



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Máster

El rol del orientador educativo como pieza clave en el aprendizaje: técnicas de estudio en educación para adultos

The role of the school counsellor as a key element in the teaching-learning process: study methods for adult's education

Autora

M. Esmeralda Palomo Sancho

Director

David Jesús Gimeno Lanuza

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Año 2019-2020

## **RESUMEN:**

Este trabajo recoge en gran parte el aprendizaje adquirido a lo largo del Máster de Orientación en la facultad de Educación en Zaragoza. La temática se centra en el análisis y desarrollo del aprendizaje en el aula y en los diferentes elementos que componen este proceso. Además, se realizan algunas propuestas estratégicas utilizando las técnicas de estudio como herramienta principal. Asimismo, se considera la función asesora del orientador educativo y su labor de apoyo al profesorado y alumnado en las instituciones educativas como pieza clave en el desarrollo de las mismas. Si bien dichas técnicas pueden ser puestas en práctica en cualquier centro educativo, este trabajo pone especial atención a los centros de adultos y sus características personales.

**Palabras clave:** procesos de aprendizaje, orientador, técnicas de estudio, adultos.

## **ABSTRACT:**

This thesis represents the collective experiences of my apprenticeship and development during my study of 'Máster de Orientación' at the Faculty of Education in Zaragoza. I focus on the elements of the learning process and analysis there of. The study makes recommendations and strategic proposals of study methods as its main instrument or apparatus. Explored and amplified is the role of the school councillor in the education of secondary and adult students. The findings as such are relevant and applicable throughout the education of all students.

**Key words:** learning processes, school councillor, study methods, adults..

## Contenido

1-	PLANTEAMIENTO DEL TRABAJO Y JUSTIFICACIÓN .....	1
2-	MARCO TEÓRICO: EL APRENDIZAJE.....	2
2.1-	TEORIAS DEL APRENDIZAJE, HISTORIA Y EVOLUCIÓN.....	2
2.2-	ESTILOS DE APRENDIZAJE.....	6
2.3-	FUNCIONES EJECUTIVAS: RAZONAMIENTO, MEMORIA, ATENCIÓN Y METACOGNICIÓN.....	8
2.4-	PROCESOS REFLEXIVOS: EL ARTE DE HACERSE BUENAS PREGUNTAS.....	14
2.5-	TÉCNICAS DE ESTUDIO: CONCEPTO Y FUNCIONES PRINCIPALES.....	18
2.6-	AUTOCONCEPTO Y TÉCNICAS DE ESTUDIO .....	22
2.7-	EDUCACIÓN EN ADULTOS Y EL ORIENTADOR .....	25
2.8-	ETAPAS EDUCATIVAS EN EL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL Y LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.....	25
2.9-	CONTEXTO ACTUAL EN EDUCACIÓN DE ADULTOS Y SUS CARACTERÍSTICAS. ....	26
2.10-	NECESIDADES DE LAS PERSONAS ADULTAS Y LAS PRINCIPALES DIFICULTADES QUE PRESENTAN.....	29
2.11-	RELEVANCIA Y FUNCIONES DEL ORIENTADOR: MOTIVACIÓN Y ASESORAMIENTO .....	30
2.12-	ASESORAMIENTO: INCLUSIÓN SOCIAL Y LABORAL.....	32
3-	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	33
	APLICACIONES PRÁCTICAS. PLAN DE INTERVENCIÓN: TÉCNICAS DE ESTUDIO .....	34
3.1-	FUNCIÓN TUTORIAL EN EL AULA DEL ORIENTADOR .....	34
4-	CONCLUSIONES FINALES Y REFLEXIÓN PERSONAL DEL MÁSTER DE ORIENTACIÓN. ....	40
5-	BIBLIOGRAFÍA.....	42
6-	ANEXOS.....	

## **1- PLANTEAMIENTO DEL TRABAJO Y JUSTIFICACIÓN**

El estudio del aprendizaje incide en todos los seres vivos ya que les permite adaptarse a las variaciones ambientales para sobrevivir, así como desarrollar diferentes estrategias con las que progresar, desarrollarnos de forma íntegra y actuar en consecuencia frente a los cambios. Enseñar y aprender son dos caras de la misma moneda, puesto que todo ser humano es maestro y aprendiz al mismo tiempo. Generalmente, el aprendizaje supone cambios en nuestra conducta por lo que muchas veces requerimos la ayuda de otros para encontrar el camino correcto. Aprender a aprender es una de las competencias básicas encuadradas en las actuales y diferentes leyes educativas. Sin embargo, se requieren ciertos principios básicos que el estudiante, como profesional del estudio, tiene que conocer como punto de partida para poder desarrollar sus propios medios y estrategias de estudio ajustándolas a su propio estilo y de forma productiva a sus necesidades. En la actualidad, el papel del orientador como agente de cambio y aplicador de programas cobra especial relevancia a la hora de diseñar nuevos planes en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Estos programas son especialmente valiosos en los centros de enseñanza para adultos en los que el tipo de alumnado muestra una heterogeneidad propia y totalmente diferente al resto de centros de enseñanza. Consecuentemente, la realización de programas que desarrollen diferentes estrategias en los centros de adultos se formula como una necesidad latente, tanto para atender a dicha diversidad, como para facilitar y mejorar los procesos educativos.

## **2- MARCO TEÓRICO: EL APRENDIZAJE**

### **2.1- TEORIAS DEL APRENDIZAJE, HISTORIA Y EVOLUCIÓN**

El aprendizaje es un proceso complejo que, a su vez, implica otros muchos procesamientos relacionados con el ser humano y su desarrollo personal. El resultado de este aprendizaje se manifiesta mediante la adquisición del conocimiento a través del estudio o la experiencia, sin olvidar el contexto en el que el sujeto se desenvuelve, con el objetivo final de adaptarlo y aplicarlo a la vida diaria del sujeto. La idea de qué es el aprendizaje y cómo aprendemos ha sido un tema estudiado a lo largo de la historia, principalmente en las ciencias educativas y en relación a los problemas específicos derivados de un aprendizaje improductivo, si bien no han sido las únicas ciencias en la observación destinadas a los procesos educativos.

Desde la rama neurológica, concretamente la ciencia neurocientífica actual, denominada Neurociencia, ha basado gran parte de sus estudios en la observación biológica de los mecanismos cerebrales que gobiernan los procesos de lectura, escritura y matemáticos del ser humano, con el fin de encontrar respuestas y estrategias que ayuden a aquellas personas que presentan dificultades en el desarrollo de dichos procesos.

Los avances tecnológicos han permitido a la comunidad neurocientífica observar el funcionamiento de nuestro cerebro e indagar en sus rincones más profundos. Éstos también han sido pieza clave a la hora de determinar que la evolución de las redes neuronales no solo posee un componente genético, sino también cultural y contextual, tal y cómo afirma (Dzib, 2013):

Es entonces que la cultura tiene un papel primordial debido a que las adaptaciones en el entorno no siempre están determinadas por un código genético cerrado e inflexible y por ende es difícil establecer si las acciones sobre el ambiente se deben a pre programaciones genéticas o bien por mecanismos establecidos por la selección natural que permiten la adaptación como en el caso de los virus y las proteínas generando respuestas específicas al entorno (incluidos los cambios en el entorno social el ambiente físico).(p.22)

Estos estudios, al igual que otros relacionados con el comportamiento, genética molecular o ensayos químicos, entre otros, pretenden enumerar los diferentes niveles en los procesos del desarrollo para describir cómo los factores ambientales y genéticos se interrelacionan para preparar nuestro cerebro, mente y comportamiento del individuo a la vez que adaptar su aprendizaje al entorno que le rodea. De este modo, se puede aseverar que, los procesamientos cognitivos, e inicialmente genéticos en un ser humano, pueden resultar ampliamente dispares a través de su experiencia vital.

Esta teoría está reforzada por Iriki y Taoka (2012, citado en Dzib Goodin, 2013, p.22), expertos en redes neuronales, indican que la evolución cerebral está compuesta por tres elementos esenciales en dichos procesos como son: la **integración multisensorial**, a través de nuestros sentidos; lo que denominan **nicho ecológico**, relacionado con el control de los movimientos en el espacio y permite al cerebro utilizar el procesamiento de información espacial para adaptarlo y extrapolarlo a la subordinación de las funciones mentales. Este complejo proceso permite el desarrollo de la lengua dando lugar, finalmente, al llamado **nicho cognitivo** implícito en el lenguaje y la comprensión numérica.

Para que nuestro cerebro se desarrolle necesita ser “alimentado” de diferentes estímulos intelectuales, creando una reacción cadena en la que los estímulos permiten la adquisición de nuevas estrategias cognitivas y que, a su vez provocan un aprendizaje activo y constante en el sujeto. Como ya se ha establecido, la asociación entre los procesos de aprendizaje y el entorno del sujeto hacen que el cerebro se vaya ajustando para conseguir un aprendizaje continuo.

Además, la evolución del cerebro humano está biológicamente formada por una relación funcional de contacto entre las terminaciones de las células nerviosas encargadas de transmitir la información, este proceso es conocido como sinapsis y es el encargado de formar nuestra red neuronal. El buen desarrollo del proceso sináptico en nuestro cerebro es de vital importancia, principalmente durante las primeras etapas de vida, ya que es durante este periodo cuando nuestra mente está doblemente capacitada para atender y

seleccionar los estímulos externos más convenientes para nuestros aprendizajes.

[...] entre los tres y los diez años el cerebro infantil es un buscador incesante de estímulos que lo alimentan y que el mundo ofrece. Y, a su vez, es un seleccionador continuo que extrae cada diminuta parte que merece ser archivada. Esta decisión se basa en los procesos de atención que hacen que, de entre la amplia gama de estímulos, los órganos de los sentidos seleccionen los que conviene elaborar conscientemente. (Friedrich y Preiss, 2003, p.41)

Este proceso no es estático, sino activo y se caracteriza por su maleabilidad, es decir, su capacidad de adaptarse al medio que le rodea. Esta plasticidad cerebral nos permite modificar conductas, hábitos o conocimientos previos para aprender cosas nuevas. Diferentes expertos han determinado que la plasticidad cerebral se produce en determinadas etapas de nuestra vida, sin embargo, recientes estudios ponen de manifiesto que nuestra capacidad para ajustar y organizar nuestras redes neuronales de forma ininterrumpida no dependen tanto de la edad, sino de los diferentes estímulos a los que sometemos nuestro cerebro. Según Donolo y De La Barrera, (2009, p.6), “Las sinapsis habilitadas se refuerzan o se debilitan a través del desarrollo por medio de nuevos estímulos, vivencias, pensamientos y acciones; esto es lo que da lugar a un aprendizaje permanente.”

Como hemos podido comprobar, son innumerables las variables que intervienen en el proceso de aprendizaje, lo que ha generado el estudio de diferentes, y en ocasiones contradictorias, teorías del aprendizaje a lo largo de la historia. Agruparemos de forma sintética aquellas teorías que incurren en el aprendizaje de los seres humanos, especialmente en su etapa adulta, centrándonos principalmente en el sujeto, su contexto y los procesos mentales más relevantes que inciden en el aprendizaje y su adquisición.

En relación al sujeto y según las **teorías conductistas** de psicólogos como Watson o Locke en el siglo XX, el ser humano es considerado pasivo por naturaleza y, su desarrollo y aprendizaje dependerán de las experiencias y estímulos que éste perciba desde su contexto más cercano, así como de las personas que lo rodeen a lo largo de su vida. De este modo, el aprendizaje de

la persona se basará principalmente en la relación directa entre la conducta y sus experiencias previas, no siendo la edad un factor principal en este proceso.

Esta teoría difiere sustancialmente con la **teoría evolutiva** de Gesell. Éste afirma que el desarrollo del individuo no es lineal ni constante, sino que sufre oscilaciones a lo largo de su vida, hasta llegar a un desarrollo óptimo. Esta secuencia madurativa está relacionada con la edad. Gesell reconoce como componente clave en el aprendizaje el denominado “periodo crítico”, un periodo específico y biológico en la vida del ser humano durante el cual los organismos están especialmente receptivos para adquirir nuevas conductas. (Córdoba et. al, 2008:43-44)

Respecto al contexto en el que el individuo se relaciona y aprende, destaca la Teoría sociocultural de Vigotsky, a principios del siglo XIX. En ella, Vigotsky distingue entre dos tipos de procesos psicológicos en el ser humano: procesos inferiores y superiores. Los primeros están relacionados con procesos naturales o propios en el sujeto como la percepción, la atención o la memoria, y los segundos, de orden superior deben ser asimilados por el individuo, son conscientes y voluntarios, ya que deben ser interpretados individualmente.

Según Sánchez (2001, citado en Vergel Causado, 2014, p. 34) “Para Vygotski el concepto de internalización (interiorizatziya) es esencial en la explicación del desarrollo de las funciones mentales superiores [,,] las funciones mentales superiores se desarrollan originalmente bajo la forma de actividad externa y solamente se convierten en procesos mentales del individuo como un resultado de la internalización” A su vez, los procesos superiores se subdividen en rudimentarios y superiores avanzados y se producen en diferentes etapas madurativas. En los primeros, los individuos necesitan relacionarse en un contexto de lenguaje oral, mientras que los segundos requieren de una participación en un entorno donde prime el lenguaje escrito.

