

# **TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**Máster en profesorado de educación  
secundaria obligatoria y bachillerato,  
formación profesional y enseñanza de  
idiomas, especialidad orientación educativa**

## **TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO PROGRAMA “ESTUDIAR APRENDIENDO”**

Realizado por: Gloria M<sup>a</sup> Bonilla Roldán

Tutorizado por: Pablo Daniel Franco Caballero



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## **Resumen**

Nos encontramos ante una realidad educativa que se interesa cada vez más en que el alumnado construya su propio conocimiento y adquiera las habilidades y competencias necesarias para el desarrollo de un aprendizaje autónomo. Desde la conceptualización de la orientación educativa como un proceso encaminado a la ayuda y guía en estrategias de aprendizaje, formación de hábitos y técnicas de estudio para un aprendizaje eficaz se desarrolla el Programa “Estudiar Aprendiendo”. El objetivo general que se persigue es desarrollar la competencia de aprender a aprender en el alumnado de tercero del Programa de Mejora del Aprendizaje y el Rendimiento (PMAR) adquiriendo, entrenando y mejorando los hábitos y técnicas de estudio a través de una metodología participativa y activa a lo largo de siete sesiones. Tanto la evaluación procesual como la evaluación final revelan unos resultados positivos, por lo que el programa ha conseguido los objetivos principales y los discentes han mejorado sus hábitos y técnicas de estudio.

Palabras clave: aprendizaje autónomo, técnicas de estudio, hábitos de estudio, Programa de Mejora del Aprendizaje y el Rendimiento.

## **Abstract**

We are faced with an educational reality that is increasingly interested in the students building their own knowledge and acquire the skills and competencies necessary for the development of autonomous learning. From the conceptualization of educational guidance as a process aimed at helping and guiding in learning strategies, habit formation and study techniques for effective learning, the "Studying Learning" Program is developed. The general objective of this is to develop the competence of learning to learn in the third-year students of the Program for the Improvement of Learning and Performance (PMAR) by acquiring, training and improving study habits and techniques through a participative and active methodology over seven sessions. Both the process evaluation and the results reveal positive results, so the program has achieved the main objectives and the students have improved their study habits and techniques.

Keywords: autonomous learning, study techniques, study habits, Learning Improvement Program and Performance.

## Índice de contenido

<b>Resumen .....</b>	<b>1</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Introducción .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Marco contextualizador de la profesión docente .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Marco teórico .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.1 El concepto de Educación .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.2 La Orientación Educativa.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.3 Técnicas y hábitos de estudio.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.3.1 Conceptos clave.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.3.2 Diferencias entre estrategias y técnicas de aprendizaje .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1.3.3 Tipos de técnicas y hábitos de estudio .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 Marco legislativo.....</b>	<b>17</b>
<b>3. Diseño, fundamentación e implementación de un proyecto .....</b>	<b>19</b>
<b>3.1 Introducción al proyecto .....</b>	<b>19</b>
<b>3.2 Contexto de la intervención .....</b>	<b>20</b>
<b>3.3 Análisis de necesidades.....</b>	<b>22</b>
<b>3.4 Objetivos.....</b>	<b>24</b>
<b>3.4.1 Objetivo general.....</b>	<b>24</b>
<b>3.4.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>24</b>
<b>3. 5 Destinatarios .....</b>	<b>25</b>
<b>3.6 Metodología, sesiones y actividades .....</b>	<b>25</b>
<b>3.6.1 Metodología.....</b>	<b>25</b>
<b>3.6.2 Sesiones y actividades.....</b>	<b>26</b>
<b>3.6.3 Temporalización .....</b>	<b>34</b>
<b>3.6.4 Recursos.....</b>	<b>35</b>
<b>3.7 Evaluación .....</b>	<b>35</b>

<b>3.7.1 Evaluación inicial.....</b>	<b>35</b>
<b>3.7.3 Evaluación final .....</b>	<b>37</b>
<b>3.8 Conclusiones.....</b>	<b>39</b>
<b>4. Nueva propuesta de mejora del Programa de Técnicas y Hábitos de Estudio ...</b>	<b>41</b>
<b>4.1 Propuesta de mejora 1. Tiempo .....</b>	<b>41</b>
<b>4.2 Propuesta de mejora 2. Sesiones .....</b>	<b>42</b>
<b>4.2.1 Relajación para iniciar el estudio y afrontar exámenes .....</b>	<b>42</b>
<b>4.2.2 Autoestima.....</b>	<b>45</b>
<b>4.3 Propuesta de mejora 3. Cambio en metodología para aumentar motivación...</b>	<b>47</b>
<b>4.4. Propuesta de mejora 4. Análisis de necesidades y coordinación docente.....</b>	<b>47</b>
<b>5. Reflexión crítica y valoración personal del máster .....</b>	<b>49</b>
<b>6. Referencias Bibliográficas .....</b>	<b>53</b>
<b>8. Anexos .....</b>	<b>57</b>
<b>Anexo 1. Actividad “La sorpresa de Marta”. .....</b>	<b>57</b>
<b>Anexo 2. Factores y hábitos que inciden en el estudio. ....</b>	<b>58</b>
<b>Anexo 3. Actividad sobre los factores que influyen en el estudio.....</b>	<b>60</b>
<b>Anexo 4. Cómo elaborar un horario de estudio.....</b>	<b>62</b>
<b>Anexo 5. Ejemplos de horarios de estudio diario o semanal. ....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 6. Método 2LSEMR.....</b>	<b>65</b>
<b>Anexo 7. Esfuerzo y perseverancia. ....</b>	<b>68</b>
<b>Anexo 8. Rúbrica para la evaluación de resultados. ....</b>	<b>69</b>
<b>Anexo 9. Ejercicio de relajación “La nube”.....</b>	<b>72</b>
<b>Anexo 10. Memoria de prácticas: otras experiencias y actividades.....</b>	<b>73</b>

## **1. Introducción**

La cantidad de información a la que se enfrentan los alumnos/as diariamente ha aumentado considerablemente por lo que deben aprender más y de manera más significativa. Se podría decir que los alumnos tienen la facultad innata de estudiar; pueden tener capacidad para memorizar, para aprender conceptos nuevos, pero llegados al nivel de la Educación Secundaria Obligatoria necesitan una organización del estudio y una motivación en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

De esta forma, los hábitos y técnicas de estudio cobran cada vez más importancia en la educación ya que mejoran el rendimiento académico, pueden evitar el fracaso escolar y favorecen el aprendizaje autónomo. Desde la Orientación Educativa podemos contribuir a esto potenciando el desarrollo de habilidades y destrezas para aprender a aprender y formar técnicas y hábitos positivos hacia el entorno escolar en relación a los procesos de aprendizaje.

Enmarcado en esta fundamentación, durante la realización del Prácticum en el Instituto de Educación Secundaria “Los Montecillos”, se diseña e implementa el programa “Estudiar Aprendiendo” que se presenta. Se trata de una intervención que, a partir de un análisis de necesidades realizado, pretende ofrecer al alumnado técnicas y hábitos de estudio eficaces que les permita perfeccionar el proceso de “aprender a estudiar” así como disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más efectiva y autónoma de acuerdo con los propios objetivos y necesidades.

Para conseguir los objetivos se desarrollan siete sesiones en las que se abarcan los siguientes contenidos: las técnicas de estudio básicas, los hábitos de estudio positivos, la técnica de gestión de tiempo “Pomodoro”, la planificación y organización de las sesiones de estudio y la motivación que los impulsa a seguir estudiando. Todo ello impartido a través de una metodología participativa que promueva el interés del alumnado y que evoque sus conocimientos previos.

La evaluación confirma que el programa es eficaz y que se consiguen unos resultados positivos. No obstante, a partir de una valoración crítica de la experiencia se presentan unas propuestas de mejora para la optimización de este de cara a una futura

intervención, puesto que así es como podemos mejorar nuestra práctica y el sistema educativo en el que nos hallamos.

Finalmente, se presenta una reflexión y valoración personal sobre la experiencia académica durante el curso 2017/2018 en el que he realizado el Máster en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas con especialidad en Orientación Educativa.

## **2. Marco contextualizador de la profesión docente**

### **2.1 Marco teórico**

El marco teórico que se presenta pretende construir una justificación sólida que respalde y enmarque el proyecto que he desarrollado. Para ello, tras una revisión bibliográfica, se delimitan desde conceptos más globales a otros más específicos que forman el contexto en el que este se desarrolla. De esta forma, se lleva a cabo una explicación de los conceptos de educación y orientación educativa y se continúa abarcando los términos principales que conciernen dicho trabajo (técnicas y hábitos de estudio).

#### **2.1.1 El concepto de Educación**

Considero importante incluir el concepto de educación puesto que es el principal objetivo que se persigue con la realización del máster y debido a que son numerosos los autores que mantienen que definirlo presenta cierta complejidad ya que es un término en constante evolución y que debe adaptarse a la sociedad para ser eficaz.

Para acotar el término de educación podemos centrarnos en su origen etimológico. Desde esta perspectiva, Luengo (2004) expone que procede de los términos latinos *educere* y *educare*:

Como el verbo latino *educere* significa "conducir fuera de", "extraer de dentro hacia fuera", desde esta posición, la educación se entiende como el desarrollo de las potencialidades del sujeto basado en la capacidad que tiene para desarrollarse. Este enfoque plantea la configuración de un sujeto individual y único. El término *educare* se identifica con los significados de "criar", "alimentar" y se vincula con las influencias educativas o acciones que desde el exterior se llevan a cabo para formar, criar, instruir o guiar al individuo. Se refiere por tanto a las relaciones que se establecen con el ambiente que son capaces de potenciar las posibilidades educativas del sujeto. Subyace en esta acepción de educación una función adaptativa y reproductora porque lo que pretende es la inserción de los sujetos en la sociedad mediante la transmisión de determinados contenidos culturales. (p. 47)

Por otro lado, si tenemos en cuenta las notas características para determinar el concepto de educación encontramos que esta tiene que ver con los siguientes atributos:

es un proceso de humanización, una acción dinámica del sujeto educando con otros sujetos y con su entorno, una intervención de una escala de valores, permite la integración social de los individuos, es un elemento fundamental de la cultura y un proceso permanentemente inacabado (Sarramona, 2000). Además, García Aretio (1989), expuesto en el capítulo de Luengo (2004), presenta un análisis de las definiciones de cuarenta y siete autores con una conclusión similar a la anterior caracterizando a la educación como un proceso dinámico de perfeccionamiento humano que requiere la influencia intencional y que pretende lograr la socialización del sujeto.

En esta línea, Luengo (2004) realiza la siguiente síntesis sobre las características de la educación: “proceso humano de perfeccionamiento, vinculado a determinados valores sociales, que utiliza influencias intencionales, y que tiene como finalidad la individualización y la socialización del individuo” (p.55).

Así mismo, Esteve (2010) afirma que con el término educación hacemos referencia a un proceso de enseñanza/aprendizaje pero que no todos estos procesos son necesariamente educativos. De esta forma, sería educativo aquello moralmente irreprochable (contenido), que respeta la libertad y dignidad del ser humano (forma), que es funcional y permite utilizar el contenido (uso) y que permite desarrollar una personalidad integrada (equilibrio).

Como se puede comprobar, la complejidad de la definición de educación podría deberse a la gran cantidad de aspectos que conforman el proceso educativo y a que con educación no nos referimos a una única actividad sino a múltiples de ellas. No obstante, entiendo la educación como un proceso de socialización y de asimilación de la cultura preexistente. Aclarando que la socialización se basa en el aprendizaje de una determinada cultura, y a su vez, la cultura es un conjunto de normas, valores, costumbres y comportamientos que caracterizan a un grupo social en concreto.

Siguiendo esta vertiente, que considera que la educación consiste en una socialización metódica, ya Durkheim en 1975 afirmaba:

La educación es la acción ejercida por las generaciones adultas sobre aquéllas que no han alcanzado todavía el grado de madurez necesario para la vida social. Tiene por objeto el suscitar en el niño un cierto número de estados físicos, intelectuales

y morales que exigen de él tanto la sociedad política en su conjunto como el medio ambiente específico al que está especialmente destinado. (p. 52-54).

Por tanto, la formación de un ser social que se compone de nuestros estados mentales y vida privada así como de un sistema de ideas, sentimientos y costumbres, sería el fin de la educación (Durkheim, 1975).

### **2.1.2 La Orientación Educativa**

La orientación educativa es la especialidad cursada durante el máster por lo que tratar el término y sus funciones es fundamental.

Al igual que el concepto de educación siempre ha estado ligado a diversos factores y características, el campo de la orientación educativa también. Además, ha ido cogiendo una gran importancia con el paso del tiempo ya que ha evolucionado desde un modelo clínico basado en el diagnóstico y tratamiento de algunos alumnos con problemas específicos a un modelo sistémico que aborda a la comunidad educativa al completo.

Desde el surgimiento de la orientación, diversos autores se han encontrado con la dificultad para definirla en función de sus objetivos y campos de acción. Son muchas las definiciones surgidas a lo largo del siglo XX que abarcan una amplia gama de perspectivas a las cuales no ha estado ligada siempre la educación y, por tanto la función docente (Molina, 2004).

Así, los primeros enfoques entienden la orientación como un hecho puntual dirigido a la orientación profesional. En este orden, para Ayala (1998), la orientación es un proceso de relación con el alumno, siendo la meta el esclarecimiento de la identidad vocacional, estimulando la capacidad de decisión y buscando la satisfacción de sus necesidades internas de orientación, al igual que las demandas que la realidad exterior le presenta.

Igualmente, surgen autores que consideran a la orientación como un proceso de ayuda para el desarrollo personal. Para Bisquerra (2006), la orientación es “un proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (p. 10).

Por otro lado, encontramos definiciones de orientación que se centran en la asesoría en el área escolar. En este sentido, según Ayala (1998), se trataría de “un proceso

de asesoramiento continuo donde el docente promueve actividades de tipo preventivo dirigidas a la formación de hábitos de estudio, atención y concentración en clase, aprovechamiento del tiempo y desarrollo de habilidades cognitivas” (p. 5). Desde la relación enseñanza-aprendizaje, Molina (2001) define la orientación escolar como “un proceso dirigido al desarrollo de habilidades y destrezas para aprender a aprender y formar hábitos, actitudes, valores y comportamientos positivos hacia el medio escolar en relación a las actividades de aprendizaje.”

En esta conceptualización, encaminada a la ayuda y guía en estrategias de aprendizaje, formación de hábitos y técnicas de estudio para un aprendizaje eficaz se encontraría enmarcado el proyecto que se ha desarrollado.

No obstante, dejando de lado las definiciones expuestas que presentan una visión parcializada de la orientación educativa, encontramos otras con una visión integradora y más amplia. Boza, Salas, Ipland, Aguaded, Fondón, Monescillo y Méndez (2001), citado según Parras, Madrigal, Redondo, Vale y Navarro (2008), exponen la siguiente definición integral:

La Orientación Psicopedagógica se concibe como un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a todas las personas, en todos sus aspectos, poniendo un énfasis especial en la prevención y el desarrollo (personal, social y de la carrera), que se realiza a lo largo de toda la vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (tutores, orientadores, profesores) y sociales (familia, profesionales y paraprofesionales). (p. 34).

