35% (22 de 62) aun no lo sabe. Ninguno contesta que pocas veces. Y solo el 1.6% (1 de 62) contesta que no les gustaría seguir estudiando.



Casi el 63% de los alumnos contestan que les gustaría seguir estudiando en el futuro. El 35% responde que no lo sabe y un 2% afirman que no quieren seguir estudiando en el futuro.

Item 20. Me aburre estudiar.

Al 3.2% de los alumnos (2 de 62) les aburre estudiar siempre. Seguido de un 29% (18 de 62) que frecuentemente. A un 12.8% (8 de 62) no lo saben. El 21% de los alumnos (13 de 62) contesta que pocas veces. Y un 34% (21 de 62) contesta que nunca.



Al 32% de los alumnos siempre o frecuentemente les aburre el estudio. Y al 55% de los encuestados nunca o pocas veces les aburre estudiar.

4.7 Conclusiones

A continuación se resumen los resultados antes descritos:

- El 61% de los alumnos encuestados realiza un calendario mensual con los exámenes que tiene. Por tanto, la mayoría de los alumnos si utiliza la planificación mensual.
- El 66% tiene organizado un horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio.
- Solo el 33% de los alumnos tienen visible en el lugar donde estudian el horario de la semana con los tiempos de estudio, extraescolares y ocio. Y el 60% no lo tiene.
- El 53% de estos alumnos no cumplen el horario semanal, por lo tanto, el 40% sí lo cumplen.
- Al 20% de los chicos les falta tiempo para realizar todas las tareas que tienen previstas cuando estudian y al 76% no les falta tiempo.
- El tiempo medio que dedican para hacer los deberes es de una hora diaria.
- Por término medio un alumno dedica 30 minutos diarios en estudiar.
- El 75% sí deciden que asignatura les va a costar estudiar más y empiezan por esa, dejando las que les resultan más fáciles para el final.
- El 98% del alumnado no deja deberes a medias y sin acabar, por tanto la gran mayoría de alumnos completa todas sus tareas diariamente.
- El 89% dice que estudia todos los días en la misma habitación.
- El 77% afirma que si no comprende algo mientras estudia lo consulta a un adulto.
- Solo el 9% del alumnado opina que siempre o frecuentemente les resulta difícil entender los textos que tiene que estudiar. El 90% afirma que no les resulta difícil entender los textos.
- El 80% consulta diccionarios o Internet para ampliar conocimientos hacer trabajos o resolver dudas mientras estudia.
- El 93% sabe extraer las ideas principales de un texto.
- Al 76% de los encuestados les gusta leer.
- Solo el 33% de los alumnos afirma que subrayan los textos que tienen que estudiar siempre o frecuentemente.

- El 43% siempre o frecuentemente hace resúmenes de lo que estudia. Y el 54% los hace pocas veces o ninguna.
- El 51% siempre o frecuentemente realiza esquemas.
- La mayoría de los alumnos, el 63% quieren seguir estudiando en el futuro.
- El 32% afirma que le aburre estudiar siempre o frecuentemente, frente al 55% que nunca o pocas veces se aburren estudiando.

Para analizar estos resultados vamos a fijarnos en primer lugar en aquellas variables que han sido inferiores al 50%. Esto significa que al menos la mitad de la clase no tiene adquiridos estos hábitos. Hay tres variables de este tipo: cumplir el horario semanal (40%), el subrayado (33%) y el resumen (43%). Por tanto trabajar estas técnicas es importante en estos grupos de alumnos.

Dado que los resultados son buenos en la mayoría de las variables se va a escoger aquellas que no superan el 75%. Es decir que $\frac{3}{4}$ partes de los alumnos no las tienen adquiridas. Estas técnicas son: la planificación mensual de los exámenes (63%), planificar el horario semanal (66%), situar el horario semanal en un lugar visible (60%), el esquema (54%) y querer seguir estudiando (63%).

5. PROGRAMA DE ADQUISICIÓN Y MEJORA DE LOS HÁBITOS DE TRABAJO PERSONAL

5.1 Análisis de necesidades

A partir de los resultados expuestos en el apartado 4.7 se ha confeccionado un programa de adquisición y mejora de los hábitos de trabajo personal contextualizado a tres grupos de alumnos de 4º de Educación Primaria, a los que previamente mediante una encuesta se les ha valorado los hábitos de trabajo personal que tenían. Partiendo de las necesidades detectadas se han priorizado los objetivos, contenidos y criterios de evaluación. Dado que Educación Primaria no hay una hora semanal dedicada a la tutoría y que como se ha visto en la parte teórica de este trabajo, los programas de técnicas de estudio son más eficaces si se trabajan dentro de las áreas curriculares, este programa se va a impartir fundamentalmente a partir del área de Conocimiento del Medio.

Este programa parte por tanto de las necesidades reales detectadas en un grupo de alumnos. En general el grupo analizado ha obtenido buenos resultados en técnicas de estudio.

La técnica del subrayado, debido al programa de gratuidad de libros de texto se va a enseñar puntualmente con el cuaderno de actividades aunque posteriormente no lo puedan utilizar con los libros de texto propios. Las técnicas del resumen y el esquema forman parte del cuaderno de actividades de técnicas de estudio, con esto se pretende ayudar al maestro tutor a que enseñe a sus alumnos estas técnicas, pero será la práctica diaria con los libros de texto y resto de materiales curriculares los que fomentará el uso correcto de estas técnicas.

Este programa no se ha llegado a aplicar en las aulas debido a falta de tiempo. Tras la descripción de los hábitos de trabajo personal que se realizó a principios de mayo, se vacío la encuesta, se analizaron los datos y se diseñó el programa de intervención, pero en el mes de junio los tutores ya no consideraron oportuno que se aplicará este programa.

5.2 Objetivos didácticos del programa

Los objetivos que se describen a continuación se corresponden con las necesidades detectadas en el grupo de alumnos analizado y expuestas en el apartado 4.7 de este trabajo. Los objetivos se refieren a las técnicas de apoyo y en concreto a las habilidades de planificación en el estudio, y a las técnicas cognitivas de subrayado, esquema y resumen. El último objetivo hace referencia a las técnicas motivacionales que pretenden desarrollar el interés por el estudio.