Finalmente y en relación a los procesos, la Psicología Cognitiva manifiesta que el aprendizaje se basa en un sistema interno que almacena, comprende, reconoce, organiza y utiliza la información recibida a través de los sentidos. Este sistema tiene una doble función, ya que de este modo el

individuo llega a entender el mundo que le rodea al mismo tiempo que desarrolla un aprendizaje funcional, puesto que el individuo será capaz de aplicar esta enseñanza a otras situaciones similares.

Dentro de estos procesos mentales, **teorías estructuralistas** como las de Wundt o Titchener no se centran en el sujeto, sino en las estructuras cerebrales. Así mismo, definen el aprendizaje como una cadena de procesos, relacionados entre sí y que forman estructuras mentales que deben ser divididas en fragmentos simples para ser estudiadas, es decir, “postulaban que la mente está formada por asociaciones de ideas y que, para examinar sus complejidades, hay que separarlas en entidades o ideas simples.”(Schunk, 1997, p.25)

## 2.2- ESTILOS DE APRENDIZAJE

Todas estas teorías pueden ser en ocasiones contradictorias pero complementarias a su vez, ya que los seres humanos somos únicos y diferentes entre sí, por lo que cada persona utiliza un método de estudio conveniente para construir su propio aprendizaje. Como hemos podido comprobar estos contrastes se basan en diferentes ambientes pero también existen otros factores como la motivación, la edad o la cultura, entre otros que afectan al proceso de aprendizaje, por lo que será de gran ayuda saberlos distinguir y aplicarlos de forma personalizada en el aula para conseguir un aprendizaje más efectivo.

Hoy en día y en relación a los numerosos estilos de aprendizaje existentes y en relación a las estrategias y métodos utilizados para aprender, podemos establecer dos grandes grupos que por sus características predominan y agrupan al resto. Esta clasificación está basada en dos estilos opuestos de percepción y procesamiento de la información y según la teoría de Kolb (1984b citado en Romero et al., 2010), nos referimos al estilo divergente y convergente.

En relación al primer grupo, las personas que desarrollan un estilo de aprendizaje divergente son representadas como sujetos creativos, poco impulsivos, ya que tienden a considerar los diferentes puntos de vista que ofrece una situación concreta antes de actuar, bajo un criterio propio y evitando

tendencias generalizadas. Estos sujetos perciben a través de las experiencias concretas y mediante procesos reflexivos.

Frente a este grupo se postulan aquellos con un estilo de aprendizaje convergente. Éstos, al contrario que los sujetos divergentes, se caracterizan por aplicar conceptos abstractos y generales en la toma de decisiones y resolución de problemas, a través de la experimentación activa en situaciones nuevas. De la interacción de estos dos extensos procesos y combinando los cuatro ejes, experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa, surgirán otros dos estilos de aprendizaje denominados estilo asimilador y estilo acomodador, que junto con los dos anteriores conforman, a grandes rasgos, los estilos de aprendizaje predominantes y representados en la siguiente tabla:

**Tabla 1.** Los estilos de aprender y sus características generales.

Estilo de aprender	Características
<b>Divergente</b>	Modalidades EC y OR. Agilidad imaginativa, visualiza situaciones concretas de diversas perspectivas, formula ideas, emotivo(a), y se interesa por las personas.
<b>Asimilador</b>	Modalidades CA (conceptualización activa) y OR (observación reflexiva). Habilidad para crear modelos teóricos, razonamiento inductivo; le interesan menos las personas y más los conceptos abstractos.
<b>Convergente</b>	Modalidades CA y EA. Aplicación práctica de las ideas, pruebas de inteligencia de una contestación; soluciona un problema o pregunta; razonamiento hipotético deductivo; poco emotivo(a); prefiere los objetos a las personas.
<b>Acomodador</b>	Modalidades EC (experiencia concreta) y EA (experiencia activa). Llevar a cabo planes; involucrarse en experiencias nuevas; arriesgado(a) e intuitivo(a); depende de otras personas; cómodo con la gente.

Fuente: Kolb, 1984a.

En resumen, podemos concluir que históricamente, psicólogos y pedagogos, así como diversas ramas de la ciencia, han investigado y desarrollado tanto, diferentes teorías del aprendizaje, como las mejores estrategias comprendidas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con el

objetivo de subsanar dificultades en el aula y garantizar una educación normalizada para todos los sujetos.

Sin embargo, dichos estudios revelan que el aprendizaje no puede ser restringido ni acomodado a un único enfoque puesto que son variados y variables los contextos en los que el ser humano, singular por su naturaleza, adquiere, procesa y utiliza la información. Algunas de las líneas de investigación actuales se centran en las funciones cerebrales de nuestro organismo y en relación a cómo es procesada la información en nuestro sistema límbico.

### 2.3- FUNCIONES EJECUTIVAS: RAZONAMIENTO, MEMORIA, ATENCIÓN Y METACOGNICIÓN

Las funciones ejecutivas se definen como un sistema de funciones que actúan de forma interactiva y a diferentes niveles en nuestro sistema nervioso. Las funciones ejecutivas se caracterizan porque se desarrollan y consolidan en las últimas etapas de nuestro desarrollo cerebral y son altamente sensibles, ya que son las primeras en debilitarse frente a ciertas enfermedades que afectan directamente al cerebro. Su cometido es esencial en nuestro desarrollo, puesto que a través de dichas funciones, el ser humano es capaz de aprender, adaptarse y alcanzar sus objetivos. Son numerosas las situaciones en las que intervienen, podríamos destacar entre otros, que son cruciales en la resolución de problemas, generación de estrategias para adquirir nuevos aprendizajes o adaptarlos a los que ya tenemos, modificación de conductas y especialmente la forma en que organizamos y codificamos diferentes informaciones.

Tradicionalmente, las funciones ejecutivas han sido analizadas desde una perspectiva científica neurológica. Sin embargo, hoy en día las funciones ejecutivas son consideradas como un término genérico que aglutinan diferentes

habilidades cognitivas, capaces de regular la acción y la conducta del ser humano y son estudiadas desde diferentes disciplinas. En educación y en relación al funcionamiento cognitivo se puede establecer un vínculo directo entre las funciones ejecutivas y su conexión con los aprendizajes y desarrollo de la persona en relación a su autonomía, toma de decisiones y su capacidad organizativa, entre otras.

Esta capacidad para instruirse puede variar con el paso del tiempo, aunque la edad en sí no es síntoma de deterioro, ya que la capacidad del sujeto para seguir aprendiendo, dependerá de la estimulación y actividad cerebral cognitiva del mismo evitando la monotonía, tal y como indica Rodríguez Rojas (citado por Binotti et al., 2009, p.121), “Para mantener el cerebro activo es necesario enfrentarlo a aprendizajes de situaciones nuevas que lo alejen de la rutina y lo desafíen constantemente.” Este “entrenamiento” cerebral se basa principalmente en procesamientos de memoria de trabajo, memoria a largo plazo, lógica y razonamiento y atención.

Diariamente, el cerebro recibe innumerable información que debe codificar, almacenar y seleccionar para ser nuevamente utilizada. Para que este proceso sea efectivo, nuestro cerebro requiere de diferentes funciones y diferentes factores, dependiendo de los datos a almacenar. Esta facultad para almacenar y recordar se denomina memoria y se clasifica en diferentes modelos.

La memoria de trabajo, memoria operativa o memoria a corto plazo hace referencia al almacenamiento y manipulación de la información que recibimos de forma temporal. Esta función es generalmente confrontada metafóricamente con la función que realiza la memoria RAM en las computadoras, por su pequeño tamaño y por la limitación en cuanto a su capacidad de almacenaje. Según Arteaga D. y Qubradas A., (2010, p.117), “Un rasgo esencial de este sistema de memoria es el carácter limitado de los recursos con que cuenta, razón por la cual las funciones de procesamiento y almacenamiento están en constante competencia.” Durante el proceso, la memoria de trabajo puede llegar a almacenar diferentes tipos de informaciones, tanto visual y espacial, como numérica y verbal para, posteriormente

seleccionar la información necesaria y desechar aquella que nos resulta inservible para lograr nuestro objetivo.

Frente a la memoria operativa podemos encontrar la memoria a largo plazo. Ésta se caracteriza por su gran capacidad temporal y cuantitativa para recoger aquellos elementos que han sido almacenados y posteriormente evocados y utilizados cuando sean necesarios para el sujeto. Este uso de la memoria a largo plazo requiere del paso de una serie de fases:

1) Codificación de la información percibida por el sujeto desde el exterior. Éste le asigna una serie de significados por medio de diferentes códigos y dependiendo de la información recibida a través de los sentidos. (Código verbal, visual, sensorial);

2) Almacenamiento de la información en el cerebro durante un periodo prolongado;

3) Recuperación. En esta fase, el sujeto es capaz de recuperar la información almacenada en sus recuerdos. La memoria a largo plazo y dependiendo de la información almacenada se clasifica a su vez en dos grandes grupos, tales como la memoria declarativa o explícita, que nos permite recordar experiencias en el tiempo y guarda información biográfica y la memoria no declarativa o implícita. Esta última es la encargada de guardar la información relativa a nuestras habilidades o destrezas.

Otras de las funciones ejecutivas procesadas por el cerebro humano se basan en la estructuración y organización de ideas con el propósito de obtener una conclusión. Nos referimos los procesos de razonamiento y lógica y que generalmente están interrelacionados. En relación a los primeros, entendemos por razonamiento la capacidad para aprender y resolver de manera consciente problemas, estableciendo conexiones expresándolos a través de diferentes sistemas comunicativos.

Según Adúriz-Bravo (2005, citado en Jeanneret y Porro, 2014, p. 4) , “plantea que uno de los procesos cognitivos usuales de los individuos es el de inferir consecuencias a partir de unos datos disponibles. Cuando esos datos inferenciales se expresan en modelos lingüísticos se llama razonamientos.”

Este razonamiento puede ser deductivo, en donde la conclusión es interpretada directamente mediante los datos aportados, o inductivo, cuya información ayuda, pero no garantiza, que esa información sea veraz, por lo que requiere de una investigación más profunda.

Por otra parte, la lógica es definida por la Real Academia Española (R.A.E)

como "ciencia que expone las leyes, modos y formas de las proposiciones en relación con su verdad o falsedad." En la actualidad, esta ciencia es estudiada por diferentes disciplinas académicas, tanto científicas, como educativas, si bien habría que subrayar que el razonamiento no hace referencia al estudio del pensamiento en general, sino sólo aquel que tras su observación y experimentación requiera ser finalmente interpretado como verdadero o falso en su cumplimiento y cuya base se encuentra en las proposiciones iniciales. Cuando ambas partes se entrelazan o vinculan hablamos de razonamiento lógico. En educación, este tipo de razonamiento es fundamental para llegar a comprender conceptos abstractos, establecer relaciones y llegar a una comprensión reflexiva en nuestro aprendizaje.

Por último, una de las funciones ejecutivas que merece especial relevancia es la atención, ya que su utilidad y aplicación en el aula resultan primordiales en los procesos de enseñanza aprendizaje, en cuanto y tanto nuestro sistema cerebral utiliza y enfoca, voluntariamente, los sentidos hacia un determinado estímulo exterior.

El ser humano aprende desde edades tempranas qué tipo de información es relevante o no en el momento en el que ésta es filtrada a nuestro cerebro. Sin embargo, no se puede establecer un criterio único para determinar el funcionamiento de los procesos atencionales y que influyen directamente en el aprendizaje. Llegados a este punto habría que determinar la diferencia entre datos e información. De modo que, mientras los datos están almacenados en nuestra mente y pueden llegar a ser utilizados o no, la información posee un valor práctico dentro de nuestro sistema, o lo que es lo mismo, la información adquiere significado en un sistema estructurado en el que podemos combinar o comparar con otros elementos.

La atención se distingue por ser un proceso divisible en el que concurren diferentes cometidos, es decir, como ya se ha descrito con anterioridad, el proceso atencional no sólo selecciona la información relevante, sino que también desecha aquella que no lo es, al mismo tiempo.

Además, este proceso no sólo está relacionado con la información entrante, sino también con la selección de una respuesta activa adecuada en cada situación. Siguiendo el modelo jerárquico de Sohlberg y Mateer (citado en Martínez, 2017, p. 3) y en relación a las funciones ejecutivas atencionales, se establece que “[...] las FE abarcan los procesos de anticipación, elección de objetivos, planificación, selección de la conducta, autorregulación, autocontrol y retroalimentación.” en la que los niveles de atención aumentan su complejidad y esfuerzo según van progresando en su desarrollo. En base a este modelo se pueden distinguir diferentes tipos de atención:

- 1- Atención Arousal, se desarrolla en la etapa inicial e indica nuestro nivel de activación y alerta.
- 2- Atención focalizada es la capacidad de centrar nuestra atención en el estímulo expuesto.
- 3- Atención sostenida, referida a la facultad de atender a dicho estímulo durante un cierto tiempo.
- 4- Atención selectiva o condición para atender a un cierto estímulo y desechar otros estímulos distractores.
- 5- Atención alternante, alude a la habilidad de cambiar el foco atencional entre diferentes estímulos.
- 6- Atención dividida es la destreza que posee nuestro cerebro para atender a diferentes estímulos al mismo tiempo.

La no progresión o alteración en el correcto desarrollo de las fases anteriormente descritas pueden dar lugar a diferentes trastornos asociados a problemas de adquisición y construcción del conocimiento e inciden directamente en el proceso de aprendizaje. Algunos de ellos están estrechamente relacionados con las funciones atencionales, como son el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), o sin hiperactividad (TDA) son los más frecuentes y conllevan grandes dificultades para dirigir y controlar, tanto la atención, como la conducta.