Como afirmábamos al inicio del epígrafe, la orientación educativa ha ido perdiendo el carácter terapéutico correctivo a favor de una postura en la que la acción orientadora se concibe como una respuesta más amplia, que tenga en cuenta los nuevos cambios sociales, culturales y económicos y, por tanto, los nuevos protagonistas y los nuevos escenarios en los que debe intervenir (Parras et. al, 2008). Siguiendo esta línea, Hervás (2006), indica que los principios en los que se rige la orientación educativa serían de prevención, desarrollo, intervención social y fortalecimiento personal.

A modo de conclusión, Pérez y Bisquerra (2009) indican que se ha ido configurando un marco amplio de intervención en la orientación educativa que incluye básicamente: orientación profesional, orientación en los procesos de enseñanza-

aprendizaje, atención a la diversidad (educación inclusiva) y orientación para la prevención y el desarrollo. Todo ello se realiza a través de programas de orientación psicopedagógica, entrevistas (con alumnado, familias, profesorado) y asesoramiento (al profesorado, institución).

### **2.1.3 Técnicas y hábitos de estudio**

Como se ha desarrollado un Programa de Técnicas y Hábitos de estudio con la intención de enseñar a los alumnos/as las estrategias principales que facilitan el aprendizaje, a continuación se tratan los conceptos clave así como la información relevante en torno a la materia.

#### **2.1.3.1 Conceptos clave**

Estudiar consiste en situarse ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos y poder recuperarlos así como ponerlos en práctica en una situación de examen o utilizarlos en la vida (Almela, 2002). No obstante, para estudiar, hay que aprender a hacerlo.

De esta forma, surge la necesidad de abarcar algunos conceptos. Uno de ellos es el de técnicas de estudio que tal y como recoge Almela (2002), son herramientas que sirven para que los alumnos/as mejoren su forma de estudiar de manera que aprendan más y mejor en el menor tiempo posible (sean más eficaces) y que ese aprendizaje les sirva para el futuro. Las técnicas de estudio son los procedimientos específicos, incluidos en las estrategias de aprendizaje, para conseguir unas metas específicas de aprendizaje (Schmeck, 1988; Valle, Barca, González y Núñez, 1999).

Las técnicas de estudio propuestas en el programa, desarrollado más adelante, se basan en la teoría de la metacognición, que tal y como recoge Almela (2002) defiende que el aprendizaje humano siempre se inicia a través de los sentidos (recogida de información), después la inteligencia le presta atención para más adelante finalizar en la percepción (aprehensión de estímulos) donde si lo que hemos recibido nos interesa lo mantenemos en la memoria para luego poder recuperar esta información. Además, se pretende, con la enseñanza de estas técnicas, que tomen conciencia de cómo estudian y puedan controlar su actividad. De esta forma, siguiendo a Brown, Bransford, Ferrara y Campione (1982), citado en Tesouro (2005), podrán planificar su actividad antes de

enfrentarse a un problema (en este caso relacionado con el área académica), observar la eficacia de la actividad iniciada y comprobar los resultados.

Por tanto, a través del proceso de aprendizaje, el sujeto deberá adquirir una serie de habilidades y contenidos que, internalizados en sus estructuras mentales, le permitirá aplicarlos en distintas situaciones y/o utilizarlos como recursos para adquirir nuevos conocimientos. Para lograr esto, se proporcionará a los discentes diferentes técnicas de estudio para que, con su adquisición, interiorización y aplicación constante, se desenvuelvan en su vida académica (Núñez y Sánchez, 1991).

Por otro lado, nos encontramos con el término de hábitos de estudio. El hábito es un tipo de conducta adquirido por repetición o aprendizaje y convertido en un automatismo. Las dos fases del hábito son: 1) de formación y 2) de estabilidad. La primera corresponde al periodo en que se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando ya se ha conseguido y se realizan los actos de forma habitual con la máxima facilidad y de manera automática (Velázquez, 1961). Por tanto, los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Mario, 2008 citado en Elizalde, 2017).

Escalante, Escalante, Linzaga y Merlos (2008), menciona que el éxito o fracaso del estudio depende en gran parte de los hábitos de estudio, los cuales están formados por las siguientes variables:

- Estrategias de higiene: actos que permiten mantener y propiciar la salud, tanto física como mental.
- Condiciones de materiales: todos los recursos y materiales necesarios para abordar los contenidos propuestos en las materias, además de considerar el espacio físico y sus características.
- Estrategias de estudio: la forma de estudio que la persona tiene para adquirir conocimiento. Crear el hábito de estudio integra la voluntad, la motivación y el aislamiento psicológico.
- Capacidad de estudio: todas las acciones mentales que debemos poseer y dominar para mejorar el aprendizaje, en las que se pueden citar: la observación, la asociación y la síntesis.

Como conclusión, son numerosos los autores que afirman que el bajo rendimiento académico y el fracaso escolar están causados fundamentalmente por no tener unos hábitos de estudio positivos así como por el desconocimiento de las técnicas de estudio adecuadas. Además, se suma la creciente importancia de la concepción cognitiva de la psicología del aprendizaje que indica que la persona actúa como un procesador activo de la información, la cual codifica, interpreta y utiliza en su contexto. Todo ello justifica la relevancia de formar a los alumnos en dicha materia y la importancia del programa que se presenta.

### **2.1.3.2 Diferencias entre estrategias y técnicas de aprendizaje**

Debido a la confusión que existe todavía en la literatura revisada en torno a los conceptos de técnicas y estrategias de aprendizaje y a que, a menudo se utilizan como sinónimos, haré un breve inciso para aclarar ambos términos.

Según Díaz y Hernández (1999), las estrategias de aprendizaje son procedimientos que pueden incluir varias técnicas, operaciones o actividades específicas, persiguen un propósito determinado: el aprendizaje y la solución de problemas académicos y/o aquellos otros aspectos vinculados con ellos. Son más que los "hábitos de estudio" porque se realizan flexiblemente. Pueden ser abiertas (públicas) o encubiertas (privadas) y son instrumentos socioculturales aprendidos en contextos de interacción con alguien que sabe más. Podríamos decir que las estrategias de aprendizaje son actividades físicas (conductas, operaciones) y/o mentales (pensamientos, procesos cognitivos) que se llevan a cabo con un propósito cognitivo determinado, como sería el mejorar el aprendizaje, resolver un problema o facilitar la asimilación de la información (Muria, 1994).

Valle, Barca, González y Núñez, (1999) afirman que mientras las estrategias de aprendizaje son un conjunto de procedimientos orientados hacia la consecución de una meta de aprendizaje, las técnicas de aprendizaje son los procedimientos específicos, incluidos en las estrategias, para conseguir las metas de aprendizaje; y la puesta en práctica de lo anterior requiere de una serie de habilidades que el alumno/a posee, o que ha desarrollado mediante la práctica, y que están disponibles como si se tratase de herramientas cognitivas, y que son las destrezas de aprendizaje.

Monereo, Castelló, Clariana, Palma y Pérez (1999) exponen que, en cuanto a la diferenciación:

Las técnicas pueden ser utilizadas de forma más o menos mecánica, sin que sea necesario para su aplicación que exista un propósito de aprendizaje por parte de quien las utiliza; las estrategias, en cambio, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con el aprendizaje. Esto supone que las técnicas puedan considerarse elementos subordinados a la utilización de estrategias; también los métodos son procedimientos susceptibles de formar parte de una estrategia. Es decir, la estrategia se considera como una guía de las acciones que hay que seguir, y que, obviamente, es anterior a la elección de cualquier otro procedimiento para actuar (Nisbet y Shucksmith, 1986; Schmeck, 1988; Nisbet, 1991, citados en Monereo et al, 1999). (p. 12).

No obstante, no siempre es fácil distinguir nítidamente lo que constituye una estrategia de aprendizaje o una técnica, siguiendo a Monereo et al., (1999), esta diferenciación se hace más sencilla si nos centramos en los objetivos que se persiguen:

En efecto, cuando esperamos, como profesores, que nuestros alumnos conozcan y utilicen un procedimiento para resolver una tarea concreta (realizar el plano de la clase), las actividades que podemos plantearles irán encaminadas a asegurar la correcta aplicación de ese procedimiento, repitiendo los pasos correctos de su utilización. Pero si pretendemos, además, favorecer el análisis de las ventajas de un procedimiento sobre otro en función de las características de la actividad concreta que hay que realizar, o la reflexión sobre cuándo y por qué es útil aquella técnica o aquel método en cuestión (y para ello enseñamos a los alumnos a planificar su actuación, a controlar el proceso mientras resuelven la tarea y a valorar la manera en que esta tarea se ha llevado a cabo), el proceso se complica y entran en juego las llamadas estrategias de aprendizaje. (p. 12).

Finalmente, se presenta una tabla (Tabla 1) que puede servir visualmente para facilitar la diferenciación entre un proceso, estrategia, finalidad/objetivo y técnica.

Tabla 1

*Diferenciación entre proceso, estrategia, objetivo y técnica*

Basada en Pozo, (1990).

<b>Proceso</b>	<b>Estrategia de aprendizaje</b>	<b>Finalidad u objetivo</b>	<b>Técnica</b>
Aprendizaje memorístico	Recirculación de la información	Repaso simple	Repetición
		Apoyo al repaso	Subrayar Destacar Copiar
Aprendizaje significativo	Elaboración	Procesamiento simple	Palabra clave Rima Imágenes mentales Parafraseo
		Procesamiento complejo	Inferencias Resumir Analogías
		Organización	Elaboración conceptual
			Clasificación de la información
			Jerarquización y organización de la información
Recuerdo	Recuperación	Evocación de la información	Uso de categorías Redes semánticas Mapas conceptuales
			Seguir pistas Búsqueda directa

### 2.1.3.3 Tipos de técnicas y hábitos de estudio

El programa se basa en las técnicas de estudio conocidas como básicas así como en hábitos de estudio relacionados con condiciones personales, ambientales y temporales.

Por tanto, se les aporta a los discentes destinatarios del programa una serie de técnicas e indicaciones sobre los factores que influyen en el estudio, de manera que, una vez que ellos las hayan conocido, elijan la que mejor se adapte a su forma de aprender y retener la información.

Las técnicas de estudio tratadas son:

- Lectura: prelectura y lectura comprensiva.
- Subrayado y anotaciones al margen.
- Técnicas de síntesis: resumen, esquema y mapa conceptual.

A destacar, se ha desarrollado y practicado la técnica Pomodoro, que sirve para la administración del tiempo. Es una técnica que consiste en la aplicación de sesiones breves enfocadas intercaladas con períodos de descanso; al período de descanso se le llama etapa difusa y al período de estudio se le llama etapa enfocada. Innutrition (2015), citado en Garza (2016), escribe:

La técnica Pomodoro es una técnica de administración de tiempo que consiste en dividir el tiempo en intervalos de 25 minutos con descansos de 5 minutos entre cada uno de ellos. Una vez completados 4 intervalos, se permite descansar 15 minutos de la actividad que se realiza. La técnica se basa en la idea de que las pausas frecuentes pueden mejorar la agilidad mental y prevenir el hostigamiento de cualquier actividad que realicemos por largo periodo. (p. 13).

Siguiendo a Cirillo (2006), la técnica Pomodoro se basa en los siguientes principios:

- Es una forma diferente de ver el tiempo, alivia la ansiedad y al hacerlo conduce a una mayor eficacia personal.
- Un mejor uso de la mente nos permite lograr una mayor claridad de pensamiento, una mayor conciencia y un enfoque más nítido, al mismo tiempo que facilita el aprendizaje.
- Al ser una herramienta de fácil uso se reduce la complejidad de aplicar la técnica al tiempo que favorece la continuidad, y que permite concentrar los esfuerzos en las actividades que se desean lograr. Muchas técnicas de gestión del tiempo fallan porque someten a las personas que las utilizan a un nivel superior de complejidad

añadida con respecto a la complejidad intrínseca de la tarea que tienen entre manos.

Ya que para muchos alumnos/as el tiempo es un enemigo y “el tic-tac del reloj” y los plazos a cumplir generan ansiedad influyendo en la eficacia del trabajo, en la concentración y en los hábitos de estudio, se considera una técnica útil y con reglas simples que pueden mejorar el trabajo diario de los destinatarios del programa.

## **2.2 Marco legislativo**

A continuación se presenta la legislación educativa que da soporte y fundamento legislativo al programa que se desarrolla.

- En el Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, se recoge:
  - En el Artículo 3. Derechos del alumnado. El alumnado tiene derecho:
    - A recibir una educación de calidad que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad y de sus capacidades (apartado a).
    - Al estudio (apartado b).
    - A la orientación educativa y profesional (apartado c).
    - A la formación integral que tenga en cuenta sus capacidades, su ritmo de aprendizaje y que estimule el esfuerzo personal, la motivación por el aprendizaje y la responsabilidad individual.
  - En el Artículo 9. Funciones y deberes del profesorado. Son funciones y deberes del profesorado:
    - La tutoría del alumnado, la dirección y la orientación de su aprendizaje y el apoyo a su proceso educativo (apartado c).
    - La orientación educativa, académica y profesional del alumnado en colaboración con los departamentos de orientación o los equipos de orientación educativa (apartado d)
    - La atención al desarrollo intelectual, afectivo, psicomotriz, social y moral del alumnado (apartado e).
  - En el Artículo 22. El plan de centro. El proyecto educativo abordará, al menos, los siguientes aspectos:
    - Objetivos propios para la mejora del rendimiento escolar y la continuidad del alumnado en el sistema educativo (apartado a).
- En la Ley Orgánica 2/2006 (LOE) y la Ley Orgánica 8/2013 (LOMCE) en su Artículo 2, contemplan como uno de los fines de la educación la adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo (apartado h).
- En la Ley Orgánica 8/2013 (LOMCE), de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, encontramos:

- Los principales objetivos que persigue la reforma son reducir la tasa de abandono temprano de la educación, mejorar los resultados educativos de acuerdo con criterios internacionales, tanto en la tasa comparativa de alumnos y alumnas excelentes, como en la de titulados en Educación Secundaria Obligatoria (preámbulo apartado VI).

- En esta misma ley, considerando que los destinatarios del programa de hábitos y técnicas de estudio son alumnos/as del Programa de Mejora del Aprendizaje y Rendimiento, se recoge:

- La flexibilización de las trayectorias, de forma que cada estudiante pueda desarrollar todo su potencial, se concreta en el desarrollo de programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento en el segundo y el tercer curso de la Educación Secundaria Obligatoria, la Formación Profesional Básica, la anticipación de los itinerarios hacia Bachillerato y Formación Profesional, y la transformación del actual cuarto curso de la Educación Secundaria Obligatoria en un curso fundamentalmente propedéutico y con dos trayectorias bien diferenciadas. Esta diversificación permitirá que el estudiante reciba una atención personalizada para que se oriente hacia la vía educativa que mejor se adapte a sus necesidades y aspiraciones, lo que debe favorecer su progresión en el sistema educativo (preámbulo apartado X).

- Artículo 27. Programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento. El Gobierno definirá las condiciones básicas para establecer los requisitos de los programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento que se desarrollarán a partir de 2º curso de la Educación Secundaria Obligatoria. El equipo docente podrá proponer a los padres, madres o tutores legales la incorporación a un programa de mejora del aprendizaje y del rendimiento de aquellos alumnos y alumnas que hayan repetido al menos un curso en cualquier etapa, y que una vez cursado el primer curso de Educación Secundaria Obligatoria no estén en condiciones de promocionar al segundo curso, o que una vez cursado segundo curso no estén en condiciones de promocionar al tercero.