No se han incluido ningún objetivo relacionado con las habilidades de control del ambiente de estudio ni con la lectura porque los resultados en el análisis realizado indican que más del 75% de los alumnos de los tres grupos las aplican correctamente.

Este programa de intervención se centra en los objetivos que se creen prioritarios:

I. Mejorar las habilidades de planificación del tiempo de estudio:

- Hacer una planificación mensual de los exámenes.
- Hacer un horario semanal.
- Cumplir el horario semanal.
- Colocar en un lugar visible el horario semanal.

II. Reforzar la técnica del subrayado.

III. Optimizar la técnica del resumen.

IV. Perfeccionar la técnica del esquema.

V. Desarrollar la motivación para el estudio.

- Aumentar el interés por seguir estudiando en el futuro.

5.3 Contenidos

I. Planificación del tiempo de estudio:

- Planificación mensual.
- Horario semanal.

II. Subrayado.

III. Resumen.

IV. Esquema.

V. Motivación para el estudio.

5.4 Metodología

Hay que utilizar una metodología activa, donde la participación del alumno es lo más importante.

También deberá ser una metodología funcional. Para ello los ejercicios, actividades y tareas que se diseñen dispondrán de contenidos que busquen que los aprendizajes se relacionen a los intereses y entornos más cercanos al alumno.

Es interesante que los contenidos sean expuestos desde las diferentes áreas. Donde se establecerá un clima de convivencia óptimo/agradable. Para potenciar un verdadero aprendizaje será fundamental el trabajo y el esfuerzo individual de cada alumno, y que los trabajos cooperativos estén planificados.

Se utilizará en algunas actividades de debate el trabajo en grupos. En el resto el trabajo será individual.

5.5 Temporalización

Sesiones	Contenidos	Actividades	Evaluación
1	Planificación del tiempo de estudio	1 y 2	Instrumento 1
2	Planificación del tiempo de estudio	3, 4 y 5	Instrumento 1
3	Subrayado y resumen	6 y 7	Instrumento 2
4	Esquema	8 y 9	Instrumento 2
5	Motivación para el estudio	10	Valoración grupal

Cada sesión tiene aproximadamente una hora de duración.

5.6 Actividades para profesores, alumnos y padres

A continuación se presentan las actividades diseñadas para trabajar los objetivos y contenidos antes expuestos.

El cuaderno de técnicas de estudio se va a aplicar desde el área de Conocimiento del Medio, debido a que los textos utilizados de esta área tienen un elevado atractivo para la mayoría de los alumnos. Además aunque las técnicas del subrayado, esquema y resumen están tradicionalmente relacionadas al contenido de Lengua Castellana, es interesante trabajarlas desde otras áreas para que el aprendizaje de las mismas sea más significativo y enriquecedor.

El cuaderno que se presentan a continuación lo he elaborado tras realizar una revisión de libros y algunas páginas web. Las fuentes bibliográficas utilizadas en cada una de las actividades figuran en cada una de ellas.

Este programa consta de actividades que el tutor realiza con el alumnado. En las actividades de planificación del tiempo de estudio se ha querido implicar a los padres para aumentar la eficacia del aprendizaje. Su labor será supervisar que sus hijos realizan las actividades de planificación asignadas.

5.6.1 Cuaderno de actividades.

A continuación se presenta un cuaderno con 10 actividades, las cuatro primeras se corresponden con técnicas de planificación del tiempo. Se va a emplear una sesión para debatir con el alumnado las ventajas e inconvenientes de planificar el tiempo y resolver un caso práctico en el que el estudiante debería mejorar su organización temporal para aumentar su rendimiento escolar. En una segunda sesión se rellenara con el alumnado el calendario mensual con las fechas de exámenes y otros acontecimientos, el horario semanal y por último, se les dará a cada uno una plantilla (actividad 5) con espacios en blanco para que sus padres semanal y diariamente supervisen durante un tiempo si sus hijos atienden a esta programación. En la tercera sesión, tras leer las normas básicas de cómo debe hacerse un resumen se realizará las actividades de aplicación número 6 y 7. La cuarta sesión, tras leer las normas básicas de cómo elaborar un esquema se aplicara con las actividades 8 y 9. Por último, en la quinta sesión se realizara la actividad número 10 se debatirá las ventajas e inconvenientes de seguir estudiando en el futuro.

CUADERNO DE
TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA
4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

NOMBRE DEL ALUMNO:

FECHA:

Índice

TECNICAS DE APOYO:

Habilidades de planificación del tiempo de estudio

- Planificación mensual
- Horario semanal

TECNICAS COGNITIVAS:

- Subrayado
- Resumen
- Esquema

TECNICAS MOTIVACIONALES:

- Desarrollar el interés para el estudio

TECNICAS DE APOYO

Habilidades de planificación del tiempo de estudio

Recomendaciones en la planificación del trabajo y el estudio.

1. Tiempo de dedicación.

- El estudio debe ser diario, no basta con estudiar el día de antes o la semana de antes del examen.
- Distribuye bien las actividades por la semana, haz cada día un poco de ocio, deporte, estudio, etc. NO hagas cada día una única cosa.

2. Distribución de los tiempos de estudio.

- Haz una planificación mensual indicando las fechas de los exámenes.
- Crea un horario de tardes planificando el estudio y ocio.
- Coloca el horario semanal en un lugar visible.
- Cumple el horario semanal.
- Después de las comidas hay que reposar, cada cosa a su tiempo sino la sangre que necesitas para hacer la digestión la envías al cerebro y no harás bien ninguna de las dos.
- Descansa 15-20 minutos cada 45-60 minutos. Mas descanso no es aconsejable ya que hace perder la concentración y el rendimiento.
- Trabaja diariamente más o menos lo mismo, sin acumular el trabajo en algunos días de la semana y dejando otros libres.
- Hay que ser consciente de que algunos días necesitarás más tiempo debido a tareas, trabajos o repaso de exámenes.

3. Distribución de las materias.

- Empieza siempre por las asignaturas que exigen un poco mas de dificultad pero que sean agradables, para activar la mente y pasar después a tareas mas complejas. Guarda para el final las tareas que sean mas divertidas o relajantes como colorear.
- No olvides alternar el estudio de las distintas áreas.
- Dedica cada día de la semana el mismo tiempo a todas las asignaturas. No inviertas mas tiempo a la que mas te guste, y viceversa.