El desarrollo de las funciones ejecutivas en etapas tempranas y adolescencia está vinculado con la maduración del lóbulo frontal, que es el espacio físico desde el cual se coordinan dichas funciones, además de otros aspectos emocionales y voluntarios, hasta llegar a la edad adulta. Dicha madurez es progresiva y no igualitaria en todos los sujetos. Por ejemplo, mientras unos “Con la maduración del lóbulo frontal se desarrolla la ironía y la capacidad de interpretar proverbios o metáforas, capacidad que en los niños pequeños no existe y que no comienza a adquirirse hasta los 6 a 8-10 años.” (Jódar-Vicente, 2004, p. 181), otros pueden sufrir retrasos o arrastrar inconsistencias hasta edades adultas.

Asimismo, existe un gran desequilibrio en el desarrollo funcional en relación a los objetivos a alcanzar en cada etapa. De modo que, en fases precoces la prioridad en el desarrollo utilitario se centra en alcanzar habilidades motoras y de autorregulación interna, en etapas pubescentes existe una gran divergencia entre lo que piensa el individuo y cómo actúa, principalmente y bajo situaciones emocionales en donde el grupo de referencia ejerce una gran presión sobre el sujeto.

Actualmente, existen programas de intervención que potencian el adiestramiento de estas funciones con el fin de mejorar y potenciar el éxito académico y las habilidades socio-emocionales, al tiempo que sirven como medida de prevención ante los posibles déficits o dificultades. Estos programas se centran en alcanzar diferentes competencias clave, sobre las cuales destaca la competencia de aprender a aprender, a través de un aprendizaje autónomo y autorregulado, en definitiva, se centran en el desarrollo de habilidades de metaestudio. Estas destrezas van más allá de un aprendizaje cognitivo, capaz de procesar y utilizar la información y amplía este proceso cuando el sujeto toma conciencia de su aprendizaje mediante un proceso reflexivo en el que intervienen la planificación, la supervisión y la evaluación.

El término metacognición fue acuñado por el psicólogo J. Flavell (citado por Guerra, 2003), quien a través de la observación en los procesos de memoria demostró la existencia de una mejora continua en el desarrollo evolutivo de las personas en relación a sus capacidades y conocimientos. Dicha investigación concluyó con la división de los procesos cognitivos, siendo

el primero “el conocimiento sobre los propios procesos cognoscitivos y la regulación de ellos por parte del individuo.”

Además, la metacognición también implica la cualidad de anticipación de conductas a partir de la percepción de las emociones y los sentimientos. Por lo tanto, al establecer estrategias metacognitivas en el aula, será esencial para adquirir destrezas cognitivas, comunicativas y socio-afectivas, puesto que a la vez que el sujeto pone en marcha diferentes recursos para integrar los nuevos conocimientos, progresa y reflexiona sobre su propio aprendizaje.

Los procesos metacognitivos se acometen de forma individual, partiendo de técnicas de autoconocimiento que permitan al sujeto conocer sus debilidades y fortalezas a la hora de afrontar un nuevo reto o alcanzar sus objetivos. Para ello, el individuo debe ser consciente en todo momento del proyecto que está realizando (concienciación) e identificar la estrategia a seguir para conseguirlo (selección). Posteriormente, deberá evaluar la efectividad de dicha estrategia (reflexión) para poderla volver a utilizar en futuros proyectos (inferir). De este modo y de forma gradual, el sujeto podrá controlar su proceso de pensamiento y adaptarlo convenientemente, para lograr un aprendizaje más reflexivo y eficaz en sus futuras decisiones.

En último término, se puede establecer el desarrollo de las funciones ejecutivas como uno de los principales objetivos a alcanzar en el proceso de enseñanza-aprendizaje, al menos durante las etapas de educación formal obligatoria, ayudando en el desarrollo integral de los alumnos, no sólo contribuyendo a la integración de conocimientos y habilidades, sino también en la adecuada realización de los diferentes proyectos de vida. Sin embargo, la pregunta es, ¿De qué manera podemos ejercitar dichas funciones dentro de los diferentes contextos educativos?

#### 2.4- PROCESOS REFLEXIVOS: EL ARTE DE HACERSE BUENAS PREGUNTAS

Según (Mogollón González, 2014) el entrenamiento cerebral que potencia la estimulación cognitiva se basa en la interrelación de tres elementos clave, como son: aspecto social, físico y educativo. Sin embargo y para poder ensayar diferentes prácticas, deberemos establecer como punto de partida la premisa de que cada persona procesa y elabora la información de forma

diferente, por lo que deberemos tener en cuenta las diferencias o rasgos individuales que caracterizan a cada alumno.

Estas diferencias personales están frecuentemente asociadas a numerosas y heterogéneas cualidades tales como personalidad, inteligencia, motivación, cognición, estilos y ritmos de aprendizaje, entre otras. Además, en ocasiones también se habrán de considerar otros factores hereditarios y ambientales.

Un reciente estudio, llevado a cabo por (Hederich-Martínez et al., 2011), propone tres vías para trabajar dichas diferencias individuales dentro del aula, con el fin de disminuir las dificultades y favorecer un aprendizaje efectivo entre sus alumnos. La primera se centra en la **modificación de la educación** para que ésta se adapte a cada estilo a través de un nuevo modelo de enseñanza que reconozca las características individuales de los estudiantes mediante un enfoque ATI<sup>1</sup>, trabajando interactivamente la aptitud y el tratamiento.

Esta opción representa un gran reto para todos aquellos profesionales educativos, ya que deberán de hacer frente a la gran diversidad de estilos de aprendizaje que se dan dentro de un aula. Algunas de las propuestas van dirigidas hacia un cambio metodológico que se pueda adaptar y dar respuesta a la mayoría del alumnado, como son las estrategias cooperativas y participativas.

Una segunda alternativa se asienta en la **modificación del estilo de aprendizaje** del estudiante, transformando su estilo cognitivo hacia un aprendizaje reflexivo a través del modelaje, el diseño de tareas específicas que obliguen el uso de algunas estrategias predeterminadas o, directamente, el entrenamiento de dichas estrategias. Sin embargo y tal y cómo indican los investigadores, “El estilo cognitivo es una variable central en la personalidad del sujeto y modificarlo puede conllevarle dificultades serias en el control de la ansiedad, por ejemplo.” (p.219)

Para finalizar, se plantea la posibilidad de **darle poder al estudiante para manejar su propio estilo**, ofreciendo al estudiante diferentes estrategias y sus respectivas ventajas y desventajas, para que sea el propio alumno el que decida cuál de ellas se adapta mejor a su forma de aprender. Sin lugar a

---

<sup>1</sup> Aptitude/Treatment Interaction. Davis (1991, citado en Hederich-Martínez et al., 2011) Programas educativos que deben adaptarse a las habilidades y preferencias de los estudiantes.

dudas, esta alternativa parece ser la más conveniente, sobre todo en etapas adultas y no sólo en relación a su estilo de aprendizaje, ya que los alumnos podrán “reconocer sus puntos fuertes, identificar las áreas que son más débiles, reconocer los aspectos fuertes de los otros y trabajar colaborativamente con ellos, escuchando sus puntos de vista y aportando sus propias ideas.” (p.220)

Como hemos podido comprobar, el proceso reflexivo está íntimamente ligado al proceso de aprendizaje, puesto que la reflexión ayuda a los alumnos, tanto grupal, como individualmente a organizar sus ideas y ajustar su conducta en diferentes contextos o situaciones. Actualmente, la Psicología Social “Permite observar procesos de integración y diferenciación y cómo los objetos a través de dicho proceso adquieren nuevos significados para los individuos, los cuales comparten con otros y con ello construyen una realidad psicosocial.” (Torres López, 2017, p. 127)

Una de las herramientas intelectuales básicas para construir un pensamiento deductivo y funcional, que deberemos desarrollar en el aula, es el uso de la pregunta. A través de las preguntas podremos especificar nuestras tareas, expresar las dificultades o concretar nuestras respuestas. Estas respuestas indican el grado de reflexión que hacemos en nuestros pensamientos, que a su vez y con frecuencia, suelen desembocar en un círculo encadenado en el que nuestra mente nos lleva a producir otras preguntas.

Existen diferentes tipos de preguntas o diferentes formas de preguntarse las cosas. Están las preguntas analíticas, que son aquellas que son aquellas que cuestionan conceptos, datos, información. También están las de tipo evaluativas, que determinan y cuestionan valores o juicios; existen otras que aclaran las cuestiones relativas a las diferentes disciplinas académicas en concreto y otras que sirven para el desarrollo y adquisición del conocimiento propio del alumno.

En la actualidad, existe un nuevo reto educativo basado en la enseñanza del desarrollo del pensamiento a través de diferentes estrategias. La mayoría se basan en la creación de rutinas para un aprendizaje autónomo y el desarrollo de la competencia de aprender a aprender, como pieza clave en el engranaje para impulsar el resto de competencias en el sistema educativo.

Algunas de ellas, como “Las llaves del Pensamiento” de Tony Ryan (2014), se fundamentan en el desarrollo de un pensamiento crítico y creativo, que defina la calidad de nuestro aprendizaje. Éste no se puede aplicar de forma paralela a nuestra formación, sino que deberá estar integrado en el contexto y áreas curriculares para poder construir un aprendizaje significativo.

Además, para que este aprendizaje sea eficiente se deberán trabajar las llaves, cada una de un color, de forma secuenciada, sistemática y desde diferentes perspectivas. Así, por ejemplo, activaremos nuestro cerebro comenzando con una respuesta a la cuál deberemos hacer preguntas, haciendo conexiones con posibles imágenes o haciendo predicciones, entre otros muchos dilemas.

Otra de las variables en los procesos reflexivos, que interfiere estrechamente con el aprendizaje y que habrá que tener en cuenta es la relación entre la emoción y los procesos cognitivos. Según la teoría de la inteligencia emocional de Goleman (1998) ésta se define como la “capacidad para la auto-reflexión”, identificando nuestras emociones y regulándolas de forma adecuada, a través del autoconocimiento, autocontrol, automotivación y desarrollo de empatía y habilidades sociales.

Esta tesis integra razón y emoción, dos términos históricamente antagónicos que la Psicología actual identifica dentro de la categoría de modelos mixtos, los cuales incorporan un amplio rango de aspectos de personalidad. Por otro lado está el modelo de habilidad de Salovey y Meyer (1997, citado por Mestre y Brackett, 2007), analizado desde una perspectiva centrada en el proceso de la información y en las cuatro variables que inciden en el proceso emocional: percepción, facilitación, comprensión y regulación, o lo que es lo mismo, la habilidad en el uso de las emociones para emplearlas en otros procesos cognitivos.

Hoy en día, estas y otras teorías formuladas por psicólogos y pedagogos son frecuentemente consideradas en la mayoría de los centros de enseñanza y en cualquiera de sus etapas, donde el alumno es considerado el principal actor en su proceso de aprendizaje y en donde se plantea que los contenidos con mayor carga emocional son más re memorables. De hecho, en etapas adultas en donde son numerosos los cambios biológicos, sociales y cognitivos, la emoción y cognición desempeñan importantes funciones en el aprendizaje,

tal y como indica Trahtemberg Siederer, “[...] el docente universitario debe tener una formación más centrada en el manejo de las dimensiones psicológicas de sus estudiantes, con la finalidad de mejorar el aprendizaje de los mismos.” (citado en Chilca, 2017, p. 75)

Ante todas estas necesidades emocionales, cognitivas, sociales y contextuales y con el fin de dar respuesta y optimizar el proceso de aprendizaje, surgen las denominadas técnicas de estudio.

## 2.5- TÉCNICAS DE ESTUDIO: CONCEPTO Y FUNCIONES PRINCIPALES

Las técnicas de estudio son herramientas intelectuales que se caracterizan por ser estructuradas en función a un área determinada, generalmente de forma secuencial o gradual y sistemática. Para poder llegar a conseguir aprender y retener lo estudiado se requiere la ayuda de otros muchos procesos cognitivos, obteniendo así una mejor calidad y eficacia en nuestra formación. La finalidad total del estudio se centra en el dominio y control sobre un tema en concreto, para posteriormente poderlo aplicar en su conjunto cuando la situación lo requiera y utilizando diferentes mecanismos.

Pueden ser instruidas de forma grupal pero generalmente aplicadas de forma individual, ya que no existe una técnica de estudio perfecta atribuida a un área o un sujeto determinado. Es decir, es el sujeto el que determina cuál es la estrategia que mejor se adapta a su estilo o ritmo de aprendizaje y en función del área de conocimiento.

Históricamente, las técnicas de estudio se han basado principalmente en la observación directa de los sucesos a través del análisis, la planificación, memorización o formulación de preguntas. Era una ciencia estudiada por los Filósofos, se aprendía experimentando y se perfeccionaban las técnicas según eran sus resultados a través de la metodología ensayo-error. En la actualidad, las técnicas de estudio que inciden en el rendimiento académico se apoyan en

la coordinación de factores psicológicos, ambientales e instrumentales con los que interactúa el individuo.