### **3. Diseño, fundamentación e implementación de un proyecto**

#### **3.1 Introducción al proyecto**

En el transcurso del 2017/2018 realizo el Máster de Profesorado de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas

con especialidad en Orientación Educativa. Durante el curso tengo la oportunidad de realizar mis prácticas en el Instituto Los Montecillos, en Coín. En este periodo soy testigo y participante de todas las funciones del Departamento de Orientación, lo que me permite conocer, en la práctica, el papel completo del orientador/a de un Instituto.

De esta forma, ante la posibilidad de realizar una intervención propia, mi tutor profesional me ofrece el diseño, desarrollo e implementación de un programa. Tras barajar las diferentes opciones, inicio la elaboración del programa de hábitos y técnicas de estudio y se desarrolla con los alumnos/as de 3º del Programa de Mejora del Aprendizaje y el Rendimiento (PMAR). A continuación se expone detalladamente los pasos seguidos así como los contenidos que forman el programa “Estudiar aprendiendo”.

### **3.2 Contexto de la intervención**

El proyecto se desarrolla en el Instituto de Educación Secundaria Los Montecillos, situado a 1,5 km. del casco urbano de la localidad de Coín, Málaga. La ubicación del centro tiene un gran atractivo por ser soleada y próximo a la naturaleza y además, tiene unas grandes vistas al encontrarse en una situación elevada respecto al pueblo y los campos que se pueden observar desde este.

Los Montecillos es un centro muy grande con unas infraestructuras modernas que acoge a cerca de 1000 alumnos/as y más de 70 profesores/as. Cuenta con 30 aulas, 8 departamentos, Taller de Tecnología, Taller de Ciclo y PCPI, Laboratorio de Física y Química, Laboratorio de Biología y Geología, Sala de Informática, Biblioteca, Aula de Música, Aula de Dibujo Técnico, Aula Temporal de Adaptación Lingüística (ATAL), aseos para alumnos/as y aseos para minusválidos, conserjería, sala de Asociación de Madres y Padres (AMPA), cafetería, secretaría, 4 despachos (orientación, dirección, jefatura de estudios y secretaría), Sala de Profesores y aseos para ellos/as, gimnasio cubierto con vestuario para alumnos y alumnas, pista polideportiva, vestuarios de personal no docente y comedor y cocina. Además, en sus instalaciones ha eliminado las barreras arquitectónicas favoreciendo la inclusividad y atención a la diversidad (rampas, ascensores, aseo de minusválidos, etc.) así como incluye elementos de seguridad (6 escaleras de acceso a la 1ª planta, 6 puertas de acceso al edificio, un sistema de prevención de incendio con extintores, alarmas en el pasillo, centralita de alarma, sensores de humo y de temperatura, etc.).

El alumnado es heterogéneo ya que hay grupos inmigrantes de marroquíes, ingleses e irlandeses y sudamericanos así como discentes de etnia gitana. El nivel socio-económico y cultural, en general, es medio-bajo. A parte de los residentes en Coín, una parte del alumnado tiene domicilio en pueblos cercanos como Monda y Guaro por lo que el instituto ofrece un servicio de transporte escolar que les concede la Consejería de Educación.

Al ser una institución educativa con una cantidad tan grande de alumnos y tan heterogéneo, una de las finalidades educativas que más potencian es la Convivencia. Por ello, cuentan con un Departamento para la Convivencia, formado por profesorado que se encarga del estudio de la situación de la convivencia en el centro y de realizar propuestas de mejoras. También son las personas que se encargan de llevar el Aula de Convivencia. A esta aula acude el alumnado que por presentar determinadas carencias muestran problemas de convivencia.

Otra de los objetivos que fomentan intensamente es la Educación en Valores tales como participación, tolerancia, respeto, libertad de expresión, igualdad de género, educación para la paz., etc. Estos valores son también inculcados desde la familia a través de la Escuela de Padres. Además, actualmente están funcionando estructuras como una Asociación de Madres y Padres (AMPA) y otra de alumnos, sumado a la Junta de Delegados formada por los alumnos y alumnas que ocupan este cargo en los diferentes cursos. Desde hace varios años también toman una gran presencia en el instituto, el alumnado ayudante, en cuyo seno se encuentran los mediadores/as. Todas estas estructuras posibilitan canales de comunicación en ambos sentidos e implican al conjunto de la Comunidad Educativa.

Sumado a esto, Los Montecillos lleva años inmersos en el proyecto Erasmus+ (Comenius), donde se busca favorecer el buen rendimiento académico de sus alumnos/as con el intercambio cultural y la posibilidad de visitar otros países y comprobar in situ cómo funcionan los centros educativos de otras partes del mundo.

En conclusión, uno de los aspectos a destacar y que más me ha llamado la atención del instituto son las numerosas actividades, proyectos y recursos que plantea, donde claramente se denota una fuerte conexión y preocupación por los aspectos de tipo social. Siendo algunos de ellos el Plan de Convivencia con mediadores, el Plan de Xenofobia e intercambio con centros extranjeros, el Programa de Violencia de Género, la Red Escuela

Espacio de Paz, el Programa Forma Joven, el Plan Director y, como algo novedoso que nunca había conocido antes, cuentan con la figura de un mediador intercultural.

### **3.3 Análisis de necesidades**

Un análisis de necesidades que preceda al diseño e implementación de un programa es imprescindible puesto que nos va a permitir ajustar la intervención a las características y al perfil del destinatario.

Los destinatarios del programa “Estudiar aprendiendo” son los alumnos/as del curso de 3º del Programa de Mejora del Aprendizaje y Rendimiento (PMAR). La intervención se realiza con ellos a petición del orientador, que es mi tutor profesional, partiendo de la base de que nunca han recibido formación en técnicas y hábitos de estudio y de que son los propios profesores de las asignaturas los que les dicen lo que tienen que ir subrayando y les entregan los resúmenes de las materias ya elaborados por ellos mismo. De esta manera, el programa podría ser un método para que se implicaran más en el estudio y de una manera más efectiva.

El grupo está formado por 13 alumnos/a de PMAR. Este programa, PMAR, es una medida general de atención a la diversidad, dentro de la atención educativa ordinaria que se puede brindar al alumnado. El programa se desarrolla en los cursos de segundo y tercero de ESO, para el alumnado que cumpla el perfil, con la finalidad de que puedan cursar el cuarto curso por la vía ordinaria y obtener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

Los requisitos de acceso a 3º de PMAR son, tras finalizar 2º de ESO, no cumplir las condiciones necesarias para promocionar a 3º de ESO y haber repetido algún curso en cualquiera de la etapa escolar.

Para completar el análisis de las necesidades reales del alumnado se rellena el cuestionario ¿Qué tal estudiante eres?, el cual es un test sobre hábitos de estudio basado en el de Luis Illueca (1975), publicado en su obra “Cómo enseñar a estudiar”. Este cuestionario tiene como objetivo analizar los propios hábitos de estudio y las técnicas utilizadas y reflexionar sobre aquellos que deben ser modificados.

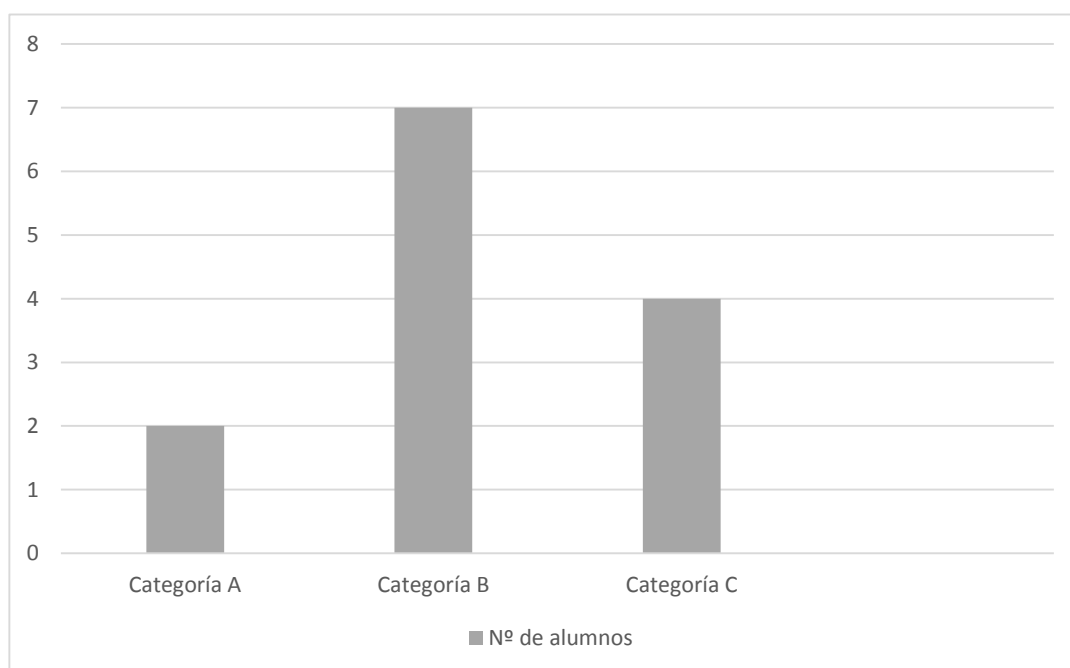
El cuestionario consta de 50 ítems repartidos en 5 categorías: lugar, planificación, en clase, estudio y exámenes. Ante cada ítem tienen 3 posibilidades de respuesta: Si, ¿? (no siempre) y No.

El cuestionario fue cumplimentado durante la primera sesión y toma de contacto con los alumnos/as, leyendo las preguntas entre todos antes de proceder a contestarlas para poder resolver las dudas que iban surgiendo.

Tras haber sido completado por el grupo clase, se pasó al análisis de los resultados, para ello se cuentan las respuestas No y No siempre de cada alumno y en función del número de estas respuestas se clasifican en:

- A Eres buen estudiante en general (Si tiene menos de 10).
- B Tienes algunos hábitos defectuosos que debes mejorar (Si tiene entre 11 y 20).
- C No sabes estudiar. Debes plantearte seriamente conseguir el dominio de las Técnicas de Estudio y adquirir hábitos positivos de trabajo intelectual (Si tiene entre 21 y 50).

A continuación se presenta el número de alumnos que se agrupan en cada categoría en función de las respuestas dadas en el cuestionario (Figura 1):



*Figura 1.* Nº de alumnos en cada categoría

Como se puede observar, hay 2 alumnos/as en la categoría A, 7 en la categoría B y 4 en la categoría C. Por tanto, hay más alumnos con hábitos de estudio que deberían de mejorar y con técnicas de estudio ineficaces.

Tras el análisis de resultados se procede al inicio del diseño del programa y a la implementación del mismo.

### **3.4 Objetivos**

Con el programa “Estudiar aprendiendo” se pretende ofrecer al alumnado técnicas y hábitos de estudio eficaces que les permita perfeccionar el proceso de “aprender a estudiar” así como disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más efectiva y autónoma de acuerdo con los propios objetivos y necesidades.

#### **3.4.1 Objetivo general**

El objetivo general del programa es desarrollar la competencia de aprender a aprender en el alumnado de 3º de PMAR.

#### **3.4.2 Objetivos específicos**

- Conocer los hábitos y técnicas de estudio del alumnado y que ellos mismos los conozcan.
- Conocer los condicionantes físicos y psíquicos de estudio así como los hábitos que lo favorecen.
- Conocer y poner en práctica las técnicas de estudio básicas que favorecen el aprendizaje de los contenidos de las asignaturas: prelectura, lectura, subrayado, resumen y esquema.
- Saber gestionar el tiempo así como organizar y planificar la tarea. Realizar un horario de estudio.
- Conocer y poner en práctica la técnica de gestión del tiempo “Pomodoro”.

### **3. 5 Destinatarios**

Los destinatarios del programa son los alumnos/as matriculados en el curso de 3º de PMAR. Las características y requisitos de acceso para PMAR se han explicado anteriormente en el apartado de Análisis de Necesidades.

El grupo está formado por 13 alumnos de los cuales 4 son varones y 9 mujeres. Las edades oscilan entre 16 y 17 años. De ellos, 2 son de origen marroquí y otros 2 de origen inglés pero con un buen nivel de español.

### **3.6 Metodología, sesiones y actividades**

#### **3.6.1 Metodología**

Se trata de un programa sistemático y planificado con actividades curriculares que pretende enseñar hábitos y técnicas que los sujetos no poseen y/o paliar déficits en estos.

Para el desarrollo del programa se emplea una metodología activa y participativa por parte del alumnado. El programa se aplica de manera colectiva con el grupo clase, en sesiones donde se enseñan y practican de manera directa las técnicas de estudio. Para ello se busca el interés y la participación del alumnado y activar conceptos e ideas previas sobre la materia de modo que el aprendizaje resulte significativo y se incorporen de manera activa los hábitos y técnicas de estudio al repertorio conductual.

La presentación de cada una de las técnicas se abordará de forma práctica, tal y como mencionamos anteriormente, partiendo de los conocimientos previos del alumnado, aportando ejemplificaciones y realizando la correspondiente propuesta de ejercicios. Así mismo, las sesiones son magistrales y con exposiciones de material audio-visual para la evocación de conceptos.

La información expuesta a la clase mediante psicoeducación es entregada al alumnado en papel para que dispongan de esta y la soliciten cuando lo necesiten.

Mi persona, como orientadora en prácticas, es la encargada de la realización del programa, contando con el apoyo del orientador profesional del instituto. De esta forma, se pretende ofrecer al grupo clase una figura guía de su proceso de aprendizaje. El programa se desarrolla en un aula con buena iluminación y sonoridad, amplia y con recursos informáticos y tecnológicos.

Mediante la observación y la realización de las dinámicas propuestas se tendrá en cuenta la evolución del alumnado así como las posibles necesidades y dificultades que vayan surgiendo, beneficiando de esta manera la mejora de la práctica educativa.

En conclusión, la metodología del programa se basa en:

- Debates participativos y lluvias de ideas de manera que se pongan en común las opiniones, ideas y puntos de vista del alumnado y potenciar así la reflexión.
- Exposiciones magistrales y de material audio-visual (vídeos y PowerPoint).
- Dinámicas y actividades para poner en práctica las técnicas aprendidas.
- Trabajo en casa entre sesiones.