Extraído de <http://orientafuenmayor.blogspot.com.es/2012/04/cuadernillos-para-aprender-estudiar.html>

TECNICAS DE APOYO

Habilidades de planificación del tiempo de estudio

Actividad 1. Debatir las ventajas e inconvenientes de hacer una planificación del tiempo. Para la puesta en común algunos ejemplos de las ventajas son:

Una buena planificación ayuda a:

- El agobio no aparece al realizar las tareas y estudio.
- Se ahorra tiempo.
- Mayor motivación, al conseguirse el plan propuesto.
- Provoca seguridad en uno mismo.
- Al saber lo que hay que hacer en todo momento la sensación de responsabilidad es mayor ante las tareas que hay que realizar.
- Buen hábito de estudio
- Todas las áreas se trabajan por igual.
- Se reparte el esfuerzo a lo largo de la semana sin hacerse pesado.
- El éxito escolar aumenta considerablemente.

Extraído y modificado de:

<http://orientafuenmayor.blogspot.com.es/2012/04/cuadernillos-para-aprender-estudiar.html>

TECNICAS DE APOYO

Habilidades de planificación del tiempo de estudio

Actividad 2. ¡Veámos y comentemos algunos ejemplos! Lee y comenta uno de los siguientes casos prácticos.

CASO 1. JUAN

Juan es un estudiante de 3º de Educación Primaria. El cambio de ciclo ha hecho que las cosas se le hayan complicado. En la primera evaluación ha suspendido 3 asignaturas.

Juan ha hecho una pequeña reflexión, pues no entiende porque ha podido pasar. Siempre estudia en la cocina, ya que así está cerca de la nevera cuando le entra hambre y así pierde menos tiempo. Las sillas son taburetes muy cómodos.

Su padre es amo de casa, y se pasa casi todo el rato en la cocina haciendo sus labores, por lo tanto Juan piensa que contra más cerca mejor pues así le ayuda cuando lo necesite.

Suele estudiar con la radio puesta, ya que su padre se entretiene con ello.

Juan se levanta frecuentemente a la nevera a por algo de picar.

Si hay partido de fútbol ese día se deja el estudio para después de que termine este. Es decir, estudia sin un horario fijo, cuando le apetece, que suele ser pocas veces.

De todas maneras los días anteriores a los exámenes, estudia como un bruto, dándose palizas monumentales. Se queda hasta las tantas estudiando y se levanta justo para ir a clase sin apenas desayunar.

Juan está decidido a que en la segunda evaluación no vuelva a ocurrirle lo que en la primera.

Para ello, desea que tú y tus compañeros le echéis una mano, realizando la siguiente actividad:

a. ¿Qué fallos más alarmantes está cometiendo Juan en su forma de estudiar?

b. ¿Qué cosas deberían estar presentes en su habitación de estudio y no lo están?; ¿y cuáles deberían desaparecer de allí?

c. ¿Qué le aconsejarías a Juan, para que en la segunda evaluación no le pase lo que le ocurrió en la primera?

TECNICAS DE APOYO

Habilidades de planificación del tiempo de estudio

CASO 2. ANA

Ana es una estudiante de 6º de Educación Primaria. Para pasar a la ESO necesita mejorar algunos aspectos. Ha aprobado todo pero se ha pegado algún susto por sus bajas notas.

Ana suele ir a la biblioteca los lunes y los miércoles donde se pega 3 horas para estudiar y hacer los deberes. Se suele sentar en el mismo sitio, cerca de la puerta. Cada día trabaja una asignatura. Y cuando sale de la biblioteca y llega a casa se tumba en el sofá de lo cansada que esta.

Cuando se acercan los exámenes repasa dos días antes de cada uno de ellos, normalmente se los lee un par de veces y va pasando hojas cuando ve que al empezar a leerlo sabe de lo que trata.

Suele echarse a dormir pronto, y se levanta pronto para desayunar y asearse. La mochila se la deja hecha ya por la noche para no tener que perder tiempo por la mañana.

Ana está decidida a promocionar pues quiere seguir estudiando y no quiere separarse de sus amigos.

Para ello desea que tú y tus compañeros le echéis una mano, realizando actividad anterior:

- a. Qué fallos más alarmantes está cometiendo Ana en su forma de estudiar.

- b. Qué cosas deberían estar presentes en su "rincón de estudio" y no lo están; y cuáles deberían desaparecer de allí.

- c. Qué le aconsejarías a Ana, para que en la segunda evaluación no le pase lo que le ocurrió en la primera.

TECNICAS DE APOYO

Habilidades de planificación del tiempo de estudio

Actividad 3. Planifica tu mes. Marca las fiestas, fechas de exámenes, acontecimientos importantes deportivos y otras fechas de interés. Cada uno de un color.

OCTUBRE 2014

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

TECNICAS DE APOYO

Habilidades de planificación del tiempo de estudio

Actividad 4. Haz tu horario semanal: detalla actividades de estudio personal, actividades extraescolares y de ocio que debes realizar cada tarde (sabado mañana y tarde). Cuando hayas acabado fírmalo y pon la fecha para comprometerte a cumplirlo.

Hora	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado

Firma del alumno y fecha:

ACUERDATE DE COLOCAR TU HORARIO SEMANAL EN UN LUGAR VISIBLE

TECNICAS DE APOYO

Habilidades de planificación del tiempo de estudio

Actividad 5. Los padres deben firmar en cada casilla si el alumno ha hecho la planificación mensual, el horario semanal, si tiene el horario semanal en un lugar visible y si cumple el horario cada día.

Semanas	Planifica mes	Planifica horario semanal	Horario semanal visible	Cumple el horario de cada día de la semana				
1 ^a								
2 ^a								
3 ^a								
4 ^a								

TECNICAS COGNITIVAS

Esquema (Estos apuntes teóricos están extraído de Cano, 2010)

¿Qué es un Esquema?

Representación gráfica o resumen de un escrito, discurso, teoría, etc., atendiendo solo a sus líneas o caracteres más significativos.

¿Por qué es importante realizar un esquema?