En ocasiones, el esfuerzo invertido en el estudio no se corresponde con los resultados esperados, por lo que se producen etapas de desmotivación, falta de concentración, ansiedad e incluso intolerancia a la frustración. Otras veces, este rendimiento viene condicionado por factores endógenos y personales de cada individuo, lo que incide negativamente en la actitud que mantenemos frente a estos esfuerzos.

Sin embargo, se pueden contrarrestar o modificar dichos estados de ánimo creando una actitud positiva hacia el estudio a través de la habituación y la sensibilización, dos términos paralelos pero contrapuestos, al mismo tiempo, ya que mientras el primero “se define como la reducción de una respuesta ante un estímulo relativamente nociceptivo que se presenta repetidamente”, en el segundo, “si un estímulo se presenta repetidamente y se percibe como altamente aversivo, provoca lo opuesto a la habituación”, (Pérez Fernández, et. al. 2005, citado en Fuentes y Mustaca, 2016), lo que facilitará el proceso de estudio.

Otras veces, este rendimiento estará determinado por factores exógenos, cuyos orígenes son externos al sujeto. En relación a los factores ambientales, se estima que la formación de hábitos, estrategias de orden y organización son elementos propios del individuo pero están condicionados, en líneas generales, por el contexto en el que el individuo interactúa, resaltando la importancia de planificar un horario y un ambiente favorable al estudio, evitando elementos distractores que conllevan a la pérdida de concentración. Además, también inciden la existencia de diferentes figuras que intervienen en este ámbito y de los que dependerá, significativamente, el éxito o el fracaso del sujeto. Éstos pueden ser enumerados como el profesor, como facilitador del estudio en el contexto educativo, el tiempo de estudio en casa y el respaldo anímico por parte del entorno social del sujeto.

Finalmente y relativo a los factores instrumentales son aquellos referidos a la adquisición y mejora de nuestras habilidades y destrezas mediante diferentes mecanismos. Tal y como se ha comentado anteriormente, el cerebro percibe innumerable información a lo largo del día que no podemos

comprender sino la clasificamos. Una de las clasificaciones más populares en el proceso de enseñanza-aprendizaje es la Taxonomía de Bloom (1956).

Taxonomía significa ordenación y tiene una estructura jerárquica que va desde lo más simple a lo más complejo o elaborado, comenzando por el recuerdo y la comprensión, hasta llegar al de la evaluación, considerándose una herramienta clave en el aprendizaje cognitivo para comprender todos aquellos métodos encargados de procesar la información, el conocimiento y las habilidades mentales. La Taxonomía de Bloom es un sistema de clasificación cuyo objetivo se centra en el dominio de la materia y se establece entorno a tres aspectos centrales: el cognitivo, respecto a sus procesos de información; el afectivo, en relación a actitudes y el psicomotor, conectado a las habilidades manipulativas o físicas.

Dichos procesos vienen señalados en el siguiente gráfico:

← Procesos cognitivos de orden inferior			→ Procesos cognitivos de orden superior							
RECORDAR	COMPRENDER	APLICAR	ANALIZAR	EVALUAR	CREAR					
Recordar hechos/datos sin necesidad de entender. Se muestra material aprendido previamente mediante el recuerdo de términos, conceptos básicos y respuestas.	Mostrar entendimiento a la hora de encontrar información del texto. Se demuestra comprensión básica de hechos e ideas.	Usar en una nueva situación. Resolver problemas mediante la aplicación de conocimiento, hechos o técnicas previamente adquiridos en una manera diferente.	Examinar en detalle. Examinar y descomponer la información en partes identificando los motivos o causas; realizar inferencias y encontrar evidencias que apoyen las generalizaciones.	Justificar. Presentar y defender opiniones realizando juicios sobre la información, la validez de ideas o la calidad de un trabajo basándose en una serie de criterios.	Cambiar o crear algo nuevo. Recopilar información de una manera diferente combinando sus elementos en un nuevo modelo o proponer soluciones alternativas.					
<b>PALABRAS CLAVE:</b>	<b>PALABRAS CLAVE:</b>	<b>PALABRAS CLAVE:</b>	<b>PALABRAS CLAVE:</b>	<b>PALABRAS CLAVE:</b>	<b>PALABRAS CLAVE:</b>					
Elegir Copiar Definir Decir Citar Leer Quién Recitar Cómo Por qué	observar omitir rastrear cuándo repetir relacionar nombrar listar escribir dónde reconocer	mostrar deletrear afirmar duplicar qué relacionar nombrar repetir localizar Memorizar	preguntar Generalizar Clasificar Comparar Contrastar Parafrasear Informar Interpretar Explicar Expresar Traducir	esquematizar predecir dar ejemplos relacionar ilustrar demostrar discutir revisar mostrar resumir observar	Actuar emplear practicar Identificar seleccionar agrupar Calcular elegir resumir Entrevistar planear desarrollar Enseñar transferir interpretar Usar demostrar categorizar Conectar dramatizar construir Planear manipular resolver Simular seleccionar unir Hacer uso organizar	Examinar priorizar encontrar Centrarse agrupar asumir Razonar destacar causa-efecto Inferencia separar aislar Comparar distinguir reorganizar Dividir motivar diferenciar Buscar similitudes descomponer Inspeccionar Investigar Simplificar categorizar ordenar Preguntar Elegir Establecer Encuestar	Medir opinar argumentar Evaluar premiar testar Decidir debatir convencer Apoyar explicar seleccionar Defender comparar deducir Justificar percibir recomendar Crítico probar estimar Juzgar influir persuadir Valorar demostrar	Adaptar estimar planear Añadir experimentar testar Construir extender sustituir Cambiar formular reescribir Combinar hipotetizar suponer Componer innovar teorizar Compilar mejorar pensar Componer maximizar simplificar Crear minimizar proponer Descubrir modelar visualizar Diseñar modificar Desarrollar originar Elaborar transformar		
<b>ACCIONES</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>RESULTADO</b>	
Describir Encontrar Identificar Listar Localizar Nombrar Reconocer Recuperar	Definición Hechos Etiquetado Listado Cuestionario Reproducción Test Cuaderno Fotocopia	Clasificar Comparar Ejemplificar Explicar Inferir Interpretar Parafrasear Resumir	Colección Ejemplos Explicación Etiquetado Listado Esquema Cuestionario Resumen Muestra y cuenta	Desempeñar Ejecutar Implementar Usar Emplear Realizar	Demostración Diario Ilustraciones Entrevista Interpretación Simulación Presentación Dibujo	Atribuir Integrar Organizar Esquematizar Estructurar	Reseña Gráfica Lista de control Base de datos Gráfico Informe Encuesta Hoja de cálculo	Atribuir Comprobar Deconstruir Integrar Organizar Esquematizar Estructurar	reseña gráfica base de datos informe hoja de cálculo encuesta	Construir Diseñar Trazar Idear Planificar Producir Hacer Producto audiovisual
<b>PREGUNTAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>	
¿Puedes enumerar...? ¿Puedes recordar...? ¿Puedes seleccionar...? ¿Cómo ocurrió...? ¿Cómo es...? ¿Cómo describirías...? ¿Podrías explicar...? ¿Cómo mostrarías...? ¿Qué es...? ¿Cuál...? ¿Quién fue...? ¿Quiénes fueron los principales...? ¿Por qué...?	¿Puedes explicar que está ocurriendo...? ¿Cómo clasificarías...? ¿Cómo compararías/contrastarías...? ¿Cómo podrías parafrasear el significado de...? ¿Cómo resumirías...? ¿Qué puedes decir sobre...? ¿Cuál es la mejor respuesta...? ¿Qué afirmaciones apoyan...? ¿Podrías afirmar o interpretar en tus propias palabras...?	¿Cómo usarías...? ¿Qué ejemplos sobre...puedes encontrar? ¿Cómo organizarías... para presentar...? ¿Cómo aplicarías lo que has aprendido para desarrollar...? ¿Qué enfoque usarías para...? ¿Qué aspectos seleccionarías para mostrar...? ¿Qué preguntas harías en una entrevista a...?	¿Cuáles son las partes o rasgos de...? ¿En qué aspectos está...? ¿Relacionado/a con...? ¿Por qué opinas que...? ¿Qué motivo hay para...? ¿Puedes hacer un listado de las partes...? ¿Qué ideas justifican...? ¿Qué conclusiones extraes de...? ¿Qué evidencias de... encuentras? ¿Puedes distinguir entre...? ¿Cuál es la relación entre...? ¿Cuál es la función de...?	¿Estás de acuerdo con...? ¿Cuál es tu opinión sobre...? ¿Cómo comprobarías...? ¿Sería mejor si...? ¿Por qué ese personaje...? ¿Cómo valorarías...? ¿Cómo determinarías...? ¿Cómo priorizarías...? ¿Qué información podrías para apoyar tu punto de vista? ¿Cómo justificarias...? ¿Qué datos te llevaron a esa conclusión? ¿Qué seleccionarías para...? ¿Qué elección hubieras tomado si...?	¿Qué cambios harías para...? ¿Cómo mejorarías...? ¿Qué pasaría si...? ¿Podrías proponer una alternativa? ¿Puedes elaborar...basándote en...? ¿De qué forma evaluarías...? ¿Podrías formular una teoría alternativa? ¿Qué harías para maximizar/minimizar...? ¿Cómo pondrías a prueba...? ¿Podrías construir un modelo que cambie...? ¿Se te ocurre un modo original para...? ¿Cómo cambiarías el guión/plan? ¿Cómo adaptarías... para...?					

Fuente: <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofestenerifesur/wp-conte>

No obstante, antes de comenzar la instrucción de las denominadas técnicas de estudio, tendremos que considerar que no todo el mundo aprende de la misma manera y al mismo ritmo. Por lo tanto, las diferentes estrategias de aprendizaje se deberían caracterizar por su flexibilidad y adaptación al usuario, haciendo una evaluación inicial de los estilos de aprendizaje predominantes en el aula y adecuar así la formación a cada uno de los estudiantes, para que a su vez, sean también ellos los que seleccionen entre las diferentes técnicas la que más se adapta a su estilo de aprendizaje.

Para ello, una de las herramientas intelectuales básicas que deberemos emplear en el aprendizaje de cualquiera de las técnicas de estudio que seleccionemos serán las destrezas lectoras, comenzando con un proceso de pre-lectura o lectura exploratoria para tener una idea en general sobre el tema continuando con una lectura comprensiva, reflexionando sobre lo que leemos y tomando notas al margen de aquella información que consideremos relevante. Este proceso es sumamente importante para el desarrollo de etapas posteriores, ya que:

Las deficiencias en este terreno impiden a los estudiantes responder eficazmente a las demandas del texto académico y del ritmo de trabajo. Muchos de los alumnos de superior no entienden lo que leen en las distintas asignaturas, son incapaces de relacionar dos ideas no conectadas explícitamente en el texto, de comparar ideas expresadas en distintos textos y, por lo tanto, de usar de manera novedosa los contenidos supuestamente aprendidos.(Barrio del Campo et al., 2005, p. 91)

Otras técnicas que son habituales en el aula y de las que haremos un breve guion indicando sus funciones principales son: el subrayado, destacando las partes más significativas de un texto mediante el uso de diferentes colores. El subrayado ayuda a fijar la atención, llegando con rapidez a la comprensión de las ideas principales o palabras técnica. Todo ello promueve la asimilación y el progreso de las capacidades analíticas y sintéticas.

Un punto y aparte se precisa para la técnica sobre mapas conceptuales, esquemas gráficos con conceptos, proposiciones y palabras clave, cuyo

principal objetivo es la representación de las relaciones significativas entre diferentes conceptos y usando un lenguaje propio, lo que permite al sujeto tener una idea clara del tema en un solo vistazo. Están formados por diferentes partes que se relacionan entre sí para formar un todo y se caracterizan por la jerarquización de conceptos, ordenados según la importancia de forma lineal, a través de la selección o síntesis de los mensajes más significativos y con un gran impacto visual, lo que favorece su memorización.

Sin embargo, algunas de las desventajas que los mapas conceptuales pueden presentar se dirigen hacia su nivel de complejidad, ya que pueden producir el efecto contrario y dificultar el aprendizaje. Además, estos mapas gráficos también requieren de un tiempo de práctica para que los aprendices lleguen a obtener buenos resultados.

Similar a los mapas conceptuales son los organizadores gráficos. Estos mapas cognitivos parten siempre de un tema central, apoyados por diferentes conceptos o ideas alrededor del mismo. Según su diseño, permiten al alumno la posibilidad de agrupar, ordenar, comparar o diferenciar la información y utilizan más recursos gráficos visuales como imágenes o colores. Su estructura no es lineal, por lo que promueven la creatividad y personalización en su elaboración.

No obstante y antes de comenzar con alguna de las técnicas mencionadas, debemos ser conscientes de nuestro rol como orientadores y comenzar con una actividad de autoevaluación personal y precisa del estudiante sobre sus objetivos a alcanzar, teniendo en cuenta sus limitaciones y ventajas.

## 2.6- AUTOCONCEPTO Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Previamente a la elección de alguna de las técnicas que más se ajusten a las características personales del alumnado y de su aprendizaje, los aprendices deberán valorar a través de una profunda reflexión y autoconocimiento todas aquellas particularidades que los definen como

estudiantes, manteniendo el equilibrio entre los aspectos positivos y negativos a la hora de hacer frente al estudio.