### **3.6.2 Sesiones y actividades**

La implementación del programa tiene como finalidad no solo ofrecer información sino también potenciar la adquisición de unas habilidades y capacidades que permitan al alumnado mejorar su proceso de aprendizaje y estudio. Es por este motivo, que en el desarrollo de las sesiones se combinarán tanto aspectos teóricos como dinámicas y actividades participativas que refuercen dicha adquisición. A continuación se recogen las 7 sesiones que conforman el programa ‘‘Estudiar Aprendiendo’’:

SESIÓN 1	DENOMINACIÓN: ¿Qué tal estudiante eres?	DURACIÓN: 1 hora
<b>OBJETIVOS:</b>  - Conocer los hábitos y técnicas de estudio del alumnado y que ellos mismos los conozcan.		<b>RESPONSABLES:</b>  - Orientadora en prácticas  - Orientador del centro
<b>CONTENIDO:</b> La sesión se inicia con la presentación del alumnado y la orientadora en prácticas así como del programa que se va a implementar. Posteriormente, cada alumno/a rellena el cuestionario ¿Qué tal estudiante eres? (Anexo 1). Este, además de darnos información sobre las necesidades de los destinatarios, va a ayudarlos a conocer cómo estudian. Así mismo, los ítems que forman el test son una muestra detallada de lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer durante el estudio para que sea eficaz. Esto supone una primera toma de contacto con el tema que ocupa al programa y con las fortalezas y debilidades de sus métodos de estudio.		

SESIÓN 2	DENOMINACIÓN: ¿Por qué estudio? Introducción a los hábitos de estudio	DURACIÓN: 1 hora
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivarnos ante el estudio.</li> <li>- Conocer los hábitos y técnicas de estudio del alumnado y que ellos mismos los conozcan.</li> <li>- Conocer los condicionantes físicos y psíquicos de estudio así como los hábitos que lo favorecen.</li> </ul>		<b>RESPONSABLES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientadora en prácticas</li> </ul>
<p><b>CONTENIDO:</b> La sesión se inicia con un debate participativo a partir de unas preguntas que les lanzo: ¿Por qué estudio? ¿Por qué es importante estudiar para mí? Con esto se pretende romper el hielo, motivar al alumnado y comprometerlos con el programa. Así se hace una puesta en común de todos los motivos que los alumnos/as tienen para estudiar. Guiando la dinámica, llegamos a la conclusión de que lo más importante es estudiar para APRENDER.</p> <p>Posteriormente, se realiza la actividad ‘‘La sorpresa de Marta’’ (Anexo 1) de forma individual aunque después se pone en común entre todo el grupo clase. Con este ejercicio tienen que reflexionar sobre los hábitos de estudios deficientes, cómo poder mejorarlos y sobre su propio método de estudio.</p>		

SESIÓN 3	DENOMINACIÓN: Hábitos y factores que inciden en el estudio	DURACIÓN: 1 hora
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los condicionantes físicos y psíquicos de estudio así como los hábitos que lo favorecen.</li> <li>- Saber gestionar el tiempo así como organizar y planificar la tarea.</li> </ul>		<b>RESPONSABLES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientadora en prácticas</li> </ul>
<b>CONTENIDO:</b> Mediante una exposición de Power Point se da información sobre factores que inciden en el estudio, concretamente sobre dónde y cómo estudiar. Este material es también entregado al alumnado en papel (Anexo 2). A continuación, individualmente, realizan una actividad para afianzar lo aprendido y aplicarlo a los hábitos de estudio propios de cada uno (Anexo 3). Así, tienen que indicar cómo son actualmente los factores que se les indican y cómo podrían mejorarlos. Finalmente, con la puesta en común de las respuestas, se les anima a aplicar en su estudio diario las mejoras que han indicado.		

SESIÓN 4	DENOMINACIÓN: Gestionar el tiempo	DURACIÓN: 1 hora
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber gestionar el tiempo así como organizar y planificar la tarea.</li> <li>- Conocer y poner en práctica la técnica de gestión del tiempo “Pomodoro”.</li> </ul>		<b>RESPONSABLES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientadora en prácticas</li> </ul>
<p><b>CONTENIDO:</b> A través de una exposición en Power Point se da el contenido sobre cómo elaborar un horario de estudio en casa (Anexo 4). Se les da dos opciones a elegir: un horario diario o semanal (Anexo 5); así, tienen que elegir uno de ellos y realizar su propio horario de estudio ajustado a su realidad académica.</p> <p>Junto a la exposición sobre el horario de estudio, también se explica la técnica de gestión de tiempo ‘‘Pomodoro’’ por lo que los horarios que elaboren tendrán en cuenta los periodos de estudio o realización de tareas de 25 minutos y descansos de 5 así como después de 4 repeticiones, hacer un descanso más largo.</p> <p>Para que el horario se ajuste bien a sus necesidades, los alumnos/as en función de su capacidad de concentración se agrupan en 3 categorías y, en función de en cual se agrupen, realizarán el horario siguiendo unas instrucciones que le ayudarán al proceso de estudio y/o realización de tareas.</p>		

SESIÓN 5	DENOMINACIÓN: Método 2LSEMR	DURACIÓN: 1 hora
<b>OBJETIVOS:</b>  - Conocer y poner en práctica las técnicas de estudio básicas que favorecen el aprendizaje de los contenidos de las asignaturas: prelectura, lectura, subrayado, resumen y esquema.		<b>RESPONSABLES:</b>  - Orientadora en prácticas
<p><b>CONTENIDO:</b> En primer lugar, se visiona un vídeo con una recopilación de los hábitos de estudio y condicionantes que hemos estado viendo hasta el momento como un resumen recordatorio de lo dado durante el programa. Posteriormente, a modo de introducción a lo que vamos a dar en esta sesión, se visiona un vídeo en el que explica cómo hacer esquemas y otro sobre cómo hacer resúmenes.</p> <p>A continuación, a partir de los apuntes creados para el alumnado, se expone el “Método 2LSEMR” (Anexo 6). Este recoge las técnicas de estudio básicas: Prelectura, lectura comprensiva, subrayado, esquema, resumen y memorización.</p> <p>Posteriormente, realiza una actividad que resume y sirve para recordar las fases del método. Finalmente, se elige una página de un libro de los alumnos/as y tienen que aplicar y poner en práctica el método, siempre siguiendo la técnica Pomodoro. En clase trabajan durante los 25 minutos que quedan y en casa tienen que terminar la actividad continuando con esta gestión del tiempo.</p>		

SESIÓN 6	DENOMINACIÓN: Esfuerzo y perseverancia	DURACIÓN: 1 hora
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los condicionantes físicos y psíquicos de estudio así como los hábitos que lo favorecen.</li> <li>- Afianzar lo aprendido.</li> </ul>		<b>RESPONSABLES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientadora en prácticas</li> </ul>
<p><b>CONTENIDO:</b> Comenzamos la sesión con una puesta en común de cómo ha ido la utilización del método de estudio en casa, dado en la sesión anterior, para finalizar la actividad así como la técnica Pomodoro. Entre todos hacemos un pequeño resumen y recordatorio de lo trabajado a lo largo de todas las sesiones del programa.</p> <p>Para finalizar, realizamos una actividad sobre el esfuerzo y la perseverancia (Anexo 7), conceptos los cuales son muy importantes interiorizar para la consecución de objetivos y metas. Se pretende que entiendan que cuando queramos conseguir algo, sea en el ámbito que sea, debemos saber que deberemos esforzarnos y que en ocasiones no será fácil conseguir nuestros propósitos, pero cuando logremos lo que queríamos conseguir, sentiremos que todo el esfuerzo ha merecido la pena. De esta manera, también sirve para dar una dosis de motivación para continuar con lo aprendido y seguir practicándolo en casa.</p>		

SESIÓN 7		DENOMINACIÓN: Evaluación final		DURACIÓN: 1 hora	
<b>OBJETIVOS:</b>				<b>RESPONSABLES:</b>	
- Evaluación pre-test post-test.				- Orientadora en prácticas	
<b>CONTENIDO:</b> La sesión se utiliza para despedirme de los alumnos/as y cumplimentar de nuevo el cuestionario de la sesión 1 para poder realizar una evaluación pre-test/post-test, comparar las respuestas y poder sacar conclusiones sobre si el programa es efectivo.					

### 3.6.3 Temporalización

El programa consta de 7 sesiones de 1 hora cada una de ellas. Las sesiones con 3º de PMAR tienen lugar una vez por semana, los lunes, por lo que ha tenido una duración de 7 semanas entre los meses de marzo, abril y mayo.

Tabla 2

*Cronograma de las sesiones*

<i>Sesiones</i>	<b>Semana 1</b>	<b>Semana 2</b>	<b>Semana 3</b>	<b>Semana 4</b>	<b>Semana 5</b>	<b>Semana 6</b>	<b>Semana 7</b>
¿Qué tal estudiante eres?	<b>X</b>						
¿Por qué estudio?		<b>X</b>					
Hábitos y factores			<b>X</b>				
Gestionar el tiempo				<b>X</b>			
Método 2LSEMR					<b>X</b>		
Esfuerzo y perseverancia						<b>X</b>	
Evaluación final							<b>X</b>

Fuente: elaboración propia

### **3.6.4 Recursos**

La elaboración de un programa siempre debe indicar los recursos necesarios para poder implementarlo. En este caso, los recursos materiales que se necesitan son aquellos que suelen estar disponibles en un aula escolar.

El agente principal encargado de elaborar y dirigir el programa es mi persona como alumna en prácticas. No obstante, es precisa la supervisión y apoyo del orientador profesional tanto para el diseño como para el desarrollo del mismo. Igualmente, el orientador del centro ha sido una figura clave para el análisis de necesidades del alumnado.

A continuación se exponen los recursos necesarios para la implementación del programa “Estudiar aprendiendo”:

- ❖ Folios.
- ❖ Fichas, apuntes y actividades incluidas en anexos.
- ❖ Bolígrafo.
- ❖ Rotuladores subrayadores.
- ❖ Proyector.
- ❖ Ordenador.
- ❖ Altavoces.
- ❖ Mobiliario de aula escolar (mesas y sillas).
- ❖ Impresora.
- ❖ Pizarra.
- ❖ Orientadora en prácticas.
- ❖ Orientador profesional.

## **3.7 Evaluación**

### **3.7.1 Evaluación inicial**

La evaluación inicial del programa se corresponde con el análisis de necesidades. Este va a permitir el diseño del programa de manera que satisfaga las necesidades de los destinatarios mediante la elaboración de unas metas y objetivos. Para ello se tienen en cuenta las características del contexto y de los destinatarios y se valora la pertinencia del programa mismo en función de los dos anteriores.

De esta forma, se parte de la necesidad del programa que propone el orientador profesional, puesto que los alumnos/as de 3º de PMAR nunca han recibido instrucción en hábitos y técnicas de estudio y son los propios profesores los que les aportan los apuntes subrayados y esquematizado. Además, se complementa el análisis de necesidad con los resultados del cuestionario ¿Qué tal estudiante eres?

Por tanto, de la evaluación inicial se extraen las necesidades del alumnado destinatario, lo que nos permite adaptar la intervención a las mismas. No obstante, el proceso de análisis de necesidades ha sido descrito detalladamente en el apartado dedicado a ello.

### **3.7.2 Evaluación continua**

La evaluación procesual se desarrolla durante la ejecución del programa con la finalidad de la optimización y mejora de la práctica educativa así como del diseño de este.

Así, de esta evaluación se extrae información con la implementación del programa y el progreso de los destinatarios. Por tanto, permitirá el ajuste o modificación del programa, buscando siempre la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, a medida que se va desarrollando las fases de este.

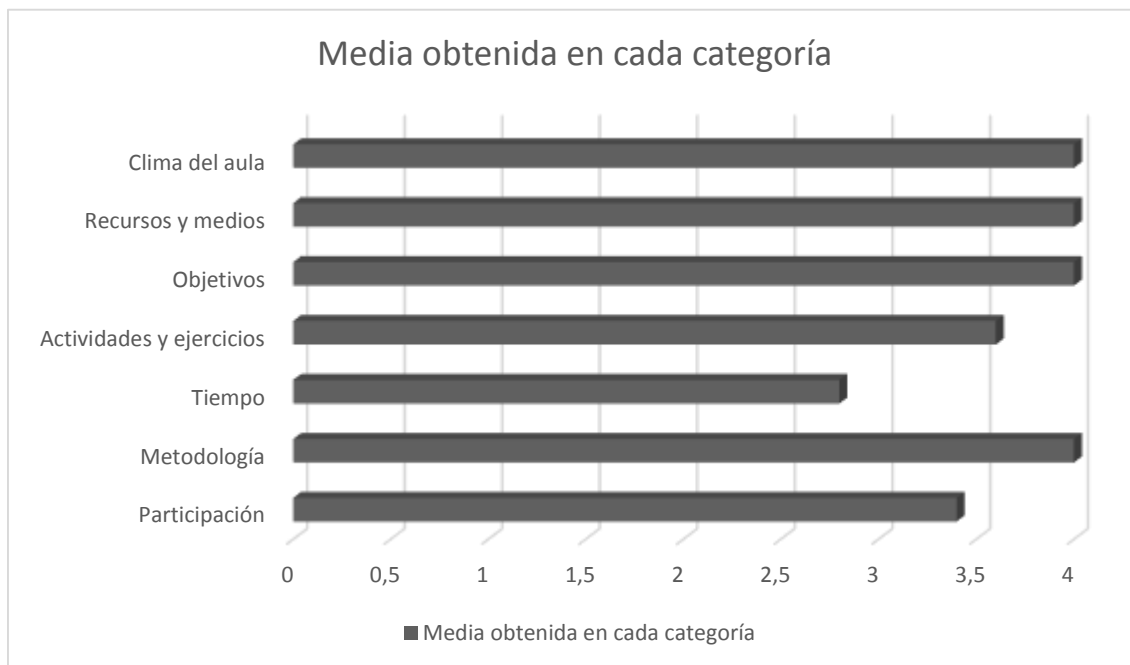
Para esta evaluación se utiliza, por un lado, la observación siguiendo una lista control en cada sesión y por otro, la supervisión de los ejercicios y prácticas de los alumnos/as. Al finalizar cada sesión se hace una valoración global.

A continuación se presenta la lista de las categorías evaluadas tras cada sesión:

1. Participación en el desarrollo de la sesión y/o actividades.
2. Adecuación de la metodología para el desarrollo de la sesión.
3. Ajuste del tiempo a las actividades propuestas.
4. Ejecución de las actividades y ejercicios propuestos.
5. Alcance de los objetivos perseguidos con cada actividad.
6. Disponibilidad de los recursos y medios para el desarrollo de las actividades.
7. Clima del aula.

El criterio utilizado para la evaluación ha sido puntuar cada una siguiendo una escala tipo Likert: 4 (satisfactorio), 3 (adecuado), 2 (aceptable) y 1 (insuficiente).

A continuación se presenta un gráfico (Figura 2) que indica la media obtenida en cada categoría tras las 5 sesiones de contenido que han sido evaluadas siguiendo este método.



*Figura 2.* Media obtenida en cada categoría según escala Likert del 1 al 4

En general, en todas las sesiones (de la 2 a la 6 porque la 1 y 7 eran sesiones de evaluación) se ha conseguido satisfactoriamente cumplir los criterios, siendo la peor valorada la adecuación de las actividades al tiempo disponible.