Porque permite que de un sólo vistazo obtengamos una clara idea general del tema, seleccionemos y profundicemos en los contenidos básicos y analicemos para fijarlos mejor en nuestra mente.

¿Cómo realizamos un esquema?

- Elaborar una lectura comprensiva y realizar correctamente el subrayado para jerarquizado bien los conceptos (Idea principal, secundaria...)
- Emplear palabras claves o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve.
- Usa tu propio lenguaje expresiones, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto.
- Atendiendo a que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que te permita ir descendiendo a detalles que enriquezca esa idea.
- Por último elige el tipo de esquema que vas a realizar.

Tipos de Esquemas

Hay mucha variedad de esquemas que pueden adaptarse, sólo, depende de tu creatividad, interés o de la exigencia de tu materia.

Ejemplo: Título.

1. Idea principal
 - 1.1 Idea secundaria
 - 1.1.1 Idea terciaria
 - 1.1.2 Idea terciaria
 - 1.2 Idea secundaria
 - 1.2.1 Idea terciaria
 - 1.2.2 Idea terciaria
2. Idea principal
 - 2.1 Idea secundaria
 - 2.1.1 Idea terciaria
 - 2.1.2 Idea terciaria
 - 2.2 Idea secundaria
 - 2.2.1 Idea terciaria

TECNICAS COGNITIVAS

Resumen (extraído de la página web

<http://orientafuenmayor.blogspot.com.es/2012/04/cuadernillos-para-aprender-estudiar.html>

¿Qué es un resumen?

El resumen es una reducción de un texto referente con las ideas principales de este, en la que se expresan las ideas del autor siguiendo un proceso de desarrollo. El resumen favorece la comprensión del tema, esto facilita entender mejor el texto y la atención, enseña a redactar con exactitud y calidad.

Para que un resumen sea considerado bueno, tiene que constar de una extensión relativa a un tercio de lo que ocupa el texto original.

¿Cómo se hace un resumen?

Para hacer un resumen es importante seguir unos pasos:

- Leer minuciosamente el texto y comprenderlo en su globalidad.
- Si es posible subrayar las ideas principales, sino apuntarlas en tu cuaderno. Ir párrafo por párrafo.
- En una hoja en blanco apuntar en orden la selección de ideas principales, es importante utilizar el párrafo para separar una idea de otra.
- Redactar el resumen utilizando estas ideas principales dándoles sentido en una frase.
- Por último revisar que cada una de estas ideas estén contenidas en el resumen que se ha escrito.

Características de un resumen:

- Orden en las ideas.
- Claridad.
- Concisión.
- Deben ser personales.
- Usar abreviaturas, códigos y signos.

TECNICAS COGNITIVAS

Subrayado y resumen

Actividad 6. Lee y subraya las ideas principales del texto.

NUESTRA LUNA

La luna es el primero de los cuerpos celestes que los niños y niñas conocen porque es el que pueden ver con más facilidad a primera vista.

La luna no es un planeta, es un satélite. Los satélites giran alrededor de un planeta; la luna es nuestro satélite. El planeta Tierra, que es cuatro veces más grande que ella, la atrae y ella gira alrededor. Tarda casi un mes en dar la vuelta a la Tierra, después vuelve a empezar.

De noche tienes la sensación de que la luna brilla, pero ella no da luz ya que no es una estrella. Recibe los rayos del sol y los reenvía como un espejo. Es de noche porque el sol no ilumina nuestro lado de la Tierra pero la luna aún recibe sus rayos. Sobre todo ves la luna de noche pero de día, y dependiendo de la posición que tenga en el cielo, también la puedes ver aunque es difícil distinguirla porque la luz del sol es demasiado brillante.

Noche tras noche, la luna parece cambiar de forma. En realidad, como se desplaza en relación a la Tierra y el sol somos nosotros los que la vemos de diferentes maneras: son sus fases. La luna tiene las siguientes fases:

- Luna Nueva: es cuando la luna está entre la Tierra y el sol; entonces no la ves.
- Cuarto Creciente: la luna, la Tierra y el sol se encuentran en ángulo recto.
Puedes ver la mitad de la luna.
- Luna Llena: la Tierra se coloca entre el sol y la luna. Entonces podemos verla entera.
- Cuarto Menguante: finalmente la luna, la Tierra y el sol vuelven a ponerse en ángulo recto. Entonces vemos la otra mitad de la luna.

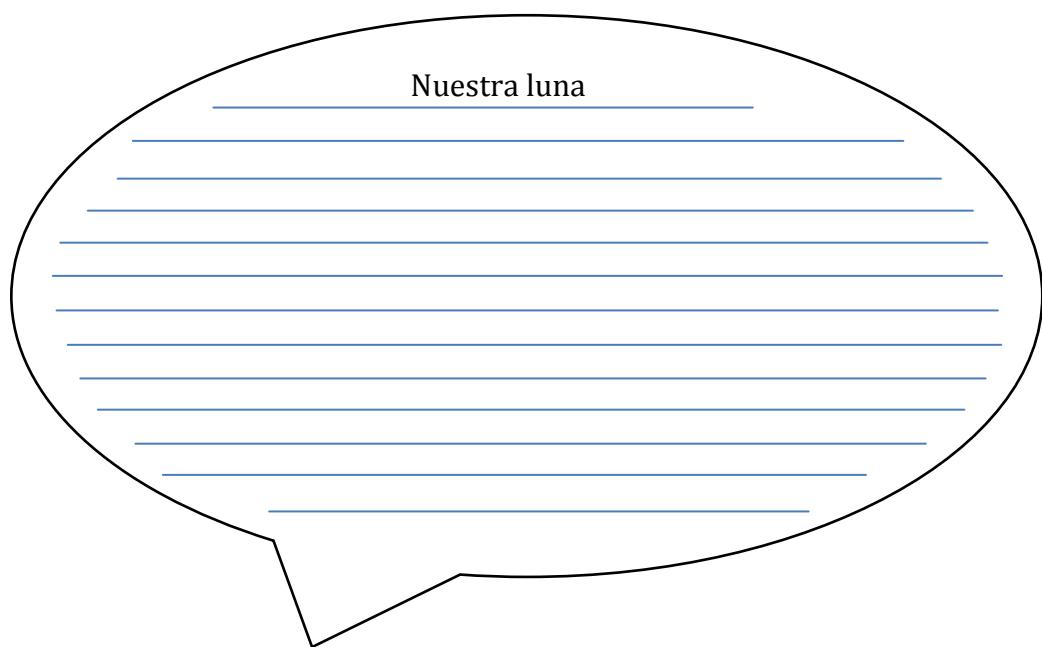
Hédelin y Richard (2009)

TECNICAS COGNITIVAS

Resumen

Actividad 7. Apunta las ideas principales del texto y realiza el posterior resumen.