La forma en que nos percibimos como estudiantes, cómo determinamos nuestras destrezas, habilidades, así como cualidades y defectos nos ayudará a mejorar las primeras y subsanar esta última. Este constructo teórico sobre nosotros es conocido en Psicología como autoconcepto, inherente en el ser humano y formado por una serie de componentes que se solapan entre sí en relación a tres niveles: nivel cognitivo, hace referencia a nuestras opiniones y creencias, así como la forma en que procesamos la información exterior; nivel afectivo, alude a nuestras características personales mediante las cuales construimos nuestra identidad y nivel conductual, relacionado con el comportamiento y su decisión de actuación.

Conocerse a uno mismo es el cimiento para llegar a preparar y fortalecer todo el potencial que llevamos dentro y en relación al aprendizaje, este autoconocimiento como paso inicial será esencial para conseguir nuestros objetivos. No es una tarea fácil pero tampoco imposible, ya que a través de las respuestas conoceremos qué conductas deberemos reconsiderar y cuáles potenciar. Entre las diferentes herramientas que existen hoy en día para llegar al análisis de este autoconocimiento existe una que destaca por su impacto visual en su diseño gráfico, a través de una matriz y dividida en cuatro secciones, tal y cómo se muestra en la imagen al pie.

Nos referimos al análisis FODA o DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades), un sistema estratégico frecuentemente utilizado para construir tácticas de mejora contraponiendo factores internos al estudiante y que pueden ser naturalezas positivas (fortalezas) o negativas (debilidades). A su vez, el otro eje está formado por factores externos y examina componentes independientes al sujeto y que influyen en él de manera positiva (oportunidades) o de forma negativa (debilidades). (Aliaga et al., 2018)

	Fortalezas	Debilidades
Análisis Interno	Qué capacidades tengo	Qué debería mejorar
	Qué hago mejor que los demás	Qué puntos me dan más problemas
	Qué ventajas tengo frente a otros	Qué factores internos dificultan mi evolución
	Qué consideran otros que son mis fortalezas	Qué consideran otros que son mis debilidades

Fuente: <https://ludanom.files.wordpress.com/2014/07/3e4f1-matriz2bdafo.jpg>

De hecho, podemos comprobar que dichos análisis ya vienen referidos en la actual normativa como parte del diseño de todos aquellos programas educativos que se desarrollan en la Comunidad de Aragón en la actualidad.

Los planes, itinerarios y programas del sistema de aprendizaje a lo largo de la vida adulta se diseñarán mediante: a) La implementación de metodologías de aprendizaje activas, que potencien la autonomía personal, desarrollen la competencia de aprender a aprender y favorezcan la participación de las personas en la elaboración de su propio itinerario de aprendizaje, con la ayuda del personal orientador de los diferentes servicios pertenecientes al sistema integrado de orientación.( Ley 2/2019, de 21 de febrero, p.5798)

En definitiva, el autoconcepto es un término que frecuentemente se encuentra más definido en etapas adultas puesto que, biológicamente la madurez a menudo refleja el pleno desarrollo de la seguridad y energía en la persona, con una gestión intelectual afianzada, a nivel psicológico predomina la autonomía y control de emociones y socialmente en la adultez el individuo reafirma su identidad y comienza o desarrolla su proyecto de vida.

## 2.7- EDUCACIÓN EN ADULTOS Y EL ORIENTADOR

Los centros de educación para adultos están integrados en buena parte por adultos jóvenes, entre los 18 y 40 años, y adultos medios, entre 40 y 60 años. La mayoría han pasado por las diferentes etapas educativas obligatorias, en el caso del alumnado español, o bien, por diferentes sistemas educativos, en el caso de los estudiantes inmigrantes.

## 2,8 - ETAPAS EDUCATIVAS EN EL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL Y LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

El sistema educativo actual en España se divide en diferentes etapas y se desarrolla en diferentes tipos de centros en los que la función orientativa está siempre presente y en colaboración con los Equipos Directivos, Docentes y otras entidades con las que se coordina y colabora, contribuyendo a la consecución de un aprendizaje integral a través del asesoramiento y acompañamiento instructivo en los aspectos más vinculados a la persona como aprendiz. En el desarrollo de su ejercicio, el orientador se maneja en diferentes tipos de centros educativos y con diferentes características.

Así, los denominados Equipos de Orientación Educativa de Infantil y Primaria (EOEIP), apoyados por profesionales especialistas en Pedagogía Terapéutica (PT) y Audición y Lenguaje (AL). Todos ellos atienden al alumnado comprendido entre los 3 y los 12 años. Posteriormente, en los centros de Educación Secundaria, entre los 12 y 18 años, y Centros Públicos de Personas Adultas, desde los 18 años en adelante la orientación educativa y profesional se lleva a cabo desde los Departamentos de Orientación en el propio centro, cuyas actuaciones van dirigidas, principalmente a la atención de la diversidad del alumnado en relación a los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje, motivaciones e intereses, tanto académicas como profesionales o incluso atendiendo a las diferencias sociales y culturales.

Tanto en un contexto como en otro, las distintas actuaciones llevadas a cabo por los Equipos de Orientación se formulan bajo una misma legislación, común para todo el territorio, con algunas especificaciones propias de cada enseñanza, todas ellas bajo los principios de una enseñanza de calidad para todo el alumnado, en comunidad y en donde primen la igualdad e inclusión

(DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre). Centrando la atención en la enseñanza para adultos y unido a sus procesos de aprendizaje, la actual legislación que rige estos centros señala:

La ciudadanía ha de construir sus propios itinerarios de aprendizaje a lo largo de la vida, tanto dentro como fuera del sistema educativo, teniendo en cuenta su formación de partida. Es preciso tener herramientas que ofrezcan oportunidades de aprendizaje permanente, a fin de adquirir los conocimientos y las competencias necesarias para hacer realidad las aspiraciones personales y contribuir a la sociedad. (Ley 2/2019, de 21 de febrero, p.5793)

Sin embargo, el aprendizaje formal requiere de unos objetivos estructurados, con horarios definidos y una asistencia sistemática para poder obtener una certificación, en muchos casos esenciales y con marcado acento intencional, que les facilite un acceso al ámbito profesional.

## 2.9 - CONTEXTO ACTUAL EN EDUCACIÓN DE ADULTOS Y SUS CARACTERÍSTICAS.

Como hemos descrito con anterioridad, el desarrollo o adquisición del aprendizaje se puede materializar en cualquiera de las etapas evolutivas del ser humano. Generalmente, es en la etapa adulta donde las personas guardan consigo un gran número de experiencias y que frecuentemente suelen conectar con nuevos aprendizajes. Esta habilidad y actitudes hacen que el adulto tome conciencia y responsabilidad de su crecimiento personal, eligiendo qué, cuándo y cómo quieren aprender.

Los centros para la enseñanza de personas adultas (CPEPAs) en Aragón, se caracterizan por la gran diversidad de alumnado que acude a los mismos. Esta diversidad en el grupo de participantes enriquece y favorece un aprendizaje activo e interpretado desde diferentes perspectivas, ya que la interacción con adultos permite un contacto mucho más directo, personal e igualitario. Es una educación diseñada para desarrollar tácticas con el fin de facilitar el proceso de aprendizaje en estas etapas, ya que muchos de los que allí acuden no completaron o abandonaron su educación formal antes de tiempo, por lo que las oportunidades de continuar aprendiendo no deben ser

delimitadas por espacios temporales referidas a la edad u otras circunstancias, sino todo lo contrario.

La enseñanza en adultos es un proceso permanente y continuado para cualquier persona que desee incorporarse a diferentes proyectos de aprendizaje o reciclarse intelectual o socialmente, dándole al individuo la oportunidad de alcanzar su máximo potencial. Sin embargo, para que este proceso de enseñanza-aprendizaje resulte fructífero, se requiere un cambio en los ambientes, mucho más ligados a sus experiencias de vida y a un cambio metodológico, basado en la aplicación práctica de lo que aprenden y planificando actividades que enriquezcan la experiencia humana, con unos objetivos y contenidos flexibles, adaptados a los intereses personales de los estudiantes.

La vida adulta frecuentemente es compleja, ya que el individuo debe operar y hacer frente a diferentes problemas en distintos ámbitos y circunstancias, tanto personales, familiares o profesionales, lo que merma el tiempo dedicado al aprendizaje y sean también precisos a la hora de seleccionar qué tipo de conocimientos son más útiles para sus propósitos personales.

[...]es evidente que un alto porcentaje de la población se encuentra en riesgo en el factor denominado plan de trabajo, lo que denota la dificultad de algunos de éstos jóvenes para planificar y estructurar el tiempo que deben dedicar para estudiar, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad. (Burbano García et al., 2015, p. 6)

Por lo tanto, deberemos tener en cuenta los diferentes objetivos y necesidades con los que dichos alumnos llegan al centro, así como el grado de perseverancia en conseguirlos. Esta voluntad e interés, junto con los diferentes modos en los que el individuo responde ante ciertas situaciones, viene definida en Psicología como motivación. Ésta dependerá de factores internos y externos al sujeto, por lo que deberemos distinguir entre motivación intrínseca o extrínseca. La primera, parte de los intereses del mismo sujeto para implicarse en una actividad para conseguir unos objetivos concretos, sin la existencia de

estímulos externos que condicionen las actuaciones llevadas a cabo para alcanzarlos.

Estas actitudes en el sujeto implican un cierto grado de curiosidad y deseo de conocer el entorno que le rodea. En relación a la motivación extrínseca, los estímulos que provocan las respuestas en el sujeto provienen del contexto que rodea al sujeto. Dependerá de la influencia que dichos estímulos tengan en el sujeto, éste repetirá las respuestas y adquirirá el conocimiento (Sanz Aparicio et al., 2009). Generalmente, el adulto obtiene mayor recompensa ante motivaciones internas, ya que éstas suelen estar basadas en el deseo de mejora y crecimiento profesional, lo que frecuentemente tiene efecto y repercute en una mejora en su calidad de vida.

No obstante, hay que tener presente que toda construcción implica un esfuerzo para conseguir lo que se desea. Además, existen metas que no se pueden conseguir a corto plazo, por lo que deberemos de ser pacientes y perseverantes en la consecución de nuestros objetivos. Históricamente existen diferentes teorías basadas en las motivaciones de logro, centradas principalmente en la consecución de metas o en los procesos, ambos de forma favorable. Una de las más relevantes es la teoría sobre la motivación de logro formulada por Atkinson (1965), basada en la motivación interna propias del sujeto y considerando las diferentes variables que le rodean, a las que añade a los que añade el valor de la meta y la expectativa de alcanzarla:

Considerando: la motivación intrínseca, las expectativas y los incentivos; toma en cuenta aspectos propios del temperamento del sujeto, así también aspectos situacionales; el valor incentivo de las metas u objetivo no es independiente, sino que está determinado por la probabilidad subjetiva del éxito. Se evidencia que la activación de un motivo de logro prepara a la persona para que: 1) realice tareas moderadamente desafiantes. 2) persista en esas tareas. 3) persiga el éxito y la actividad innovadora e independiente. (Colmenares y Delgado, 2008, p. 609)

Como formador debes intentar ofrecer programas flexibles, que puedan adaptarse a horarios altamente ocupados y aceptar que las obligaciones de los participantes entrarán en conflicto con tu formación.

## 2.10 - NECESIDADES DE LAS PERSONAS ADULTAS Y LAS PRINCIPALES DIFICULTADES QUE PRESENTAN

La educación formal en la etapa adulta presenta unas dificultades bien distintas a las que existen en etapas anteriores, tanto cognitivas, como psicológicas y sociales. Durante esta fase, el adulto frecuentemente presenta un nivel de estancamiento, puesto que probablemente exista un dilatado espacio temporal entre los estudios presentes y los previos.

Por otra parte, las razones que llevan a un adulto a retomar sus estudios son ampliamente diversas a las de alguien más joven, con intereses y expectativas dispares. Esta expectación generalmente conlleva una carga afectiva negativa puesto que deben integrar aprendizajes inacabados y de los que puede que se sintieran excluidos o marginados, con anterioridad.

A todos estos inconvenientes hay que añadir que la vida adulta habitualmente conlleva un mundo cargado de obligaciones y responsabilidades, con lo que deben conciliar su vida familiar con aquella que les ofrece su desarrollo personal y profesional, ya que, mediante la obtención de certificados o certificaciones el adulto encuentra la posibilidad para que les sean abiertas las puertas a nuevas posibilidades laborales. Otras veces, la educación en adultos se centra simplemente en completar una autoestima o elevar el autoconcepto del individuo al satisfacer sus ansias de saber y la consideración de sentirse activos e integrados socialmente.

Por lo general y ante todos estos inconvenientes el adulto busca una salida a todas estas encrucijadas través de diferentes los diferentes cauces que le ofrece el sistema social educativo. Frecuentemente, éste requiere de la ayuda de alguien que le informe de manera precisa y le guíe en el proceso. En este momento, surge la necesidad de la destreza orientadora, no como simple informadora, sino también para trabajar en la persona para que ésta encuentre lo que busca y que le ayude en esos procesos de reflexión e inteligencia intrapersonal poco desarrollada. Para ello, el orientador debe partir de la creación de perfiles que se ajusten a la realidad y mostrándoles un futuro cercano y accesible a través de expectativas viables, valorando sus fortalezas y

debilidades, a la vez que se establezcan compromisos con ellos mismos en el cumplimiento de los procesos.