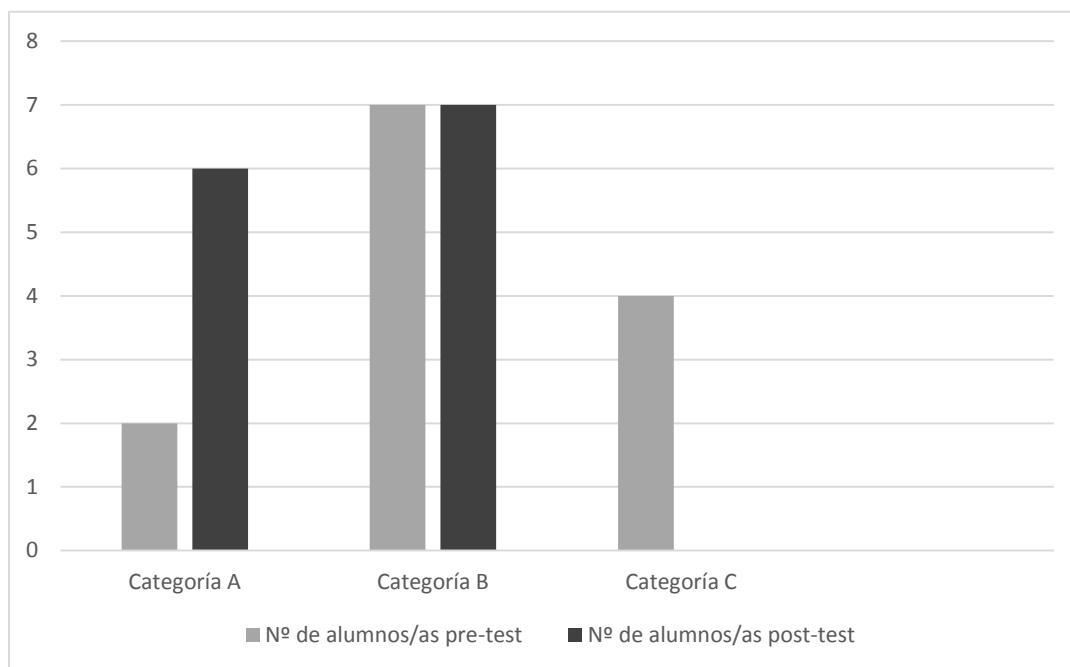
Finalmente, el progreso del alumnado ha quedado reflejado en los ejercicios realizados en cada sesión durante el desarrollo del programa y en la puesta en práctica de los contenidos tratados, reflejando una evolución positiva en la adquisición de las técnicas y hábitos de estudio.

### **3.7.3 Evaluación final**

La evaluación de los resultados del programa se va a realizar con una comparación pre-test/post-test y con la elaboración de una rúbrica.

En cuanto a la comparación pre-test/post-test, nos va a permitir comparar los resultados del cuestionario de hábitos de estudio ¿Qué tal estudiante eres? antes y después de la implementación del programa. De esta manera, podremos comprobar si el desarrollo

programa genera una mejora en los resultados. A continuación se presenta un gráfico (Figura 3) que permite comparar los resultados pre-test (obtenidos en el análisis de necesidades) y los resultados post-test (obtenidos en la sesión 7 de evaluación).



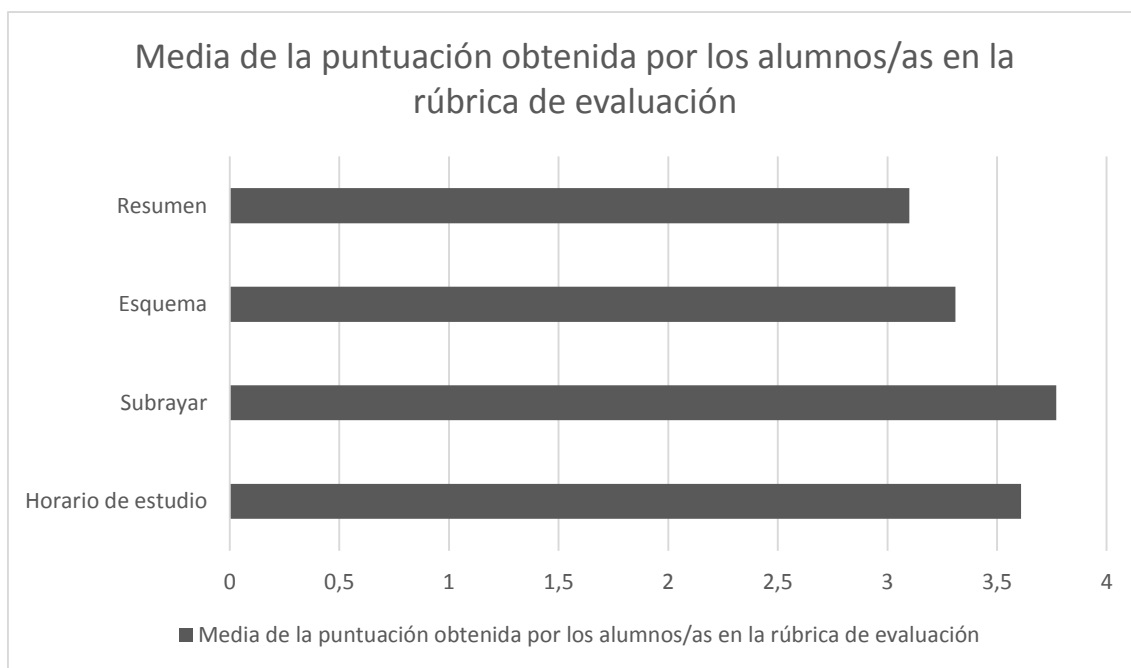
*Figura 3.* Comparación pre-test/post-test de los resultados del cuestionario

Cómo refleja la Figura 3, los resultados del cuestionario revelan una mejora de los hábitos de estudio. De esta manera, ningún alumno/a se encontraría en la Categoría C (no sabes estudiar, debes plantearte seriamente conseguir el dominio de las Técnicas de Estudio y adquirir hábitos positivos de trabajo intelectual). El número de alumnos en la Categoría B se mantiene igual (tienes algunos hábitos defectuosos que debes mejorar) pero en la Categoría A (eres buen estudiante en general) se produce un incremento de 2 alumnos/as a 6.

Por otro lado, se elabora una rúbrica para cada alumno/a (Anexo 8). Siguiendo a Torres y Perera (2010), “una rúbrica es un instrumento de evaluación asociada a unos criterios preestablecidos que miden las acciones del alumnado sobre los aspectos de la tarea o actividad que serán evaluados” (p.142).

En nuestro caso, nos permitirá saber, en función de los ejercicios y tareas realizados, si el alumnado ha conseguido los objetivos específicos de aprender a realizar un horario de estudio, a subrayar y a realizar esquemas y resúmenes.

A continuación se presenta un gráfico (Figura 4) con la media obtenida (del 1 al 4) de los alumnos/as en cada uno de los aspectos que se evalúan y que conforman los objetivos del programa.



*Figura 4.* Media de la puntuación de los alumnos/as en la rúbrica

Como se puede observar, las puntuaciones siempre oscilan entre el 3 y el 4, por lo que los resultados son satisfactorios.

### **3.8 Conclusiones**

Tras la investigación realizada y la elaboración de la propuesta de intervención presentada, se evidencia la importancia de implantar en los centros educativos programas de hábitos y técnicas de estudio ya que, estudiar es el principal procedimiento para aprender en estos contextos y, a estudiar, es necesario aprender.

Siguiendo a Sobrado (2002), citado en Adame (2017), son múltiples los motivos que implican la necesidad de poner en funcionamiento programas de técnicas y hábitos de estudio dentro de la orientación educativa, siendo una síntesis de ellos:

- La cantidad de información a la que se enfrentan los alumnos/as diariamente ha aumentado considerablemente por lo que deben aprender más y de manera más significativa.
- Para estructurar los contenidos adquiridos, los alumnos deben tener técnicas básicas de trabajo intelectual con el objetivo de relacionar conceptos y afianzar aprendizajes.
- No se debe ofrecer un método único de estudio, debemos flexibilizarnos y adecuarnos a las características personales y académicas de cada uno de nuestros alumnos, ya que no todos estudian del mismo modo y no todas las técnicas ofrecen los mismos resultados.
- Podemos afirmar que los alumnos tienen la facultad innata de estudiar; pueden tener capacidad para memorizar, para aprender conceptos nuevos, pero llegados al nivel de E.S.O., necesitan una organización del estudio y una motivación en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello, es muy importante tomar como base la motivación hacia el propio estudio.

Justificada la relevancia de abarcar este ámbito desde la orientación educativa y tras el resultado del análisis de necesidades, se diseña e implementa el programa de hábitos y técnicas de estudio “Estudiar aprendiendo” dirigido a adquirir, entrenar y mejorar los hábitos y técnicas de estudio de una clase de 3º de PMAR compuesta por 13 alumnos/as. De esta forma, se pretende contribuir a perfeccionar el proceso de “aprender a estudiar” así como a que el alumnado sea capaz de estudiar de manera cada vez más eficiente y autónoma de acuerdo con los propios objetivos y necesidades.

Cómo se ha podido comprobar, tanto los datos obtenidos de la evaluación procesual como los de la evaluación de resultados muestran una valoración positiva y una mejora de los hábitos y técnicas de estudio en el alumnado. Por tanto, el programa es eficaz y efectivo en función a los objetivos planteados y a las necesidades que formaban el punto de partida.

Por último, el programa es de carácter proactivo puesto que en 3º de PMAR ya llevan años de estudio, por lo que todos los estudiantes tienen hábitos establecidos, sean buenos o malos. De esta forma, se incide en una casuística ya existente.

#### **4. Nueva propuesta de mejora del Programa de Técnicas y Hábitos de Estudio**

Partiendo de un análisis y valoración crítica del programa impartido, se exponen y argumentan algunas mejoras para la optimización de este.

##### **4.1 Propuesta de mejora 1. Tiempo**

Centrándonos en los resultados de la evaluación procesual, la adecuación del tiempo a las actividades planificadas en cada sesión está puntuado con un 2,8 sobre 4, siendo la puntuación más baja de los criterios evaluados tras la finalización de las sesiones. Esto se debe a que, durante el transcurso de estas, he tenido la sensación de que en algunas tenía que llevar un ritmo acelerado y que los discentes necesitaban más tiempo para una mejor realización de las actividades y práctica de los contenidos. Incluso en una de ellas, tuvieron que finalizar el ejercicio en casa, concretamente la sesión 5.

La casuística de esto es que el programa se impartía en horario académico y, por tanto, la duración de cada sesión no podía ser más de 1 hora. De aquí parte la primera propuesta de mejora, que el programa se implante de manera extracurricular y con una duración de 1 hora y media o 2 horas ya que se conforma de un contenido muy práctico y que necesita de retroalimentación para ensayar y adquirir las técnicas y habilidades de manera correcta. Además, de esta forma se podrían aplicar las técnicas aprendidas a las tareas académicas y/o a las materias que tienen que estudiar para el día siguiente, de manera que, a la vez que practican las técnicas y hábitos de estudio, las aplican a sus contenidos curriculares, ensayando bajo la guía de la/el responsable.

Sumado a esto, se ha estado practicando la técnica Pomodoro puesto que se consideró un método de gestión del tiempo acorde al alumnado destinatario, ya que establece unos periodos de concentración de 25 minutos y periodos de descanso de 5. Esta característica, para los alumnos/as con los que he trabajado, fue exitosa y les llamó la atención desde el principio ya que les ofrecía unos objetivos reales y un refuerzo positivo por su trabajo (los 5 minutos de descanso por 25 de trabajo) y los mantenía concentrados sabiendo que posteriormente, tendrían un descanso. No obstante, al intentar practicarla en clase solo se pudo realizar de manera parcial por la limitación de la duración de la sesión, sin llegar a completar los 4 periodos de trabajo-descanso que permitirían un descanso de tiempo superior.

## **4.2 Propuesta de mejora 2. Sesiones**

Relacionado también con la limitación de tiempo se expone la segunda propuesta de mejora, pero esta vez refiriéndonos a la cantidad de sesiones que se podían impartir. En este sentido, me he quedado con la sensación de que hay puntos importantes relacionados con el estudio que no he podido tratar debido a que, al disponer de pocas sesiones, debía abarcar aspectos concretos y que he considerado más útiles para el alumnado.

La propuesta consiste en incluir en el programa ‘‘Estudiar aprendiendo’’ sesiones de técnicas de relajación y que incluyan la autoestima. Como resultado, el programa pasaría a estar formado por 9 sesiones ordenadas de la siguiente manera:

Sesión 1: ¿Qué tal estudiante eres? → Evaluación inicial.

Sesión 2: Relajación para iniciar el estudio.

Sesión 3: Autoestima.

Sesión 4: ¿Por qué estudio? Introducción a los hábitos de estudio.

Sesión 5: Hábitos y factores que inciden en el estudio.

Sesión 6: Gestionar el tiempo.

Sesión 7: Técnicas de estudio, método 2LSEMR

Sesión 8: Esfuerzo y perseverancia.

Sesión 9: Evaluación final.

A continuación, se justifica el motivo y se presenta el contenido de dichas sesiones.

### **4.2.1 Relajación para iniciar el estudio y afrontar exámenes**

En la toma de contacto con el alumnado que formaba 3º de PMAR, he percibido que son inquietos, les cuesta concentrarse al iniciar la tarea y el propio estudio les genera un estrés en sí mismo ya que lo ven como algo obligado, aburrido y que dicen ‘‘no se les da bien’’. Por estos motivos, creo que sería conveniente trabajar, al menos en una sesión,

algunas técnicas de relajación que les permitan liberar las tensiones acumuladas durante el día así como aumentar su concentración y focalizar su atención en el estudio o tareas que deben realizar. De esta manera, serviría como un ejercicio de preparación y afrontamiento que potenciaría también la capacidad perceptiva y la memoria, como demuestran múltiples estudios en la literatura científica.

En este sentido, Martínez Lorca (2011), citado en Tejero (2014) entiende la relajación como “el conjunto de técnicas para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima” (p. 2). López (2011), citado en Francos (2015), añade:

La relajación además de ser un recurso para apoyar la docencia de cualquier asignatura, proporciona a alumnos y profesores un espacio de intimidad, una oportunidad de profundizar en el autoconocimiento y un excelente recurso para desarrollar la inteligencia emocional. (p. 7)

Sumado a esto, López, Álvarez y Bisquerra (2015), afirman que un tipo de meditación (Mindfulness) en niños/as tiene una gran cantidad de beneficios, entre los que se encuentran la mejora de la atención y la memoria, el cálculo y la abstracción, además de favorecer el clima del aula, la convivencia y la resolución de conflictos. Por otro lado también mencionan la mejora de la autoestima, autoconocimiento, el control emocional, la empatía y la asertividad. Por ende, mejora los resultados académicos.

Por todo lo expuesto, se presenta la sesión en la que se abarca la relajación.