A rectangular box with a wavy bottom edge, designed for writing notes. It contains ten horizontal dotted lines for writing.



TECNICAS COGNITIVAS

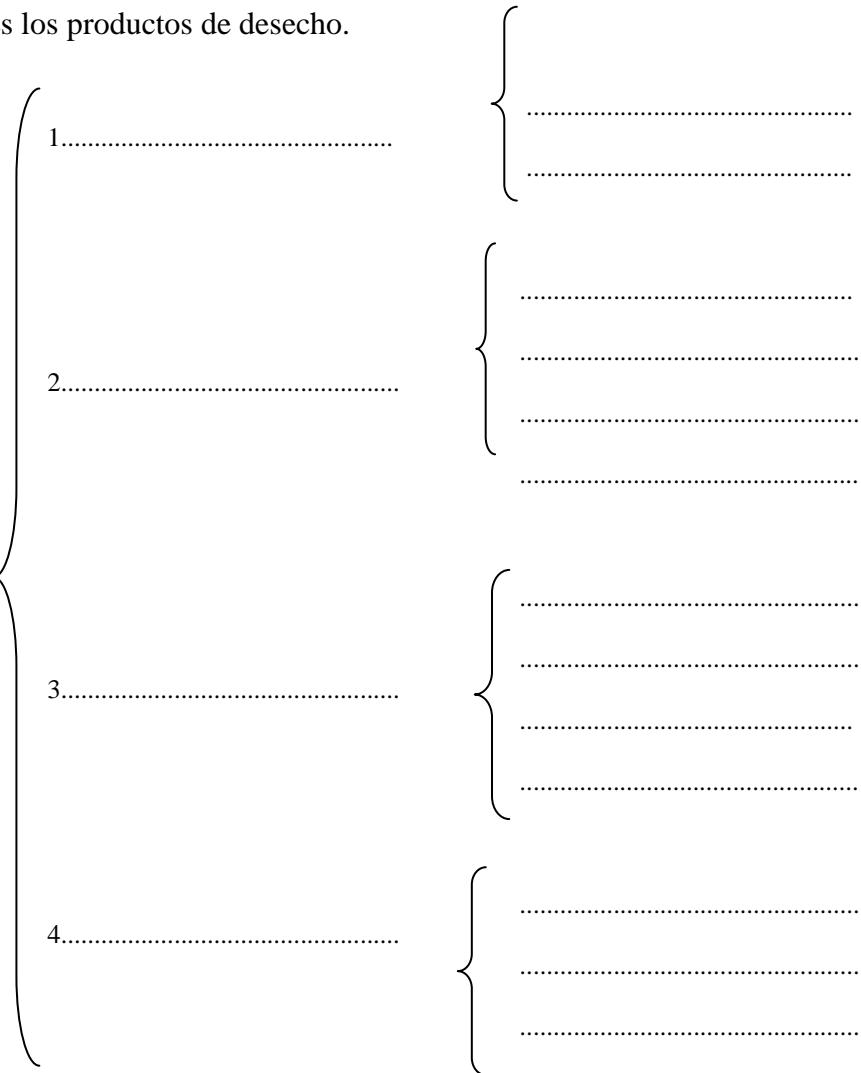
Esquema (Extraído del libro “Conocimiento del Medio 4º de Primaria Proyecto Conecta 2.0 Ediciones SM”).

Actividad 8. Haz un esquema de este texto

La sangre está formada por:

- Los glóbulos rojos son los encargados de transportar el oxígeno. En una gota de sangre hay entre 5 y 6 millones de glóbulos rojos.
- Los glóbulos blancos son algo más grandes que los rojos. Hay unos siete mil en una gota. Su misión es defender al organismo de las infecciones: envuelven a los microbios y los devoran.
- Las plaquetas son células muy pequeñas. Hay unas trescientas mil en cada gota. Su misión es taponar las heridas de las venas y arterias.
- El plasma es un líquido incoloro formado por agua y sales disueltas. Es el encargado de dejar en los riñones los productos de desecho.