## 2.11- RELEVANCIA Y FUNCIONES DEL ORIENTADOR: MOTIVACIÓN Y ASESORAMIENTO

Actualmente, la función orientadora en el ámbito educativo y social se concibe desde un punto de vista profesional como un proceso dirigido a un determinado sector, posee un carácter dinámico y preventivo y en ocasiones rehabilitador. Sin embargo, la orientación, desde un punto de vista humanitario, debe ser entendida como un proceso destinado a la atención de la población en general y no solo hacia aquellas que puedan presentar dificultades.

La orientación debe dirigirse a todas las personas, y no sólo a aquellas con problemas, dificultades o hándicaps, porque la orientación es y debe ser para todos, es un proceso grupal, colectivo, fundamentalmente proactivo, anticipador, aunque eventualmente pueda tener un carácter asistencial o terapéutico, y en todos los contextos, marcos y escenarios en que se desenvuelve la persona, desarrollando distintos aprendizajes. Es por ello que debemos considerar a la orientación desde una perspectiva colaborativa, cooperativa, ecológica y crítica. (Martínez Clares y Martínez Juárez, 2011)

Para poder describir y analizar de forma clara y concisa el trabajo del orientador en los centros educativos realizaremos una primera división entre los roles y funciones que éstos desempeñan. La figura del orientador en los centros educativos se puede describir como polifacética y versátil, ya que llega a desempeñar diversos **roles** tales como asesor, agente de cambio por su papel activo en los centros o bien como facilitador de la comunicación en la organización del centro y en sus relaciones fuera de él, entre otros.

En relación a los roles, se establecerá una relación directa entre acciones y resultados que se esperan de estos profesionales en su papel como asesor/consultor, agente de cambio o formador y diseñador de programas, entre otros. Una herramienta clave del orientador en este campo es el manejo de los diferentes modelos de intervención actuales y que ofrecen amplias perspectivas y puntos de vista para poder realizar con éxito la actividad orientadora. En los mismos y a pesar de la dificultad para acotar sus

numerosas funciones dentro del sistema educativo, se pueden observar que el papel del orientador ha evolucionado positivamente.

Relacionados con la intervención indirecta, especialmente el modelo de consulta, los roles de asesor y agente de cambio tienen un papel primordial en los centros en los que los orientadores realizan sus cometidos, aunque se mantiene la idea del orientador asociado al papel de evaluador en los modelos directos (*counseling*), atendiendo individualmente e identificando las posibles dificultades o limitaciones del alumnado. En ambas atribuciones hay que destacar el carácter preventivo de sus actuaciones.

Vinculado a las funciones que se atribuyen al orientador, éstas se pueden conectar con el desarrollo de destrezas, actitudes, conocimientos y capacidad comunicativa. Estos ámbitos pueden ser sintetizados como el dominio competencial de “conocer” y “ser capaz de hacer”. El término competencia abarca diferentes interpretaciones según autores relacionados con la pedagogía o la didáctica. Sin embargo, todos ellos coinciden en elementos clave como son: la competencia es una puesta en práctica (acción), colectiva o individual siempre contextualizada, en la que el individuo/s pone/n en marcha una serie de recursos (cognitivos, sociales...), adaptándolos y coordinándolos a una situación específica, para obtener un resultado eficaz (objetivo) y aceptado, de forma triunfante por la sociedad, la cual evalúa y determina la dimensión ética de dichos resultados.

La competencia que el orientador debe tener siempre presente es su habilidad para cooperar de manera eficaz y capacidad de comunicación. El orientador convive en un centro y este es representado como una micro sociedad en la que la convivencia con el resto determina un clima social basado en el respeto y la tolerancia, previniendo, atenuando o resolviendo los posibles problemas que la convivencia en sí puedan generar las relaciones interpersonales, puesto que “la clave del conflicto no está en sí mismo, sino en cómo se gestiona y resuelve”. (Grasa: 2006)

En ocasiones, el orientador deberá basarse en su mera intuición para adelantarse a prevenir unas dificultades difíciles de detectar, sobre todo cuando ignora las características individuales del grupo que le es asignado y el

poco tiempo del que dispone para conocerlos y evaluarlos. Sin embargo, estudios recientes muestran que esta multitud de roles y funciones, en ocasiones, desata las dudas y la incomprensión en el resto de profesionales que trabajan junto a los orientadores, ya que desconocen algunas de las funciones de éstos realizan.

Este desconocimiento o distorsión de la realidad dificulta a veces la tarea del orientador llegando a ser los grandes incomprendidos en los centros en los que realizan su trabajo, principalmente por no poder cumplir con las perspectivas de lo que se espera de ellos (Cano de Escoriaza y García Nieto, 2009, p. 60)

Finalmente, la orientación educativa no debe en ningún caso considerarse paralela o suplementaria en las acciones docentes dentro de los centros escolares, sino más bien debería ser interpretada como un componente impulsor dentro de los procesos didácticos, especialmente en aquellos que promuevan el éxito académico y el desarrollo personal de todo el alumnado y no solo como el paliativo a las dificultades de aprendizaje.

Aunque el orientador es considerado asesor y formador, él también será aprendiz en este proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que la sociedad actual es cambiante y el orientador debe estar preparado para asumir y adaptarse a dichos cambios, cumpliendo así dos de sus competencias centrales como son la de integrar la teoría y la investigación y el desarrollo de la habilidad para diseñar, implementar y evaluar intervenciones y programas de orientación.

Asimismo y como se ha descrito previamente, el orientador se desenvuelve en diferentes contextos educativos y profesionales, todos ellos bajo similares leyes pero con un alumnado muy diferente en cada uno de ellos. De este modo, mientras en los centros de educación obligatoria los alumnos están agrupados con edades y objetivos similares, no es así en los centros de adultos, donde el alumnado es variopinto y presentan distintos propósitos.

## 2.12- ASESORAMIENTO: INCLUSIÓN SOCIAL Y LABORAL

Otra de las funciones extra que se le puede atribuir al orientador en este tipo de centros es la de asesor comunitario, manteniendo informados, no sólo a

sus alumnos, sino también a todo aquel que requiera de sus servicios, en relación a las diferentes ofertas educativas y laborales. Asimismo, el orientador es el nexo de comunicación entre el centro y otras instituciones que también interesan al alumnado adulto, especialmente en el ámbito profesional.

Hoy en día, las políticas activas de empleo son diseñadas y dirigidas de forma genérica entre la población, atendiendo las necesidades básicas de aquellos que se encuentran a la espera de encontrar un empleo, o bien mejorar el que ya poseen. Sin embargo, estas líneas de trabajo no suelen ser efectivas, ya que no tienen en cuenta las particularidades y condiciones personales, así como la gran variedad de usuarios que requieren de estos servicios y que en ocasiones rozan el riesgo de exclusión social.

Frente a esta situación, se puede observar que estos colectivos presentan una característica común que es la necesidad de una orientación profesional que les pueda garantizar salidas viables para conseguir o mejorar sus perspectivas de empleo. Es en este momento donde la figura del orientador cobra especial relevancia en los centros de adultos, ya que el rol que éste desempeña como agente de cambio y en su papel de asesor puede ser decisivo a la hora de cubrir esta falta de información y la utilización de estos recursos y servicios. Por lo tanto, uno de los mayores retos a los cuales el orientador se deberá enfrentar será la personalización y especialización de sus servicios, acorde a cada circunstancia y en aras de conseguir que cada individuo pueda llegar a concebir y construir un proyecto vital que fortalezca su desarrollo integral.

Generalmente, son estas buenas prácticas las que favorecen la inclusión social de una gran parte de los alumnos que asisten a estos centros, ya que la función orientadora suele combinar la formación profesional con la formación especializada. Una de las destrezas básicas que el orientador deberá manejar es la motivación del alumnado, bien a través de su implicación y participación en los programas, así como en la reducción de las barreras existentes para la mejora académica o profesional de los mismos.

### **3- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

## APLICACIONES PRÁCTICAS. PLAN DE INTERVENCIÓN: TÉCNICAS DE ESTUDIO

### 3.1-FUNCIÓN TUTORIAL EN EL AULA DEL ORIENTADOR

Uno de los programas más habituales en los que el orientador forma parte integral en los centros educativos es el Plan de Orientación y Acción Tutorial (P.O.A.T) el cual se diseña y desarrolla a lo largo de las diferentes etapas educativas, tanto obligatorias, como voluntarias, comenzando en Educación Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato y también en Centros de Adultos. Es en esta última etapa educativa donde el orientador cobra especial relevancia ya que, entre otras funciones, será responsable del desarrollo del Plan de Orientación Académico Profesional (P.O.A.P) del centro.

Dicho plan ayuda a los alumnos a valorar sus cualidades y aptitudes para las posteriores decisiones que determinarán su camino vocacional o profesional. Dichas decisiones deben estar basadas en una reflexión por parte del alumnado en la que el orientador deberá mantenerse en segunda línea, sin interferir en las posibles decisiones que el alumno debe realizar una vez provisto de las herramientas necesarias y valorando las consecuencias de sus propias elecciones, acertadas o no, que esto conlleva.

Una vez más es en el orientador sobre el que cae la responsabilidad de ofrecer información útil y actual, puesto que el usuario muchas veces desconoce los estudios que se adapta a sus necesidades formativas, lo que en ocasiones les lleva a iniciar estudios que no les son necesarios. De hecho, el Departamento de Orientación en los centros de adultos atienden, no sólo a sus alumnos, sino que resulta ser un punto de información para la ciudadanía que allí acude, bien física o telefónicamente, puesto que es el orientador el que mejor conoce el funcionamiento del sistema educativo, pudiendo identificar y aconsejar la alternativa que más se ajusta a la persona y a sus circunstancias.

Las técnicas de estudio pueden ser integradas y formar parte del POAT en un centro de adultos. Este es un procedimiento de atención al alumnado del centro y se ocupa de la información, formación y orientación de los mismos, tanto de forma grupal, como individual. En general está diseñado para apoyar el proceso de aprendizaje y la mejora del rendimiento académico, entre otros, por lo que se recomienda ser ofertado como taller o curso 0 previo al inicio del

curso académico. Hay que destacar el hecho de que las técnicas de estudio no pueden ser consideradas como un aprendizaje aislado, sino que para poder obtener los resultados previstos, éstas deberán ser aplicadas de manera sistemática y de forma integrada en relación a los conceptos o áreas en las que son utilizadas.

Antes de comenzar este proceso orientativo algunas de las preguntas que deberíamos plantearnos son: ¿cómo debemos desarrollar hábitos de estudio en el trabajo autónomo?, ¿cómo debemos motivar el trabajo diario?, ¿cómo debemos estudiar cada una de las áreas de conocimiento?, ¿qué y cómo memorizar los contenidos? o ¿qué estrategias de apoyo puedo aplicar al estudio? Para responder a todas estas cuestiones habrá que tener en cuenta las diferentes variables que intervienen en su diseño y las necesidades surgidas en relación al alumnado que solicita este tipo de orientación académica.

En líneas generales, los alumnos usuarios de los centros de adultos subrayan el escaso tiempo que tienen para dedicarse al estudio. Esto repercute directamente en la sistemática falta de seguimiento del trabajo académico fuera del aula. Además, se contempla la necesidad en la mayoría de los estudiantes, para crear las condiciones óptimas de un estudio y trabajo eficaz, así como coordinar y conciliar éste con su vida laboral y familiar. Al mismo tiempo, existe un sector del alumnado que presenta dificultades idiomáticas, no en su comunicación básica e informal, sino en estructuras lingüísticas más complejas y vocabulario académico, lo que frecuentemente ralentiza su ritmo de aprendizaje.

Por otro lado, habrá que considerar los factores psicológicos de muchos de los alumnos inscritos en los centros de adultos y que llegan con la autoestima afectada por el fracaso escolar al haber abandonado el sistema ordinario de forma anticipada. Finalmente, existen en el centro de adultos otro tipo de alumnado, procedente de otros países cuyos objetivos vienen determinados por una enseñanza dirigida hacia la obtención de un título para poder integrarse laboralmente. Éstos últimos pueden presentar diferentes razones para la obtención de la certificación académica, tales como tener un

nivel cultural alto pero que documentalmente no pueden aportar los requisitos exigidos en las diferentes ocupaciones a las que optan y un segundo grupo que engloba a aquellos con un nivel académico medio-bajo, que además presentan dificultades lingüísticas y académicas en diferentes grados.

Por todo ello y considerando la gran heterogeneidad del alumnado, los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje, así como las dificultades que algunas de las áreas pudieran comportar (dificultades lingüísticas, de comprensión lectora...). anteriores, las técnicas de estudio se han enfocado en tres grupos estratégicos: estrategias de organización (gestión del tiempo y recursos); estrategias de trabajo y técnicas de estudio o memorización de la información (memorización de conceptos o hechos).

**1-Estrategias de organización:** se deberá comenzar por una distribución temporal y planificación personal del alumnado, ya que, como hemos comentado con anterioridad, la diversidad de horarios y el miedo a que el esfuerzo invertido no corresponda con la meta esperada, puede generar bloqueos y frustraciones. Por lo tanto, deberemos desechar esas creencias limitadoras que con toda seguridad hacen que perdamos energía para estudiar y focalizar nuestro esfuerzo en aquellas creencias potenciadoras o acciones que sí somos capaces de hacer. Con este fin, habrá que tener presentes las necesidades que tenemos para alcanzar nuestro objetivo y cómo subsanarlas.