SESIÓN 2	DENOMINACIÓN: Relajación para iniciar el estudio	DURACIÓN: 1 hora y 30 minutos
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcanzar un estado de relajación antes de estudiar.</li> <li>- Utilizar la relajación para enfrentarnos a situaciones estresantes como un examen.</li> <li>- Aumentar la concentración y memoria.</li> </ul>		<b>RESPONSABLES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientadora en prácticas</li> </ul>
<p><b>CONTENIDO:</b> Para esta sesión vamos a organizar la clase en forma de asamblea, de manera que las sillas formen un círculo. Para comenzar, planteamos las preguntas ¿Qué sentimos antes de empezar a estudiar? ¿Qué sentimos cuándo tenemos un examen? ¿Cómo nos afecta esto? ¿Qué beneficios o desventajas tiene el estrés? De esta forma, entre todos se hace una puesta en común de las sensaciones y emociones que experimentan los alumnos/as así de cómo les afecta. Posteriormente, practicamos la respiración diafragmática que ya en sí misma es una técnica de relajación: para ello nos sentamos con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, una mano sobre el muslo y otra en la barriga y los pies apoyados en el suelo, tomamos aire profundamente por la nariz, mientras observamos cómo la mano colocada en el vientre se alza; realizamos una pequeña pausa y soltamos el aire por la boca lentamente y repetimos la secuencia durante 5 minutos. Una vez preparados, iniciamos el ejercicio de relajación denominado “La nube” (Anexo 9). Tras finalizarlo, ponemos en común cómo nos hemos sentido, que sensaciones físicas hemos tenido y si hemos conseguido llegar a un estado de relajación.</p> <p>En casa practicarán uno de los dos ejercicios cada vez que vayan a estudiar y rellenarán un autoregistro en el que indicarán el ejercicio realizado y cuánto se han relajado del 1 al 10 con el objetivo de que vayan practicándolo y mejoren la técnica aumentando el estado de relajación con cada ejecución del ejercicio. Debido a esto la relajación podrá ser grabada con sus móviles para poder seguir las instrucciones en casa.</p>		

#### **4.2.2 Autoestima**

Es obvio que la autoestima influye en el rendimiento académico y, trabajando con los alumnos/as, en múltiples ocasiones se han mostrado con actitud derrotista incluso antes de intentarlo, escuchado frecuentemente comentarios del tipo: “yo no valgo para esto”, “esto no se me va a dar bien”, “todo esto no va a hacer que sea mejor estudiante, no sirvo para estudiar”, “saco malas notas porque soy un torpe”, etc. Sumando a esto el hecho de que hayan sido propuestos para PMAR también les ha podido afectar a la autoestima y les ha podido fomentar esa actitud pesimista, sin olvidar que se encuentran en un periodo crítico puesto que son adolescentes.

No obstante, ya tienen más de 16 años y no han abandonado el instituto y en la sesión de “¿Por qué estudio?” la mayoría tenían claro que para conseguir la carrera que les gustaba, por lo que iniciativa para continuar estudiando existe. Por tanto, creo que una sesión en la que tratemos la autoestima puede darles un empujón y una dosis de energía.

Como decíamos anteriormente, una de las variables considerada por diferentes autores que influye en el rendimiento académico es la autoestima, como Manassero y Vazquez (1995), citado en Chilca (2017), que afirman que la autoestima es responsable de los éxitos y fracasos académicos. Esto ha sido demostrado a través de investigaciones científicas, como la de Nicho (2013), citado con Chilca (2017), que encontró que existe una dependencia, además de una correlación positiva fuerte entre la autoestima y el rendimiento académico, es decir a más autoestima, mayor rendimiento académico.

A continuación se expone la sesión sobre autoestima:

SESIÓN 2	DENOMINACIÓN: Autoestima	DURACIÓN: 1 hora y 30 minutos
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercitar el autoconocimiento y autorrevelación hacia los demás.</li> <li>- Aumentar la autoestima.</li> </ul>		<b>RESPONSABLES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientadora en prácticas</li> </ul>
<p><b>CONTENIDO:</b> La sesión se inicia con una introducción al tema mediante una puesta en común entre toda la clase en la que se trate qué es la autoestima, en qué influye, qué situaciones hacen o han hecho que nuestra autoestima baje y suba, etc.</p> <p>A continuación se realiza la primera dinámica: nos colocamos en círculo y entregamos un folio a cada alumno/a. Cada uno de ellos pone su nombre en la parte superior del folio y a continuación se lo pasa a su compañero de la derecha. De esta forma, el compañero que recibe un folio tiene que escribir una cualidad positiva de la persona cuyo nombre está escrito en la parte superior del folio. Así el folio va pasando por todos los compañeros hasta llegar de nuevo a su dueño. Posteriormente, se leerán en voz alta las cualidades positivas que cada uno ha recibido en su folio. Se pueden hacer comentarios, aclaraciones y argumentaciones.</p> <p>Posteriormente se realizará la segunda dinámica denominada ‘un anuncio de mí mismo/a’. Esta consiste en que cada uno de ellos va a escribir una lista de 6 cualidades positivas de ellos mismos así como de, mínimo 3, logros conseguidos. A partir de la lista, tienen que escribir un anuncio y exponerlo a los demás, mostrando sus cualidades y logros de los que están satisfechos/as. Tienen que ser directos y entusiastas como si se estuvieran vendiendo. Pueden utilizar el material que quieran así como el tipo de exposición que elijan (anuncio de radio, de televisión, etc.). Tienen que ser originales, ayudarse de dibujos, lemas, etc.</p>		

### **4.3 Propuesta de mejora 3. Cambio en metodología para aumentar motivación.**

Esta propuesta de mejora está relacionada con un cambio de metodología para la sesión denominada “Método 2LSEMR” en el que damos las técnicas básicas de estudio: lectura, lectura comprensiva, subrayado, esquema, resumen y memorización.

Durante la implementación del programa, ha habido alumnos/as que han sido más participativos y han estado más implicados que otros que se han mostrado más retraídos. Con esta propuesta se pretende incrementar la motivación del alumnado así como su compromiso e implicación en el programa.

Tal y como hemos dado durante el máster, una de las implicaciones prácticas para aumentar la motivación es que el alumnado se haga cargo de dar una clase así como implicarlos en la elaboración de contenidos. Por esto, la propuesta consistiría en que en la sesión que damos las 6 técnicas de estudio básicas, se repartieran en grupos de 2 y uno de 3 y cada grupo elaborara una exposición sobre la técnica que le ha tocado.

De esta manera, elaborarían una exposición de 10 minutos con el material que ellos consideren necesario (Power Point, cartulinas, fotocopias, role-playing, etc.) en la que tendrán que explicar la técnica así como elaborar un ejercicio para que el resto de compañeros/as la ponga en práctica.

### **4.4. Propuesta de mejora 4. Análisis de necesidades y coordinación docente.**

Como se comentaba en la conclusión del programa, se trata de una intervención de carácter proactiva, puesto que en 3º de PMAR los alumnos/as ya tienen establecidos unos hábitos de estudio, ya sean positivos o negativos.

Bajo mi punto de vista, un programa de técnicas y hábitos de estudio, para unos destinatarios con las características presentadas, hubiera sido más efectivo si se hubiera implementado en cursos anteriores. Por ejemplo, en el transcurso de 6º de Primaria a 1º de Educación Secundaria Obligatoria, de manera que el programa hubiera adquirido un carácter preventivo.

Por otro lado, los docentes de las asignaturas le dan al alumnado los apuntes resumidos y esquematizados por ellos mismos. Sí esto lo hacen porque los discentes no

son capaces de resumir y esquematizar refuerza aún más la idea de que el análisis de necesidades hubiera sido necesario realizarlo en cursos previos de manera que se les dote de estas técnicas y habilidades para un aprendizaje autónomo desde el comienzo de la Educación Secundaria.

Otra posibilidad es, que los docentes den los apuntes ya trabajados porque están acostumbrados a esa metodología. En este caso, lo ideal sería una coordinación con ellos de manera que dejen la labor de subrayar, esquematizar y resumir a los alumnos/as, reforzando así el contenido impartido durante el programa y potenciando la práctica de las técnicas que se pretende que adquieran con este desde todas las asignaturas.

#### **4.5 Propuesta de mejora 6. Evaluación.**

Una de las técnicas para evaluar la eficacia del programa ha sido realizar una evaluación pre y post test para comprobar si los resultados del cuestionario han mejorado una vez implantado el programa. Este tipo de diseño se basa en la comparación de la variable respuesta antes y después de la exposición de los alumnos a la intervención.

La propuesta de mejora en torno a este aspecto es incluir un grupo control que nos permita asegurar que los hábitos y técnicas de estudio se han adquirido porque nuestro programa es eficaz. De esta manera, se compararían los resultados pre-test y post- test entre el grupo con el que intervenimos y un grupo control que no recibe el programa. Así, si solo mejoran los resultados del grupo destinatario sabremos que es gracias a la intervención y no a variables extrañas (por ejemplo que han echado un programa de técnicas de estudio, una profesora les ha hablado del tema, etc.).

Además, también sería interesante realizar una evaluación de seguimiento pasado unos meses, por ejemplo al final del tercer trimestre, para comprobar que los hábitos de estudio adquiridos continúan en el repertorio conductual del alumnado y la mejora de los resultados no ha sido por haber tratado la materia recientemente ni por el factor de deseabilidad, es de decir, de agrandar con las respuestas dadas. Así mismo, podrían compararse los resultados académicos del primer y segundo trimestre, que todavía no habían recibido el programa, con los del tercer trimestre, que sí habían recibido ya la intervención.

## **5. Reflexión crítica y valoración personal del máster**

El proceso de aprendizaje de cada persona es individual y particular puesto que depende de múltiples factores y características. Refiriéndonos a mi persona, estudié el Grado de Psicología en Granada y posteriormente el Máster de Psicología General Sanitaria. Fue en el segundo año de este máster cuando realice el Prácticum en la Unidad Infantil del Hospital San Cecilio (Atención Temprana y Atención Psicológica a Niños y Adolescentes). Siempre me había gustado la psicología infanto-juvenil y de la educación y me había interesado mucho la psicología del desarrollo y evolutiva. No obstante, fue en el transcurso de estas prácticas donde me enamoré de la labor con niños y adolescentes, así como con sus familias, y donde tuve contacto con la orientación educativa puesto que trabajábamos en coordinación con Departamentos de Orientación, Equipos de Orientación Educativa (EOE) así como con Centros de Atención Temprana Infantil (CAIT).

Así, al finalizar el Máster Sanitario solicité el Máster de Profesorado con especialidad en Orientación Educativa. Siempre pensé que desde mi rama, la psicología, había mucho que aportar al sistema educativo y esto se podía llevar a cabo desde la orientación y quería formarme y comprobar por mí misma si esto era así. No obstante, me he dado cuenta de que desconocía muchas facetas de esta especialidad que me ha sorprendido y cautivado.

Cada día de clase ha sido un día de aprendizaje y de enseñanza también, puesto que éramos alrededor de 60 alumnos/as de ramas profesionales diferentes y en las asignaturas se nos ha concedido la oportunidad de aportar siempre nuestros conocimientos, opiniones y experiencias. Este aspecto es uno de los que más valoro del máster, los profesores/as siempre han buscado explotar nuestros conocimientos previos, compartirlos y añadir nuevos por lo que, al menos yo, creo que hemos tenido un proceso de aprendizaje construido con la implicación de todos. Así, se nos ha permitido vivir el postgrado como una experiencia vital única en la que se mezcla lo personal y lo académico, entrelazando vivencias y aprendizajes que la hacen una etapa enriquecedora en todos los sentidos. Al igual, hemos reforzado competencias transversales tales como hablar en público, trabajo y coordinación en grupo, defensa asertiva de nuestras opiniones, autocrítica, respeto, escucha activa, etc.

Centrándonos en las asignaturas en sí, todas me han parecido relevantes y que aportaban unos conocimientos necesarios para la práctica. De esta forma, he de destacar diferentes aspectos que me han dejado huella y que he aprendido a lo largo del curso académico.

La psicología del desarrollo y del aprendizaje, reforzando conocimientos previos que ya poseía puesto que el grado he tenido varias asignaturas relacionadas, nos ha aportado métodos para identificar, conocer y manejar las diferencias individuales en el proceso de aprendizaje de cada alumno/a en las diversas etapas del desarrollo y nos ha dado a conocer los principios que rigen la conducta del ser humano para optimizar la intervención y proceso educativo. Así mismo, desde la mayoría de asignaturas se nos ha potenciado y entrenado en el desarrollo de capacidades para la detección de dificultades en los educandos para poder intervenir, mejorar y prevenir estas.

Además, he aprendido metodologías docentes innovadoras que desconocía por completo y que me han dado una nueva visión de la educación. En concreto, me han enseñado a considerar la educación en sí misma como transformación, transformación en la convivencia. Transformación que se produce gracias al conocimiento que se va construyendo entre todos a partir de la reflexión, la creación e investigación y el diálogo desde un clima de confianza y respeto. Desde estas, también hemos debatido mucho sobre las etiquetas y conceptos relacionados con la educación, como “inteligencia”, llegando a conclusiones muy reveladoras e interesantes como que no se aprende porque se sea inteligente, sino que la inteligencia se ve desarrollada por el aprendizaje. Es decir, la inteligencia es una consecuencia de las oportunidades de aprendizaje y es este el que promueve el desarrollo.

Por otro lado, se ha potenciado la importancia del tridente sociedad, familia y educación y del trabajo con toda la comunidad educativa. Esto se debe a que la educación en sí es un proceso de socialización y de adquisición de una cultura preexistente. Tanto la familia como la escuela son transmisoras de conocimientos, normas y valores, y por lo tanto de aprendizajes que servirán a los alumnos/as para enfrentarse a la vida futura. Así mismo, la familia juega un papel socializador denominado primario y desde que nacemos gracias al grupo familiar adquirimos una serie de requisitos necesarios para una integración social adecuada. . Por lo que entiendo a la familia como un grupo social, afectivo y directo cuya autorización, seguimiento y participación en los procesos de

enseñanza y aprendizaje de sus hijos e hijas en la escuela haría de este más completo, integrador, valioso, consistente y eficaz. Queda claro que familia y escuela están llamadas a trabajar de forma conjunta, y por lo tanto se deben hacer esfuerzos para incluir a este grupo en la vida escolar.

En otro sentido, algo muy importante es que he reforzado mi idea de que la Educación Inclusiva es la única educación posible desde el respeto de los derechos humanos puesto que todos tenemos derecho a una educación de calidad y yendo más lejos, a sentirnos valiosos y capaces. Todos los niños/as pueden aprender independientemente de sus condiciones personales, culturales y/o cognitivas, por tanto, habrá que adecuar el contexto y la metodología para favorecer y permitir esto así como para dar una respuesta educativa de calidad. No puede haber en el siglo XXI requisitos de selección y discriminación y esto es algo que se ha fortalecido en todas las asignaturas.

Y así, llegamos a la valoración psicopedagógica. He aprendido que el objetivo de toda valoración psicopedagógica es facilitar información al profesorado de lo que los alumnos/as necesitan de recursos y estrategias específicas para facilitar el acceso al currículum. Por tanto, es un proceso cuya finalidad es describir la situación de una persona en relación a un momento de su desarrollo, visibilizando capacidades y necesidades, que serán el punto de partida para la intervención educativa. Así mismo, nos hemos concienciado en aspectos profesionales tan relevantes como la utilización de un lenguaje inclusivo.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, lo aprendido nos ha permitido adquirir competencias y conocimientos necesarios para poner en prácticas las funciones de un orientador/a educativo, las cuales no son pocas. Esta puesta en práctica de los contenidos teóricos ha sido posible gracias al Prácticum.

Mi experiencia en las prácticas en el instituto ha sido totalmente satisfactoria. He de destacar que he tenido un tutor profesional excepcional que me ha involucrado en todas las funciones y tareas diarias del departamento desde el momento que comencé allí mi experiencia. Además, el ambiente en el centro es muy positivo y me han acogido con los brazos abiertos.