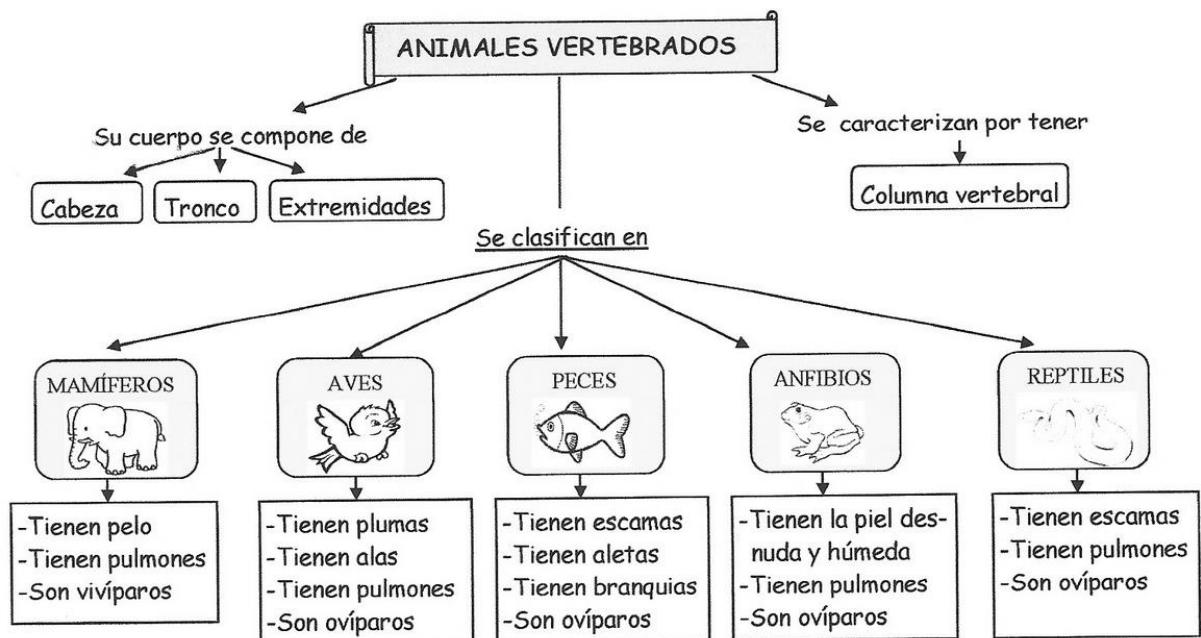
La sangre



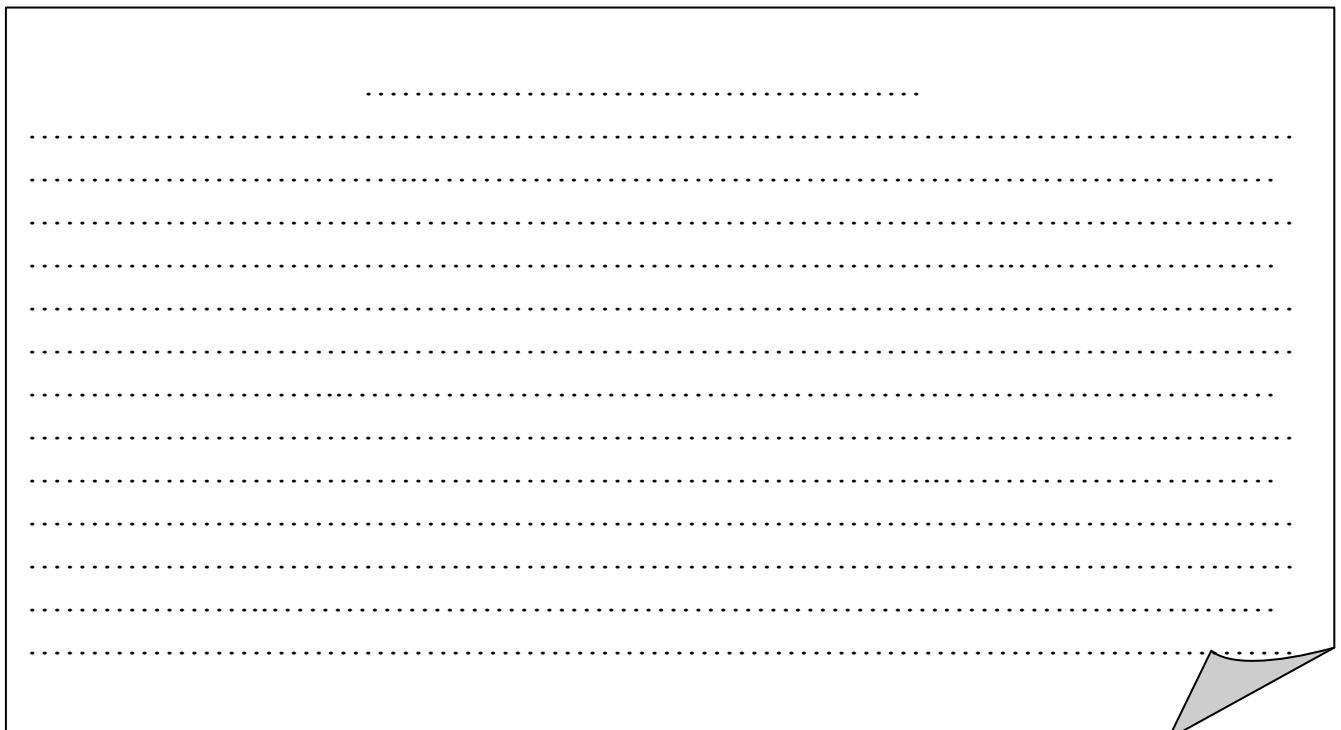
TECNICAS COGNITIVAS

Esquema

Actividad 9. Inventa una historia a partir de este esquema.



Extraído de: Conocimiento del medio 4º de Primaria Proyecto Conecta 2.0 SM



TECNICAS MOTIVACIONALES

Motivación para el estudio

Actividad 10. Debatir con los compañeros las ventajas e inconvenientes de seguir estudiando en el futuro. Tras exponerlos poner en común con las que aparecen a continuación.

Ventajas.

- Desarrolla la capacidad intelectual, es importante entrenar el cerebro.
- Graduado en un título superior (carrera universitaria)
- Mejor pagado en la mayoría de los casos.
- Trabajar toda la vida de lo que realmente te gusta.
- Superación personal.
- Mayor importancia social.
- Mejor calidad de vida tuya y en tu país.

5.7 Evaluación.

Este programa tiene tres tipos de actividades: actividades de planificación del tiempo de estudio, actividades de técnicas cognitivas y actividad de motivación.

Las actividades de planificación, se evalúan a partir de los datos obtenidos en la tabla de la actividad 5. A continuación aparece el instrumento de evaluación 1 que he confeccionado para valorar la planificación del tiempo de estudio.

Tabla 4. Instrumento de Evaluación 1.

Nombre de los alumnos	Ítem 1. Planificación mensual.	Ítem 2. Horario semanal.	Ítem 3. Horario visible.	Ítem 4. Cumple el horario.	SUMA
Alumno 1					
Alumno 2					
Alumno 3					
...
1p. Ninguna firma, 2p. Faltan bastante firmas, 3p. Falta alguna firma, 4p. Todo firmado					

Criterio de calificación

Para evaluar este instrumento, primero se necesitará llenar las casillas de los ítems. Debido a que los ítems son los mismos en la tabla 4 como en la actividad 5 del cuaderno del alumno, cada vez que se hable de ellos se indicará posteriormente a cual de los dos me refiero.

Recordar antes de la explicación que la puntuación máxima por casilla de la tabla 4 será de cuatro puntos y la mínima de cero.