Empezaremos con la idea básica de establecer que el estudio requiere de un sobre esfuerzo cognitivo durante el cual deberemos compartimentar el tiempo en periodos de máximo tres cuartos de hora de concentración y uno de descanso para no saturar a nuestro cerebro. La organización temporal será un factor clave para conseguir nuestros objetivos, considerando lo que podemos hacer y el margen que tenemos para hacerlo.

Teniendo en cuenta lo anterior, necesitamos establecer una planificación realista que se adapte a nuestro horario individual, ajustando la reserva de espacios, respetando nuestro propio biorritmo, priorizando tareas y energía, realizando éstas de una en una para poder ganar concentración y empezando por aquellas más complejas para seguir con aquellas que nos parezcan más fáciles de realizar.

Para comenzar el taller y como los horarios personales de cada uno de los alumnos en el centro parten de una gran diversidad, se les facilitará una fotocopia con un horario en blanco para que cada uno de ellos sea capaz de analizar, evaluar y construir su propio horario eligiendo aquellos periodos en los que sea más factible para ellos disponer de un tiempo dedicado al estudio.

**2- Estrategias de trabajo:** en este apartado se tendrán en cuenta los diferentes niveles del aula en el centro y al alumnado que presenta dificultades generales en el aprendizaje, especialmente en la atención a los contenidos curriculares de las diferentes áreas, por ejemplo, el área de Geografía e Historia debido al excesivo número de datos a memorizar o dificultades lingüísticas, por lo que se ha diseñado, elaborado y aplicado un programa de intervención didáctica a través del desarrollo de estrategias en el trabajo intelectual, de apoyo al estudio y que a su vez pueda contener factores motivacionales con el fin de mejorar significativamente el rendimiento escolar, los hábitos de estudio, la motivación y el autoconcepto, entre otros.

Por lo tanto, la distribución de objetivos y contenidos estarán adecuados a las peculiaridades del alumnado, además de seleccionar, priorizar, organizar o secuenciar los contenidos del área. Por su parte y para comenzar, los alumnos deberán desechar aquellas indefensiones aprendidas hacia las asignaturas que, por una u otra razón, son rechazadas por los mismos y que generalmente van implícitas en expresiones como “no soy bueno/a en...”.

Estas afirmaciones suelen llevar consigo estados de ansiedad al afrontar dicha área e, inevitablemente, una pérdida de retentiva o “embotellamiento” al querer aprenderlo todo de memoria, en el que no existe un hilo conductor o aprendizaje significativo, ya que lo importante no es saber mucho, sino saberlo bien. En relación a la motivación intrínseca (MI) de las personas, conforme a la teoría de la autoeficacia propuesta por Bandura en 1977, establece que según la percepción y dominio que tenga una persona sobre un área determinada, ésta definirá sus expectativas de éxito, su persistencia en la ejecución y la cantidad de esfuerzo invertido en la realización de dicha tarea, por lo que “saberse capaz de lograr algo (expectativa de autoeficiencia) y obtener un

resultado positivo (expectativa de resultado), hace que aumente la MI y se faciliten los aprendizajes posteriores.” (Sanz Aparicio et al., 2009, p. 180)

Otro de los factores a tener en cuenta a la hora de implementar las estrategias de trabajo es evitar la tendencia a la procrastinación, entendiendo esta práctica como el hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables por miedo a afrontarlas. Esta práctica nos hará cargarnos más y más con cosas pendientes, lo que también puede generar situaciones de estrés contraponiendo objetivos no cumplidos. Este cansancio cognitivo crea un sobre esfuerzo en nuestro cerebro, por lo que se plantean unos pasos a seguir para tolerar esta práctica.

El primer paso a seguir será afrontar el miedo que nos causan las tareas más complejas, por lo que las partiremos para reducirlas en tamaño y poderlas llevar a cabo, poco a poco. En la siguiente fase, y tal y cómo se ha indicado en el punto anterior, el objetivo será acabar cada una de las etapas, ya que la finalización de una de las partes nos alentará y motivará para realizar la siguiente. Así mismo, hay que evitar la sobre estimulación exterior (ordenadores, móviles, noticias...) ya que desvían la atención sobre nuestro objetivo a alcanzar e intentar encontrar placer en lo que se está haciendo y no solo tensión en ello. Por último, también será necesario aceptar un cierto nivel de procrastinación individual en la que el cerebro tenga sus momentos de descanso.

**3- Técnicas de estudio:** en el presente proyecto se considerarán diferentes técnicas de estudio atendiendo a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje del alumnado en el centro, por lo que se han seleccionado diferentes actividades para aprender a estudiar, sacándole partido a las capacidades personales de cada alumno. Partiremos de la convicción personal de que cuanto más se conoce uno mismo como estudiante y conozca las distintas técnicas de estudio que tiene a su disposición, más fácil le será seleccionar las más adecuadas a cada situación para crear sus propias estrategias de aprendizaje, con el objetivo final de que el alumno sepa autorregularse y ser autónomo en su aprendizaje.

Previamente se han comentado la importancia de la planificación en los tiempos y espacios para el estudio, así como algunas de las estrategias de trabajo que debemos seguir. En este punto se plantearán directamente las diferentes técnicas de estudio y su aplicación gradual dividido en procesos cognitivos de orden inferior y superior, siguiendo el desarrollo de la taxonomía de Bloom (previamente nombrada) y el desarrollo del pensamiento crítico concretado en sus diferentes niveles de actuación, del más sencillo, al más complejo.

En la práctica, estas técnicas de estudio se han distribuido a razón de las diferentes destrezas a desarrollar por el alumnado, considerando el autoconocimiento, gestión del tiempo, técnicas de atención, de relajación, socialización y estudio como habilidades prioritarias y a las que se les ha asignado un color para su mejor localización en el siguiente cuadro.

CONOCIMIENTO DE UNO MISMO	FODA/DAFO. Línea de la vida (anexo I)
TECNICAS DE GESTION TEMPORAL	Gestión temporal: entrega de horario individual para planificar estudio fuera del centro (anexo II)
TECNICAS DE ATENCIÓN	Previas al estudio o momentos de desconcentración (anexo III)
TECNICAS DE RELAJACIÓN	Cómo afrontar los exámenes: técnicas de relajación, motivación y concentración (anexo IV)
TÉCNICAS DE	Diversidad de técnicas de estudio básicas (subrayado,

ESTUDIO	ideas principales, resumen, esquema, mapa conceptual, organizador gráfico) (anexo V)
TÉCNICAS DE SOCIALIZACIÓN	Taller sociabilización y cohesión: conciencia interpersonal (actividades y dinámicas de grupo, grupos cooperativos)

#### **4- CONCLUSIONES FINALES Y REFLEXIÓN PERSONAL DEL MÁSTER DE ORIENTACIÓN.**

Como resultado de este trabajo podemos señalar la importancia de los procesos de aprendizaje para conseguir el desarrollo integral de la persona. Como en cualquier profesión, el estudiante debe aprender a aprender, una de las competencias básicas para la vida y reconocida en cualquier etapa de la actual legislación educativa. Sin embargo, los procesos de aprendizaje implican otros muchos procesos internos y externos al sujeto, que debe saber gestionar para poder dar prueba de sus capacidades.

La trayectoria en la evolución de las teorías de aprendizaje y sus diversas perspectivas nos ayuda como una inestimable hoja de ruta para dotar al alumnado de diferentes herramientas, si bien será a través del ejercicio, la práctica y el compromiso individual que éste logre el desarrollo de dichas destrezas. Dicho proceso puede ser aliviado y reforzado con la ayuda inestimable del orientador en los centros de educación, pieza clave en su rol de asesor, comunicador y en particular, como agente de cambio.

Esta figura es especialmente relevante en los centros de adultos, puesto que estas edades conllevan una serie de ventajas pero también de inconvenientes. En estos centros, la función orientadora a través de la acción tutorial destaca, no solo como asesoramiento al profesorado e intervención directa con el alumnado del centro, sino también en su función como agente social informando de los diferentes estudios que conllevan una mejora en las actividades profesionales a todo aquel que lo demanda.

Las técnicas de estudio impartidas en los centros pueden ayudar a mejorar este proceso sustancialmente y de forma eficaz, comenzando con el conocimiento de uno mismo y favoreciendo un aprendizaje significativo y

adaptado a los diferentes estilos de aprendizaje. Asimismo, el progreso en el desarrollo de diferentes técnicas implica el avance de otro tipo de destrezas por parte del sujeto, como la toma de decisiones o la planificación, promoviendo, no solo un alto nivel intelectual, sino también personal.

Por otra parte y referido a mi experiencia personal en la realización de este máster he de resaltar que dichos estudios me han aportado una visión lógica y constructiva en un marco de referencias que solo conocía como maestra pero que todavía no había podido explorar en el campo de la orientación. Como todo el mundo sabe, la docencia es algo que todo el mundo ejercita, incluso sin darse cuenta, y da sentido al círculo vital. Aprendemos y enseñamos de padres a hijos y de los contextos en los que interactuamos a diario.

En cambio, la docencia como profesión es una ardua tarea en la que no siempre tenemos todas las herramientas para poderla practicar con la destreza, diversidad y el entusiasmo que esta noble profesión merece. Sin duda, este máster ha aportado luz a algunos rincones de sombra, donde me he enriquecido yo y con la que creo que podré enriquecer a mis alumnos.

Durante este proceso, en mi caso largo y laborioso, el profesorado de este máster han sido cables de acero que han tirado de mí hasta el final, si bien en la meta de la enseñanza siempre se está cerca y siempre se está lejos de poder alcanzarla, puesto que nunca se aprende y se enseña lo suficiente. En mi caso, gracias a estos estudios creo ser una “maestra” más completa, ya que me siento altamente recompensada al terminar esta etapa en mi lucha sin cuartel para que mi formación supere a mi ignorancia.

Son muchas las personas a las que debo agradecer su apoyo y dedicación, por lo que no me gustaría ser ingrata dejándolas aparte, así que agradezco de corazón y en general a todos aquellos docentes que han colaborado en mi desarrollo integral como persona y que siempre han mantenido una puerta abierta para escuchar mis dudas, y a veces mis quejas. Agradezco también a mi familia y amigos por su constante ánimo y respaldo en los momentos en los que decidí “tirar la toalla”.

A todos ellos, muchas gracias por ser la luz que alumbra siempre mi camino.

## 5 - BIBLIOGRAFÍA

Aliaga, F. M., Gutiérrez-Braojos, C., & Fernández-Cano, A. (2018). Las revistas de investigación en educación: Análisis DAFO. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 563-579. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.312461>

Arteaga D., G., & Qubradas A., D. A. (2010). Funciones ejecutivas y marcadores somáticos: apuestas, razón y emociones. *El Hombre y la Máquina*, 34, 115-129.

Barrio del Campo, J. A., Borragá Torre, A., Perez Fuentes, M. C., & Castro Zubizarreta, S. (2005). *Redalyc.POTENCIACIÓN DE LA LECTURA EN*

*ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. PLANTEAMIENTOS PARA UN RETO DE FUTURO.*

- Binotti, P., Spina, D., Laura, M., Barrera, D., & Donolo, D. (2009). Artículo de Investigación : Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal . Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica . Executive functions and learning in normal aging . *Revista Chilena de Neuropsicología*. 2009., 4, 119-126.
- Burbano García, C. L., Lozano Ramos, C., Medina, L. F., & Guerrero, Y. J. (2015). ANÁLISIS DE FACTORES PSICOLÓGICOS, HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO ASOCIADOS CON EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARÍA CANO. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Cano de Escoriaza, J., & García Nieto, N. (2009). Percepción del orientador acerca de la importancia que atribuye la comunidad educativa a sus funciones. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 0(12), 57.  
<https://doi.org/10.18172/con.611>
- Chilca, M. L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 71-99.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5904759>
- Colmenares, M., & Delgado, F. (2008). Aproximación teórica al estado de la relación entre rendimiento académico y motivación de logro en educación superior. *Revista de Ciencias Sociales*, 14(3), 604-613.  
<https://doi.org/10.31876/rcs.v14i3.25421>
- DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Donolo, D., & De La Barrera, M. L. (2009). *Neurociencias, el aprendizaje y las meociones*.

- Dzib Goodin, A. (2013). La evolución del aprendizaje: más allá de las redes neuronales. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 8(1), 20-25.  
<https://doi.org/10.5839/rcnp.2013.0801.04>
- Fuentes, L., y Mustaca, A. (2016). Menor miedo a la muerte en profesionales de la salud: ¿Efecto de aprendizaje? *Acta Psicológica Peruana*, 1(1), 139 . 150-139 . 150.  
<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/50>
- Grasa, T. et al. A.D.C.A.R.A. (2006). *La Convivencia en los Centros Educativos. Mod I. La convivencia entre iguales*. Gorfisa
- Hederich-Martínez, C., Gravini Donado, M., & Camargo-Uribe, Á. (2011). El estilo y la enseñanza: Un debate sobre cómo enfrentar las diferencias individuales en el aula de clase. *La practica educativa en la Sociedad de la Información, August*, 213-222.
- Jeanneret, M. L., & Porro, S. (2014). *El uso del razonamiento lógico en la ciencia : un aporte a la educación para la cultura científica . El uso del razonamiento lógico en la ciencia : un aporte a la educación para la cultura científica*. 1-17.
- Jódar-Vicente, M. (2004). Funciones cognitivas del lóbulo frontal. *Revista de Neurología*, 39(2), 178-182. <https://doi.org/10.33588/rn.3902.2004254>
- Ley 2/2019, de 21 de febrero, de aprendizaje a lo largo de la vida adulta en la Comunidad Autónoma de Aragón. (Ley A.L.V.A)
- Martínez Clares, P., & Martínez Juárez, M. (2011). La orientación en el S.XXI. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación al profesorado*, 14(1), 253-265.
- Martínez, I. (2017). *Evaluación de las funciones ejecutivas y su relación con la comprensión lectora*.
- Mestre, J. M., & Brackett, M. A. (2007). “Si bien el tiempo y el espacio se traducen, finalmente, en parámetros objetivos, el componente emocional persiste” *Albert Einstein (1956, p. 25.) 1.-. 1-54*.