Esto ha hecho que pudiera exprimir al máximo el periodo formativo de prácticas colaborando y pudiendo vivir todas las funciones de un orientador educativo: orientación

académica y profesional, atención a la diversidad, evaluaciones y valoraciones psicopedagógicas, asesoramiento a profesores, asesoramiento a alumnos/as y familiares, actividades de la acción tutorial, reuniones de departamento, inicio de protocolos de actuación como el de acoso escolar, etc.

En conclusión, mi periodo de prácticas me ha hecho valorar la función del orientador/a ya que me ha permitido concebirlo y valorarlo como un agente educativo en compromiso con la mejora del centro que colabora con los docentes para mejorar el desarrollo del alumnado de manera integral, trabajando en estrecho vínculo con el equipo directivo y con el resto de la comunidad educativa, promoviendo la inclusión e innovación.

Por todo lo aprendido y mi experiencia, valoro y puedo afirmar que la figura del orientador/a me parece fundamental para las instituciones educativas, una columna vertebral para el centro imprescindible para potenciar el bienestar, la armonía y la calidad educativa.

Finalmente, he de añadir que en cuanto a la coordinación y organización del máster ha surgido un imprevisto que considero no debería pasar. A día de 3 de junio recibimos un e-mail del tutor académico en el que nos informa que no puede seguir tutorizándonos debido al cese de su contrato con la Universidad. En la etapa final, con el estrés de la presentación y defensa del Trabajo Fin de Máster esto nos ha dejado un poco desconcertados. Sumado a esto, en un principio no se nos ha dado otra solución que esperar a que el Departamento contactara con nosotros, lo que ha generado un gran nerviosismo debido a los plazos de entrega y corrección. Además, si él ha sido quién nos ha supervisado a lo largo del cuatrimestre y quién nos ha formado pienso que debería de haber seguido hasta el final de la etapa académica.

## 6. Referencias Bibliográficas

Adame, V. (2017). *Aprender a estudiar: Desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.* (Trabajo Fin de Máster). Recuperado de: [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6235/TFMUEX\\_2017\\_Adame\\_Sirgado.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6235/TFMUEX_2017_Adame_Sirgado.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Almela, J. (2002). *Aprender a estudiar no es imposible*, pp. 18-25. Madrid: Palabra.

Ayala, A. (1998). *La Función del Profesor como Asesor*. Barcelona: Trillas

Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre educación*, 11, pp. 9-25. Recuperado de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40705588/5.\\_Orientacion\\_psicopedagogica.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1526642577&Signature=c9vtmVxze%2FqCQj5qE43Kv%2B8xJNQ%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D5.\\_Orientacion\\_psicopedagogica.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40705588/5._Orientacion_psicopedagogica.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1526642577&Signature=c9vtmVxze%2FqCQj5qE43Kv%2B8xJNQ%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D5._Orientacion_psicopedagogica.pdf)

Chilca, L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127. Recuperado de <file:///C:/Users/JuanAlberto/Downloads/Dialnet-AutoestimaHabitosDeEstudioYRendimientoAcademicoEnE-5904759.pdf>

Cirilo, F. (2006). *The Pomodoro Technique*. San Francisco: Creative Commons. Recuperado de <http://www.pomodoro-technique.fr/wp-content/uploads/2017/01/livre-francais-Technique-Pomodoro-gratuit-free.pdf>

Díaz, F. y Hernández, G. (1999). Estrategias para el aprendizaje significativo: fundamentos, adquisición y modelos de intervención. En F. Díaz, *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. (1999), pp. 231-268. México: McGraw Hill.

Durkheim, E. (1975). *Educación y sociología*, pp. 52-54. Barcelona: Ediciones Península.

Escalante, L.E., Escalante, Y. I., Linzaga, C. y Merlos, M.E. (2008). Comportamiento de los estudiantes en función de sus hábitos de estudio. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 8 (2), pp. 1-15.

España. Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. [Internet]. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 16 de julio de 2010, núm. 139. [Consultado 15 de mayo de 2018]. Disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/boja/2010/139/boletin.139.pdf>

España. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. [Internet]. Boletín Oficial del Estado, 24 de Mayo de 2006, núm. 106. [Consultado 15 de mayo de 2018]. Disponible en <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-7899>

España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. [Internet]. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013, núm. 295. [Consultado 15 de mayo de 2018]. Disponible en <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Esteve, J.M. (2010). *Educación: un compromiso con la memoria*, pp. 19-52. Barcelona: Octaedro.

Francos, V. (2015). *Técnicas de relajación en el aula: propuesta teórica para desarrollar el autocontrol*. (Trabajo Fin de Grado). Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13401/1/TFG-O%20528.pdf>

Garza, M. (2016). *Análisis del método enfocado/difuso en Matemáticas con el uso de lecciones didáctica*. (Tesis doctoral). Recuperada de <https://inieam.org.mx/acervodigital/files/original/f34d0bd7503bc73a3c16ad1273c481c2.pdf>

Hervás, R. M. (2006). Estilos de enseñanza y aprendizaje en escenarios educativos. *Educatio siglo XXI*, 24, pp. 211 - 216

Illueca, L. (1966). *Nuestros hijos, su carácter, formación y educación*. Bilbao: Gráficas Ellacuría.

López, L., Álvarez, M. y Bisquerra, R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestión del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 75-91.

Luengo, J. (2004). La educación como objeto de conocimiento. El concepto de educación. En M.M del Pozo (Ed.), *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*, 1ª ed., pp. 45-59. Madrid: Biblioteca Nueva.

Molina, D. Z. (2001). *Material de apoyo instruccional. Curso Orientación Educativa*. Barinas: UNELLEZ.

Molina, D. Z. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2924/3848>

Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M. y Pérez, M.L. (1999). *Estrategias de aprendizaje y enseñanza. Formación del profesorado y aplicación en la escuela*. Barcelona: Editorial Graó.

Muria, I. (1994). La enseñanza de las estrategias de aprendizaje y las habilidades metacognitivas. *Perfiles educativos*, 65.

Núñez, C. y Sánchez, J.C. (1991). Hábitos de estudio y rendimiento en EGB y BUP. Un estudio comparativo. *Revista complutense de educación*, 2 (1), pp. 43-66.

Parras, A., Madrigal, A.M., Redondo, S., Vale, P. y Navarro, E. (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. España: Ministerio de educación, política social y deporte.

Pérez, N. y Bisquerra, R. (2009). El saber hacer emocional, destreza ineludible. *Cuadernos de pedagogía*, 389, pp. 54-56.

Pozo, J.I. (1990). Estrategias de aprendizaje. *Desarrollo psicológico y educación*, 2, pp. 199-221.

Sarramona, J. (2000). *Teoría de la educación*. Barcelona: Ariel.

Tejero, L. (2014). *Las técnicas de relajación en educación secundaria*. (Trabajo Fin de Grado). Recuperado de [https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/21260/TFG\\_Tejero\\_Abascal\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/21260/TFG_Tejero_Abascal_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tesouro, M. (2005). La metacognición en la escuela, la importancia de enseñar a pensar. *Red de revistas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 35, pp. 135-144. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/3421/342130824013/>

Torres, J.J y Perera, V.H. (2010). La Rúbrica como instrumento pedagógico para la tutorización y evaluación de los aprendizajes en el foro online de Educación Superior. *Revista de Medios y Educación*. 36, pp. 141- 149. Recuperado de <https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12662/r%C3%BAbrica.pdf?sequence%3D1&isAllowed=y>

Valle, A., Barca, A., González, R. y Núñez, J.C. (1999). Las estrategias de aprendizaje. Revisión teórica y conceptual. *Revista latinoamericana de psicología*, 31 (3), pp. 425-461. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/805/80531302/>

## **8. Anexos**

### **Anexo 1. Actividad “La sorpresa de Marta”.**

#### **LA SORPRESA DE MARTA**

Marta es una alumna de 3º de Secundaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal, sin sobresalientes y sin suspensos. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha sacado 4 insuficientes y la verdad es que no se lo esperaba. En casa estudia cuando le apetece, cuando sus padres le insisten o cuando se lo mandan los profesores, no tiene horario fijo; unos días se engancha a la T.V. o se va a la calle y otras se queda estudiando hasta las tantas de la noche, sobre todo cuando tiene un examen o cuando hay que entregar un trabajo al día siguiente. No tiene un lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en el salón con la T.V. encendida, otras tumbada en la cama y hay días que estudia en su habitación, la cual está muy desordenada; hay de todo: un monopatín, ropa por las sillas, raquetas de tenis y el ordenador. En clase ha elegido la última fila para así poder hacer lo que quiera sin que se enteren los profesores o las profesoras. Cuando le anuncian un control, fotocopia los apuntes de los compañeros y así va “tirando”. Se queja de que el estudio no le cunde: dedica mucho tiempo a los temas y no acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer esquemas o resúmenes es ‘un rollo’ porque le quita tiempo y supone un trabajo y prefiere estudiar simplemente leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria. Marta no quiere que en la segunda evaluación se repitan los cuatro suspensos.

Fuente: Castillo, Y.A (2015). Hábito y técnica de estudio. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos107/habito-y-tecnica-estudio/habito-y-tecnica-estudio.shtml>

#### **Contesta a las siguientes preguntas.**

1. ¿Qué opináis sobre la forma de estudiar de Marta? ¿Por qué?
2. Subraya en el texto aquellos aspectos de la forma de estudiar de Marta que pueden estar causando que suspenda.
3. ¿Cómo podría mejorar?
4. ¿Compartís algunos hábitos de estudio Marta y tú?

## Anexo 2. Factores y hábitos que inciden en el estudio.

### ¿DÓNDE Y CÓMO ESTUDIAR?

- En una **habitación** que dispongas para ello, si puede ser de tu **uso exclusivo**, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).
- Ten una **mesa de trabajo amplia**, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, **sin otros objetos de distracción** como revistas, juegos, adornos móviles, etc.
- La **luz** que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha).
- **Tanto la mesa como la silla** deberán estar en consonancia con tu altura, ser **cómodas** pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.
- Debes cuidar mucho la **postura**. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.
- Es muy importante **estar decidido** a la hora de ponerse a estudiar, no titubees e intenta mentalizarte de que ese **es el trabajo que tienes que hacer** y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadados y sin ganas.
- Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una reflexión sobre todo lo que vas a necesitar y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc.).
- También es muy importante que sepas que es lo **que vas a hacer** cada día y tenerlo todo **planificado** (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un **horario de estudio diario** pero que tiene que ser **realista**, teniendo en cuenta tus

capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no solo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso.

- A la hora de hacer tu horario piensa cual es **el mejor momento para estudiar**, según tus condiciones, y siempre empieza por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles. Recuerda que por la mañana se aprende antes y se olvida antes y que por la tarde cuesta más aprender pero se recuerda más.

- Las horas de ocio también son importantes, no te olvides de ellas.

- Debes dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.

Fuente: (n.d.), (2008). *Web oficial de Orientación de Andújar*. Recuperado de [www.orientacionandujar.com/2008/10/13/programa-de-tecnicas-de-estudio](http://www.orientacionandujar.com/2008/10/13/programa-de-tecnicas-de-estudio)

**Anexo 3. Actividad sobre los factores que influyen en el estudio.**

**FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL ESTUDIO**

**ALUMNO/A:** \_\_\_\_\_ **GRUPO:** \_\_\_\_\_

<b>FACTORES</b>	<b>CÓMO ES AHORA</b>	<b>COMO PODRÍA MEJORARLO</b>
<b>Lugar de estudio</b>		
<b>Mesa y silla</b>		
<b>Estanterías</b>		
<b>Iluminación</b>		
<b>Ruido y música</b>		
<b>Postura corporal</b>		

<b>Alimentación</b>		
<b>Hora de estudio</b>		
<b>Materiales necesarios</b>		
<b>Hay teléfono móvil y/o ordenador</b>		
<b>Descansos</b>		

**¡PON EN MARCHA LAS MEJORAS QUE HAS PENSADO!**

**¡VERÁS COMO FUNCIONAN!**

#### **Anexo 4. Cómo elaborar un horario de estudio.**

##### ***CÓMO ELABORAR UN HORARIO DE ESTUDIO PARA CASA***

Una vez conocida la necesidad de dedicarle un tiempo de trabajo en casa, es necesario organizar dicho tiempo para sacarle el mayor partido a nuestro trabajo y poder realizar otras actividades.

El **primer paso** es que señales uno de los tres grupos en función de cómo es tu momento máximo de rendimiento académico. Los grupos son los siguientes:

1. Te cuesta mucho concentrarse, tardas bastante tiempo en rendir.
2. Te cuesta un poco concentrarte y rendir en el estudio.
3. Eres capaz de concentrarte muy rápido y rinde al máximo en cuanto se pone a trabajar.

El **segundo paso** es que clasifiques las materias de estudio en tres categorías: difícil, dificultad media y fácil. Este es un trabajo personal y debes de pensarlo individualmente, porque la percepción puede cambiar de tus compañeros a ti.

##### **Para elaborar el horario tendremos en cuenta:**

Cada alumno/a completará su horario diario con las materias que ha trabajado en clase ordenando según la clasificación de su rendimiento y la clasificación de la dificultad de las materias, siguiendo estas indicaciones:

- 1- El alumno tipo 1: Comenzará trabajando la materia que él considere fácil, para pasar a otra fácil o dificultad media y pasar posteriormente a una difícil y posteriormente una fácil. La idea es ir aumentando progresivamente la dificultad de las materias para terminar con una fácil cuando llegue el momento de mayor cansancio.
2. El alumno tipo 2: Comenzará trabajando la materia que él considere dificultad media, para pasar a otra dificultad media o difícil y pasar posteriormente a una difícil y posteriormente una fácil. La idea es ir aumentando progresivamente la dificultad de las materias partiendo de la materia de dificultad media para terminar con una fácil cuando llegue el momento de mayor cansancio.
3. El alumno tipo 3: Comenzará trabajando la materia que él considere difícil, para pasar a otra difícil o dificultad media y pasar posteriormente a una dificultad media y

posteriormente una fácil. La idea es ir disminuyendo progresivamente la dificultad de las materias para terminar con una fácil cuando llegue el momento de mayor cansancio.

En este horario cada alumno debe contemplar sus actividades extraescolares si las tuviera ajustándolo a su realidad.

Las actividades a realizar en cada sesión de trabajo son:

- a) **Repaso:** repasar la teoría que haya explicado el profesor de la materia.
- b) **Ejercicios:** Repasar los ejercicios hechos en clase y realizar las actividades que el profesor ha mandado para casa.
- c) **Dudas:** Anotar en agenda o cuaderno de trabajo las dudas que ha tenido para preguntárselas al profesor antes del inicio de la clase.

Recuerda realizar las sesiones estudio de 25 minutos. Después de cada sesión puedes descansar durante 5 minutos (**MÉTODO POMODORO**) puedes ir al aseo, preparar la siguiente sesión y ventilar la habitación si fuera necesario. Lo ideal es que en el fin de semana completes dos o tres horas de estudio siguiendo este método, bien en un sólo día (sábado o domingo) o en dos días dividiendo el tiempo de estudio.