Así pues, para calificar con 4 puntos la casilla del ítem 1 del alumno de la tabla 4 deberán estar firmadas todas las casillas del ítem 1 de la actividad 5 del cuaderno del alumno. Esto significará que cada semana el alumno ha ido añadiendo los exámenes o modificaciones a la planificación mensual. Idénticamente para el ítem 2, acudiremos a la actividad 5, y si todas las casillas de dicho ítem 2 están firmadas marcaremos en el

consiguiente ítem 2 de la tabla 4 cuatro puntos. Esto significará que el alumno ha elaborado su horario semanal. En el ítem 3, si el estudiante cada semana tiene el horario de estudio en un lugar visible en la tabla 4 se registrará 4 puntos. Y por último, si cada uno de los días de la semana el niño ha cumplido con su horario de estudio en el ítem 4 de dicha tabla 4 se dispondrán 4 puntos.

- Si la suma de todas estas casillas (ítems) de la tabla 4 es 16 la calificación obtenida en este instrumento será sobresaliente o 10.
- Si el resultado esta entre 12 y 15 la calificación del instrumento será de notable o 7.5.
- Para obtener un suficiente en la aplicación del instrumento será necesario sumar entre 8 y 11 puntos en el conjunto de los cuatro ítems
- Y si la calificación es menor de 8 el instrumento se evaluara como insuficiente.

Las actividades de técnicas cognitivas se van a evaluar a través del criterio de evaluación número 10 del segundo ciclo del área de Conocimiento del Medio.

Criterio de Evaluación 10. Obtener información relevante sobre hechos o fenómenos previamente delimitados y hacer predicciones sobre sucesos naturales y sociales, integrando en ambos casos datos de observación directa junto con otros obtenidos a partir de la consulta de fuentes básicas, y saber comunicar los resultados.

Este criterio trata de evaluar la capacidad para establecer conjeturas tanto respecto de sucesos relevantes en la vida cotidiana colectiva que ocurren de una forma natural como sobre los que ocurren cuando se provocan, a través de una observación planificada, un experimento o una experiencia, valorándose más la coherencia de los razonamientos que el acierto. Asimismo, hay que valorar si son capaces de reconocer, en casos muy señalados y fácilmente verificables, cuándo es falsa una idea. Se prestará especial atención a la comunicación oral y escrita de resultados, que debe acompañarse de imágenes, de sencillas tablas o gráficos, de esquemas y resúmenes, etc.

Este criterio se ha contextualizado de la siguiente manera: *Criterio de evaluación contextualizado 10. Comunicar información relevante sobre la luna y el aparato*

circulatorio, integrando en ambos casos esquemas y resúmenes de los datos obtenidos por observación directa y a partir de los textos proporcionados.

Este programa se va a desarrollar en el área de Conocimiento del Medio. Se introducen los instrumentos de evaluación dentro del criterio de evaluación que evalúa la Unidad Didáctica. Los ítems del instrumento 2 que aparece a continuación se refieren a las técnicas cognitivas del subrayado, resumen y esquema.

Tabla 5. Instrumento de Evaluación 2.

Nombre de los alumnos	Ítem 1. Subrayado de las ideas principales del texto.		Ítem 2. Resumen claro y con extensión apropiada.		Ítem 3. Esquema acotado con las palabras clave.	
Alumno 1	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Alumno 2	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Alumno 3	Sí	No	Sí	No	Sí	No
...

El ítem 1 se refiere a la actividad 8. El ítem 2 se refiere a la elaboración del resumen realizado en la actividad número 7. Será el tutor el que valorará si este resumen es correcto o no. Y el ítem 3 que valora la realización de esquemas se refiere a las actividades 8 y 9

Criterio de calificación

Para obtener un suficiente en la aplicación del instrumento de evaluación 2: ha de superar 2 casillas positivas de los tres ítems, o lo que es lo mismo “sí”. Un sobresaliente implicará que las tres casillas “sí” de cada ítem estén seleccionadas. Un insuficiente se considerará menos de 2 casillas seleccionadas.

Por último, respecto a la actividad de técnicas motivacionales se evaluarán mediante una valoración grupal, donde por subgrupos deberán debatir los pros y contras de continuar estudiando en el futuro, anotarlos y posteriormente exponerlos y defenderlos.

El criterio de calificación será referido a la participación de los alumnos y se utilizará un registro de acontecimientos, solo se apuntará cuando se observe la no participación de un alumno para facilitar la acción docente.

6. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

La realización de este TFG está muy relacionada con las aportaciones personales que he recibido a nivel de estudiante. Es importante conocer los métodos de estudio, las dificultades que un alumno se va a encontrar y también las que el maestro va a tener para poder ayudar al alumno.

Es un trabajo en el que he intentado dar un uso práctico de los conceptos teóricos sobre técnicas de estudio con la descripción de los hábitos de trabajo personal que he hallado a través de la encuesta y con el cuaderno del alumno, pero hay que tener esa base o fundamentación teórica para poder ponerlo en práctica.

El grupo de alumnos analizado, de forma general tenía un buen nivel de conocimientos y utilización de las técnicas de estudio. Según la opinión de los tutores la mayoría de alumnos de cuarto de primaria sacaban buenas notas, por lo que solo se han reforzado aquellas técnicas de estudio en las que se ha visto necesidad.

Se ha intentado que el programa elaborado de técnicas de estudio se adapte a las necesidades reales que tenían un grupo de alumnos de cuarto de primaria. Creo que los programas de técnicas de estudio no pueden aplicarse de forma arbitraria o igual en todos los casos.

Respecto a la valoración personal de éste trabajo, la considero muy positiva. El trabajo está estructurado de la misma forma a lo largo de todo éste, lo cual facilita su comprensión. La base teórica está confeccionada sobre la reflexión de diversas fuentes escogidas a priori, y la parte más práctica, que es el cuaderno de trabajo del alumno, es de gran utilidad, encontrando siempre en éste una introducción teórica de la técnica de estudio a mejorar y su posterior puesta en práctica que es el cuaderno.

El cuaderno de actividades que se ha elaborado para trabajar con los alumnos refuerza el aprendizaje de técnicas de estudio (de apoyo, cognitivas y motivacionales) pero también sirve para desarrollar capacidades cognitivas básicas (atención, concentración, comprensión, memoria y expresión verbal) que ayudan a que el aprendizaje sea significativo.