- Mogollón González, E. D. J. (2014). Una propuesta para el mejoramiento cognitivo en el adulto mayor: Una alternativa al entrenamiento cerebral. *Revista Electrónica Educare*, 18(2), 1-17. <https://doi.org/10.15359/ree.18-2.1>
- Romero, L., Salinas Urbina, V., & Mortera Gutiérrez, F. (2010). Estilos de aprendizaje basados en el modelo de Kolb en la educación virtual. *Apertura: Revista de Innovación Educativa*, 2(1), 72-85.
- Ryan, T. (2014). *Thinker Keys: A Powerful Program for Teaching Children to Become Extraordinary Thinkers*. Australian ebook Publishers.
- Sanz Aparicio, M. T., Menendez Balaña, F. J., Rivero Expósito, M. del P., & Conde Pastor, M. (2009). *Psicología de la Motivación. Teoría y prácticas experimentales*. Sanz y Torres.
- Schunk, D. H. (1997). *Teorías del Aprendizaje* (2.<sup>a</sup> ed.). PEARSON.
- Torres López, T. M. (2017). Procesos reflexivos personales y grupales. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, XXIII(Núm. 45), 125-141.
- Vergel Causado, R. (2014). The sign for Vygotski and its connection with the development of superior psychological processes. *Folios*, 39, 65-76.

## 6-ANEXOS

### ANEXO I:

#### 1.1-DAFO PARA RELLENAR.

	POSITIVO	NEGATIVO
Factores internos	Fortalezas:	Debilidades:
Factores externos	Oportunidades:	Amenazas:

Coloca dónde corresponda:

- 1- Me adapto bien a los cambios.
- 2- Tengo un carácter persistente y trabajador.
- 3- Soy disciplinado/a a la hora de estudiar.
- 4- Cuento con el tiempo suficiente para el autoestudio diario,
- 5- Se me da bien (ej. Nuevas tecnologías, asignaturas, memorizar...)
- 6- Trabajo bien en equipo.
- 7- Estoy dispuesto/a a realizar algunos sacrificios para alcanzar mis metas.
- 8- Tengo claro lo que quiero estudiar.
- 9- Cuento con el apoyo moral de mi familia y amigos.
- 10-Dispongo de todos los recursos materiales para mis estudios (libros, internet, móvil, Tablet...)

11-Tengo un horario flexible en mi trabajo.

12-He disfrutado con el aprendizaje en mis estudios anteriores.

### 1.2- LÍNEA DE LA VIDA:

**Linea del tiempo**

Recortar	Recortar	Recortar	Recortar	Recortar
----------	----------	----------	----------	----------

Fuente: <https://drive.google.com/file/d/0B0OtiEvBUyLfeUtDbS1WcjhFYkU/view>

**ANEXO II:**

2.1- Establece un horario de estudio acorde a tu vida. No olvides marcar también los momentos de ocio.

**HORARIO DE ESTUDIO**  
curso 2020-2021

Hora					

### ANEXO III: TÉCNICAS DE ATENCIÓN SOSTENIDA

3.1 - El ejercicio consistiría en encontrar lo más rápido posible:

- Todas las letras T que contenga la figura.
- Todas los números 4 que contenga la figura.
- Todas las letras K que contenga la imagen.

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T  
6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 I F  
A S F F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 4 Q W E 5 R  
4 T 6 Q 5 W 4 R 6 Q 5 W E 4 R 6 Q 5 W I  
R Q 3 W 2 E I R Q 3 W 2 I R Q 3 2 W I 5  
I T A 5 4 S 6 F 5 A 4 F I A 3 B A 3 B A B 4  
C 4 D 5 E F 4 G 6 5 H 4 Y 4 J U 6 5 I O 4 P  
6 L I O 5 I U 6 5 Q 5 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4  
K 4 J 4 Y U 4 O 4 L 5 I 4 O 5 L 4 K P 4 4 O  
5 I 3 O 2 I Ñ 3 K 4 L 4 A 5 S 4 I F D E 5 R  
4 F I B I C 5 D E 5 R 4 F 4 E 5 R 4 A 6 S 5  
E 4 R 6 E 5 R I F 3 A 2 S I F 3 A 2 I F 3 A  
2 Q 4 W 5 E 4 R 6 T 5 R 4 T 4 Y 4 U 5 I 4  
O 4 L 4 K 4 J 2 M I N H 2 Y 4 J 4 U 5 I 4 O  
4 L I K 3 K 5 K 4 L 6 Y 5 U L 4 Y 9 U 8 I 7  
O A S 5 D 7 4 F 4 E 6 R 5 T 8 G 7 R E 5 R

3.2- Di el color, no la palabra:



Fuente: <https://clínicahegoak.com/juego-psicologia-colores-palabras>

**ANEXO IV: TECNICAS DE RELAJACIÓN**

4.1- Actividades PNL (Programación Neurolingüística): ej anclaje

4.2-Actividades de mindfulness: ej respiraciones conscientes

4.3-Actividades de yoga: ej visualización de recorrido corporal

## ANEXO V: TECNICAS DE ESTUDIOS

### 5.1- MEMORIZACIÓN:



# 7 TRUCOS PARA MEMORIZAR



#### REPITE EN VOZ ALTA

Diversos estudios certifican que repetir la información en voz alta facilita la tarea de memorizar



#### VISUALIZA

Convertir un texto en una imagen hará que nos sea más fácil recordar esa imagen y por tanto el texto con el que la relacionamos



#### SIGLAS

Seleccionando la primera letra o sílaba de un texto y creando palabras con él, podrás recordarlo fácilmente



#### CREA UNA HISTORIA

Las historias son más fáciles de retener en nuestra memoria por su continuidad. Convertir los textos en acciones que lleven a una historia te será de ayuda



#### ENLAZA

Encadenar conceptos facilita mucho la tarea de memorizar ya que en una sucesión, un concepto o idea nos lleva a otro y así sucesivamente podrás recordar toda la información



#### ¡PONLE RITMO!

Hacer canciones con los textos puede ayudarte a recordarlos más fácilmente. Y, quién sabe, ¡igual creas la canción del verano!



#### CREE EN TI

Confía en tus capacidades. Si crees que puedes memorizarlo, ¡lo conseguirás!

Fuente:  
<https://www.pinterest.es/pin/430445676870488422/>

[www.programapice.es](http://www.programapice.es)



## 5.2-MAPA CONCEPTUAL

### 2 Mapa conceptual de los mismos mapas conceptuales.



Fuente: <https://www.ejemplos.co/8-ejemplos-de-mapa-conceptual/>

## 5.3- EL SUBRAYADO

### El Subrayado como técnica de comprensión de textos

#### EL SUBRAYADO

Subrayar consiste en destacar de alguna manera, normalmente con una raya, las ideas principales de un escrito.

#### 1.-¿Cuándo subrayar?

La técnica del subrayado debes utilizarla al mismo tiempo que la lectura comprensiva, durante la segunda o tercera lectura, pero nunca durante la primera, ya que todavía no tienes una visión de conjunto y no conoces lo que es importante. Arriesgarse a subrayar en la primera lectura es arriesgarse a realizar un mal subrayado.

#### 2.-. ¿Qué subrayar?

No debes subrayar todo (como hacen algunos, que lo único que consiguen con su subrayado es cambiar el color de la página) porque entonces no destacarías lo importante de lo accesorio. Con una simple raya vertical en el margen izquierdo puedes indicar que todo lo que comprende es importante. No subrayes frases y líneas enteras, sino sólo las palabras clave, y hazlo de forma que la lectura de las palabras subrayadas tenga sentido por sí misma, sin necesidad de recurrir a palabras no subrayadas. Para diferenciar las ideas principales de las relevantes secundarias, puedes utilizar diferente tipo de subrayado y así, al mismo tiempo, realizas una jerarquización de las ideas.

#### 3. Tipos de subrayado

La técnica del subrayado es algo personal, que irás perfeccionando con la experiencia; a continuación encontrarás varios tipos de subrayado que te podrán orientar; ponlos en práctica y comprobarás sus ventajas.

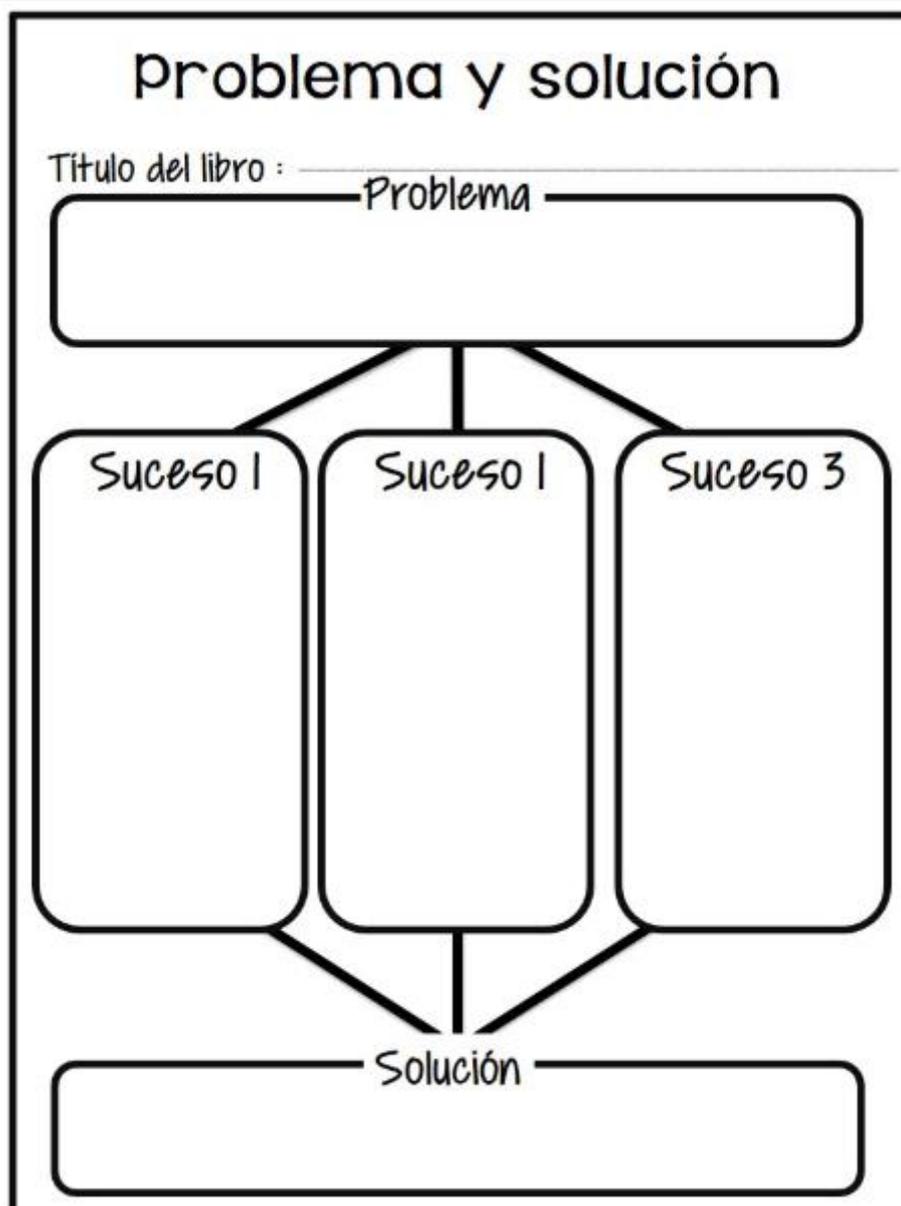
#### a) Subrayado lineal.

Consiste en trazar líneas bajo el texto que se quiere destacar. Te puedes valer de dos bolígrafos de diferente color, uno rojo y otro azul, por ejemplo. Utiliza el azul para las ideas y detalles importantes y el rojo para las secundarias, anécdotas, ejemplos, y aclaraciones (o viceversa, si lo prefieres así).

Para los encabezamientos puedes aplicar el doble subrayado en azul (o en azul y rojo) y para las clasificaciones el doble subrayado en rojo. Hay autores que recomiendan el uso de más colores para destacar y diferenciar detalles y matices. Nosotros no lo consideramos oportuno, ya que el exceso de colorido sólo sirve para descentrar la atención del estudiante; además, mientras cambia de color, pierde un tiempo muy valioso.

Fuente: <https://es.calameo.com/read/005355374ee5b009e0927>

5.4- ORGANIZADOR GRÁFICO-(EJEMPLO: LA REVOLUCIÓN FRANCESA. CAUSAS Y CONSECUENCIAS)



Fuente:<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/5-organizadores-gr%C3%A1ficos-para-trabajar-libros-historias-cuentos-2.jpg>