Recalcar que lo principal como profesor para ayudar a confeccionar al alumno su propio método de estudio es estar en continuo contacto y apreciar las dificultades que tiene el alumno, si las supera por si mismo o necesita un empujón.

Otra conclusión que extraigo es la necesidad de trabajo en equipo con los demás profesionales. Una buena coordinación entre ellos va a ayudar al alumno de maneras inimaginables, y como hemos visto a lo largo de este informe el alumno puede adquirir hábitos tanto en Lengua Castellana como en Educación Física, tanto a nivel de organización del tiempo como de técnicas cognitivas o motivacionales.

BIBLIOGRAFIA

- Acosta, M. (1998). *Creatividad, motivación y rendimiento académico*. Granada: Ediciones Aljibe.
- Álvarez, R., Fernández, R., Rodríguez, S. y Bisquerra, R. (1988). *Métodos de estudio*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Báez, J., Báez, J.M. (1998). *Método y técnicas de estudio. Manual para estudiantes*. Madrid: Editorial Numen.
- Beltrán, J. y Santiuste, V. (1998). *Dificultades de aprendizaje*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Cano, E., Rubio, A., Serrat, N. (2010). *Organizarse mejor. Habilidades, estrategias, técnicas y hábitos de estudio*. Barcelona: Editorial Graó.
- Escoriza, J. (1996). Psicología de la Instrucción. En Escoriza, J., González J.A., Barca A., y Cabanach R.G. (Ed. EUB) *El proceso de lectura: aspectos teórico-explicativos*. (pp. 59-88). Barcelona: Editorial EUB.
- Gan M. y Pasamontes, F. (2000). *Técnicas de estudio e inteligencia emocional*. Barcelona: Ediciones Apóstrofe.
- García, F. (2008). *Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora*. Madrid: Edita Secretaria general técnica.
- Gargallo, B. (2000). *Procedimientos. Estrategias de aprendizaje. Su naturaleza, enseñanza y evaluación*. Valencia: Editorial Tirant lo Blanch.
- Gilbert, I. (2005). *Motivar para aprender en el aula. Las siete claves de la motivación escolar*. Barcelona: Editorial Paidos Educador.
- González , R, Gonzales-Pienda, J.A., Rodríguez S., Nuñez, J.C. y Valle, A. (2005). *Estrategias y técnicas de estudio. Cómo aprender a estudiar estratégicamente*. Madrid: Editorial Pearson Educación.

González, M. C. y Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento escolar. Sus implicaciones en la motivación y la autorregulación del aprendizaje*. Navarra: Editorial Eunsa.

Hédelin, P., Richard, L. (2009). *La tierra y el cielo*. Madrid: Editorial Círculo de Lectores SM.

Jiménez, J. González, J. (2004). *Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio*. Madrid: Editorial La Tierra Hoy, S.L.

Ortega, J. (2006). *Bajo rendimiento escolar. Bases emocionales de su origen y vías afectivas para su tratamiento*. Madrid: Editorial Incipit.

Ortega, J. J. y Obispo, J. A. (1997). *Aprendiendo a estudiar*. Madrid: Ediciones Akal, S. A.

Proyecto Conecta2.0. (2013). *Conocimiento del medio 4º de Primaria*. Editorial SM

Tierno, B. (1999). *Las mejores técnicas de estudio. Saber leer, tomar apuntes y preparar exámenes*. Madrid: Editorial Temas de Hoy S.A.

Las fundamentación legislativa que se ha utilizado es la siguiente:

Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo (LOE). Madrid: Boletín oficial del estado (BOE 4-5-2006). Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>

Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre (LOMCE) para la Mejora de la Calidad Educativa. Madrid: Boletín oficial del estado (BOE-A-2013-12886). Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>

REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre sobre enseñanzas mínimas. Madrid: Boletín Oficial del Estado (BOE 8/12/2006). Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf>

ORDEN de 9 de mayo de 2007 del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en

los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Zaragoza: Boletín Oficial de Aragón (BOA 1/6/07). Recuperado de: <http://benasque.aragob.es:443/cgi-bin/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=201254402121>

Corrección de errores de la Orden 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Zaragoza: Boletín Oficial de Aragón (BOA 21/9/07) Recuperado de: http://www.stea.es/Legislacion/2_ESO/BOA/Curriculo/Correc%20errores%20ESO%20en%20el%20BOA%20Septiembre%202007.pdf

Orden 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y los Centros de Educación Especial en la Comunidad Autónoma de Aragón. Zaragoza: Boletín Oficial de Aragón (BOA 2/9/2002).

Recuperado de:

http://convivencia.educa.aragon.es/admin/admin_1/file/NORMATIVA%20ARAGON/ORDEN%20FUNC-%20INF-PRIM-EE%202022%20agos%202002.pdf

Corrección de errores de la Orden de 7 de julio de 2005, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se modifican parcialmente las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y los Centros de Educación Especial en la Comunidad Autónoma de Aragón, aprobadas mediante Orden 22 de agosto de 2002. Zaragoza: Boletín Oficial de Aragón (BOA 2/9/2002).

Recuperado de:

http://ryc.educa.aragon.es/sio/admin/admin_1/file/Ordenacion_doc/Primaria/Correcion Orden_07072005.pdf

Orden 8 de junio de 2012, de la Consejera de Educación, Cultura y Deportes, por la que se modifica parcialmente la Orden 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y los Centros de Educación Especial en la Comunidad Autónoma de Aragón. Zaragoza: Boletín Oficial de Aragón (BOA 25/6/2012). Recuperado de:

<http://benasque.aragob.es:443/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=676990580000>

Asimismo, también se ha usado la siguiente WEBGRAFÍA:

Orientación Educativa de Aragón. Consultado (11 de Junio de 2014) Recuperado de:
<http://orientacion.educa.aragon.es>

IES Hermanos Machado. Consultado (21 de Mayo de 2014). Recuperado de:
<http://orientacion.ieshermanosmachado.org/web%20tecnicas%20de%20estudio/ficha-4.htm>

Aprender a estudiar. Consultado (8 de Mayo de 2014). Recuperado de:
http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html