Fuente: basado en, n.d (2014). *Organización del tiempo: la importancia del horario*. Recuperado de <https://avanzaconpimile.wordpress.com/2014/03/26/organizacion-del-tiempo-la-importancia-del-horario/>

**Anexo 5. Ejemplos de horarios de estudio diario o semanal.**

***ORGANIZACIÓN DE UNA SESIÓN DE ESTUDIO DIARIA***

<b>FECHA:</b>		<b>HORA DE COMIENZO:</b>		
<b>TAREAS Y DESCANSOS</b>		<b>HORA INICIO</b>	<b>HORA FINAL</b>	<b>TIEMPO TOTAL</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
		<b>HORARIO DE FINALIZACIÓN:</b>		

***HORARIO SEMANAL DE ESTUDIO***

<b>HORA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>4,30 a 4,55</b>	Ámbito social						
<b>4,55 a 5,00</b>	Descanso						
<b>5,00 a 5,25</b>	Ámbito matemático						
<b>5,25 a 5,30</b>	Descanso						

**ELIGE EL MODELO QUE MÁS TE GUSTE Y...**

**¡HAZ EL TUYO PROPIO!**

## Anexo 6. Método 2LSEMR.

### TÉCNICAS DE ESTUDIO

Ya sabéis que ESTUDIAR no consiste en ponerse delante del libro o de los apuntes uno o varios días antes del examen y repetir como un loro una lección hasta que la recordamos. Si lo hacemos así, lo más seguro será que no nos acordemos (*“me he quedado en blanco”*) durante el examen. Además, de esta forma nos aburriríamos y no aprovechamos lo que estamos estudiando (*“no me puedo concentrar”*). **Estudiar es un proceso**, una especie de camino, que hemos de “andar” con los ojos bien abiertos y de forma activa. Esto significa que el buen estudiante se preocupa por encontrar significado a las palabras que no conoce, se efectúa preguntas sobre la materia, se esfuerza por comprender los contenidos y los relaciona unos con otros. Su objetivo no es únicamente aprobar los exámenes sino **APRENDER**. Es conveniente que te vayas acostumbrando a estudiar de forma metódica, es decir, con un *método*. Y un método es un procedimiento, una técnica o una herramienta que tenemos que conocer para facilitar y mejorar nuestro trabajo. Y ya sabes que tu trabajo de estudiante es **ESTUDIAR**. Nuestro MÉTODO DE ESTUDIO cuenta con varios pasos. Si los sigues observarás que lo estudiado lo recordarás mejor y te aburrirás menos.

#### *Fases del método de estudio: 2LSEMR*

**1. PRELECTURA:** Consiste en leer la pregunta o el tema para hacernos una primera idea. Hay que leer los títulos, las palabras destacadas con “negrita”, observar las ilustraciones, etc.

**2. LECTURA DETENIDA Y SUBRAYADO:** Consiste en la lectura detenida y detallada del texto subrayando las ideas principales del mismo. **Hay que leer párrafo a párrafo** y, después de leerlo, anotar al margen la idea principal y **subrayar las ideas más importantes**. No tienes que leer y subrayar a la vez, así te encontrarás que todo lo subrayas. Primero lee y, después, subraya. Es conveniente que en esta fase localices las palabras que desconozcas y las busques en el **diccionario**. A la hora de subrayar utiliza **marcas diferentes** para distinguir las ideas principales de las secundarias (cajas, círculos,

rayas, colores diferentes, etc.). En este momento es importante que te hagas preguntas sobre el tema: ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Dónde? ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Qué?

**3. ESQUEMA:** Ahora tenemos que **organizar** de forma ordenada y estructurada **las ideas** que hemos seleccionado en la fase anterior. Aquí vamos a colocar todo lo que tenemos que memorizar o aprender. Los esquemas nos facilitan la memorización porque nos ofrecen un dibujo de las ideas principales del texto relacionadas unas con otras. En el esquema hay que **enumerar** (poner números) y meter las ideas dentro de un **esquema de llaves, flechas** o similar. Evita ser demasiado escueto o escueta.

**4. RESUMEN:** Es un texto que transmite la información de otro de manera abreviada. Para ello debemos escribir con nuestras propias palabras lo más importante o lo que hemos incluido en el esquema. No olvides incluir las **ideas principales y la información más importante**.

**5. MEMORIZACIÓN:** Para memorizar hay que **repetir** en varias ocasiones los esquemas para **fijar los contenidos**. La repetición de las ideas del tema puede ser mental o por escrito. Para esto es bueno que des repasos periódicos al tema. A continuación, intenta **evocar los datos**, trata de recordarlos mentalmente o, mejor, por escrito.

**6. REPASO:** Hay que darles un **repaso final** a las preguntas y temas para comprobar que ya lo sabes. No te limites solamente a aprenderte el esquema sino que es conveniente que lo **expliques a tu manera** con objeto de encontrar y utilizar expresiones y palabras adecuadas.

Fuente: Basado en Roldán, M.J. (2017). *Método 2LSEMR, ¿En qué consiste?* Recuperado de <https://madreshoy.com/metodo-2lsemr-para-estudiar-en-que-consiste/>

**ACTIVIDAD N° 1:** Recuerda las fases del método de estudio. Completa: Hacemos dos ..... y el ..... del texto; después realizamos un ..... y un .....; y por último ..... y ..... antes del examen.

**ACTIVIDAD No 2:** Aplica el método de estudio a un texto de un tema de un libro de clase. Recuerda los pasos:

1. Lectura general del texto. Busca en el diccionario o pregunta las palabras que no conozcas.
2. Lectura párrafo a párrafo: Escribe las anotaciones al margen, subraya las ideas más importantes, formula preguntas, numera las ideas...
3. Realiza un esquema del texto.
4. Realiza un resumen.

**¡YA ESTÁS LISTO PARA ESTUDIÁRTELO!**

**Verás que siguiendo el método de estudio te será más fácil**

## **Anexo 7. Esfuerzo y perseverancia.**

### **LAS RANAS**

Hubo un tiempo, hace miles de años, en que los animales y las bestias hablaban. Dos ranas tuvieron la mala fortuna de caer cada una en una charca de leche. Una comenzó a lamentarse de su mala suerte y a pedir auxilio; viendo que nadie la ayudaba empezó a croar y a protestar y a darse por vencida y murió al poco tiempo con todos sus lamentos. La otra pedía socorro mientras intentaba nadar, al ver que nadie acudía en su auxilio, en lugar de seguir lamentándose empezó a nadar cada vez con más ganas y a mover sus patas con tanta furia y tesón, con tal ahínco y constancia, que la leche se convirtió en mantequilla y solidificada la leche pudo salir tranquilamente de ella.

Fuente: (n.d.), (2008). *Web oficial de Orientación de Andújar*. Recuperado de [www.orientacionandujar.com/2008/10/13/programa-de-tecnicas-de-estudio](http://www.orientacionandujar.com/2008/10/13/programa-de-tecnicas-de-estudio)

***Cuando queramos conseguir algo, sea en el ámbito que sea, debemos saber que tenemos que esforzarnos y en ocasiones no será fácil conseguir nuestros propósitos, pero cuando logremos lo que queríamos conseguir, sentiremos que todo el esfuerzo ha merecido la pena.***

1. ¿Cómo describirías la actitud y forma de comportarse de cada una de las ranas?
2. ¿Se cansó la segunda rana de intentarlo y no conseguirlo?
3. ¿Qué ocurre cuándo la segunda rana se esfuerza más y más y no se da por vencida?
4. Cada rana actúa de una forma diferente y por lo tanto cada una obtiene unos resultados y consecuencias distintas. Piensa en tu propia experiencia:
  - 4.1 ¿Crees que a veces te das por vencido/a ante los estudios y/o tareas de clase?
  - 4.2 ¿Crees que podrías mejorar tu actitud para conseguir tus objetivos? ¿Cómo?

## **Anexo 8. Rúbrica para la evaluación de resultados.**

CRITERIOS	NIVELES			
	4. Excelente	3. Satisfactorio	2. Puede mejorar	1. Inadecuado
<b>HORARIO DE ESTUDIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un horario de estudio diario con las materias que ha trabajado en clase ordenando según la clasificación de su rendimiento y la clasificación de la dificultad de las materias.</li> <li>- Incluye en el horario las fases de repaso, ejercicios y dudas.</li> <li>- Respeta la gestión del tiempo según método Pomodoro: 25 minutos de trabajo y 5 de descanso incrementando el descanso al finalizar 4 series.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un horario de estudio diario con las materias que ha trabajado en clase ordenando según la clasificación de su rendimiento y la clasificación de la dificultad de las materias.</li> <li>- Respeta la gestión del tiempo según método Pomodoro: 25 minutos de trabajo y 5 de descanso incrementando el descanso al finalizar 4 series</li> <li>- No incluye en el horario las fases de repaso, ejercicios y dudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un horario de estudio diario con las materias que ha trabajado en clase ordenando según la clasificación de su rendimiento y la clasificación de la dificultad de las materias.</li> <li>- No respeta la gestión del tiempo según método Pomodoro: 25 minutos de trabajo y 5 de descanso incrementando el descanso al finalizar 4 series</li> <li>- No incluye en el horario las fases de repaso, ejercicios y dudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un horario de estudio diario con las materias que ha trabajado en clase sin ordenarlas según la clasificación de su rendimiento y la clasificación de la dificultad de las materias.</li> <li>- No respeta la gestión del tiempo según método Pomodoro: 25 minutos de trabajo y 5 de descanso incrementando el descanso al finalizar 4 series</li> <li>- No incluye en el horario las fases de repaso, ejercicios y dudas.</li> </ul>
<b>SUBRAYAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subraya todas las ideas principales del texto.</li> <li>- Utiliza marcas diferentes para distinguir las ideas principales de las secundarias (colores diferentes, cajas, círculos, rayas...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subraya todas las ideas principales del texto.</li> <li>- No utiliza marcas diferentes para distinguir las ideas principales de las secundarias (colores diferentes, cajas, círculos, rayas...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subraya algunas de las ideas principales del texto independientemente de si utiliza marcas diferentes para distinguir las ideas principales de las secundarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No subraya ninguna idea principal.</li> </ul>

<b>ESQUEMAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un esquema organizado y ordenado.</li> <li>- Incluye todas las ideas principales.</li> <li>- Relaciona adecuadamente la información del esquema utilizando diferentes marcas (colores, formas, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un esquema organizado y ordenado.</li> <li>- Incluye todas las ideas principales.</li> <li>- No relaciona adecuadamente la información del esquema utilizando diferentes marcas (colores, formas, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un esquema organizado y ordenado.</li> <li>- No incluye todas las ideas principales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No realiza el esquema o lo realiza desorganizado y demasiado escueto.</li> </ul>
<b>RESÚMENES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un resumen que incluye todas las ideas principales y toda la información importante.</li> <li>- El resumen es breve y presenta coherencia y cohesión.</li> <li>- Dentro del resumen destaca las ideas principales sobre las secundarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un resumen que incluye todas las ideas principales y toda la información importante.</li> <li>- El resumen es breve y presenta coherencia y cohesión.</li> <li>- Dentro del resumen no destaca las ideas principales sobre las secundarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un resumen que incluye algunas de las ideas principales y no toda la información importante o lo realiza incluyendo las ideas principales pero no es breve y no presenta coherencia y cohesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No realiza el resumen o no incluye ninguna de las ideas principales ni es coherente.</li> </ul>

## **Anexo 9. Ejercicio de relajación “La nube”.**

Cerramos los ojos. Tomamos aire por la nariz y lo soltamos por la boca. Vamos a intentar concentrarnos sólo en nuestra respiración. Nos vamos a imaginar un cielo azul intenso...sobre ese cielo azul intenso, vamos a empezar a ver una nube blanca, suave, esponjosa, que se desplaza lentamente por el cielo azul. Nos vamos a imaginar que esa nube puede atravesar nuestro cuerpo de los pies a la cabeza. Vamos repitiéndonos relax, relax, yo os iré diciendo qué parte va a atravesar...

La nube sube por los pies, relax, relax...

La nube sube por las pantorrillas, relax, relax...

La nube sube por los muslos, relax, relax...

La nube sube por el vientre, relax, relax...

La nube sube por las manos, relax, relax...

La nube sube por el pecho, relax, relax...

La nube sube por los hombros, relax, relax...

La nube sube por la nuca, relax, relax...

La nube sube por el cuello, relax, relax...

La nube sube por la boca, relax, relax...

La nube sube por la nariz, relax, relax...

La nube sube por los ojos, relax, relax...

La nube sube por la frente, relax, relax...

Una ola de relax invade nuestro cuerpo...pesan vuestras manos, pesan vuestros pies, pesan vuestros párpados. Vuestros párpados pesan como cuando vais a sumergiros en un apacible sueño. Una ola de relax invade vuestro cuerpo, relax, relax. Vamos a sentirnos relajados, a gusto con nosotros, sentimos como nuestro cuerpo está más y más relajado. Vamos a contar de 5 hasta 1, sintiéndonos cada vez más relajados.

Fuente: Comunicación personal de la Psicóloga Clínica Gloria Roldán Maldonado

## **Anexo 10. Memoria de prácticas: otras experiencias y actividades.**

Durante el periodo de prácticas, además del diseño e implementación del programa presentado se han realizado otras actividades y funciones que expongo a continuación:

- Entrevistas de devolución de información: se basa en la devolución de los resultados obtenidos a partir de la evaluación psicopedagógica a alumnos/as a los padres/ madre/ padre o tutor legal, en caso de ser menor de edad.
- Evaluación psicopedagógica: los instrumentos con los que hemos trabajado para las evaluaciones son los siguientes:

- Escala de Inteligencia No Verbal (TONI-2): permite la estimación del funcionamiento intelectual mediante la evaluación de la capacidad para resolver problemas abstractos de tipo gráfico, eliminando la influencia del lenguaje y de la habilidad motriz. Lo hemos utilizado mucho debido a la gran cantidad de alumnos extranjeros en el instituto.

- Test de Percepción de Diferencias (CARAS): evalúa la atención sostenida y la atención selectiva, es de administración individual y colectiva y tiene una duración estimada de 3 minutos. Es posible aplicarla a partir de los 6 ó 7 años. Consiste en una prueba perceptiva integrada por 60 elementos gráficos, que representan dibujos esquemáticos de caras con trazos muy elementales (boca, ojos, cejas y pelo). La tarea consiste en determinar cuál de las tres caras es la diferente y tacharla.

- Escala de Inteligencia de Weschler (WISC- IV): El test es aplicable a niños y adolescentes de edades comprendidas entre 6 años 0 meses y 16 años 11 meses. Abarca los niveles educativos de Primaria (6 a 11), Secundaria (12-15) y Bachillerato (primer curso, 16 años). Esta prueba evalúa las capacidades intelectuales organizadas de forma jerárquica, con aptitudes específicas vinculadas a distintos ámbitos cognitivos que representan las habilidades intelectuales generales (Comprensión verbal y

Razonamiento perceptivo) y habilidades de procesamiento cognitivo (Memoria de Trabajo y Velocidad del Procesamiento), y que están en estrecha relación con las actuales teorías de la inteligencia de razonamiento fluido y cristalizado y de Memoria de Trabajo.

- Batería de Aptitudes Diferenciales y Generales (BADyG): Es una prueba desarrollada para la evaluación de aptitudes en el ámbito escolar. En el instituto la hemos utilizado para la orientación académica en 4º de ESO. Consta de 9 pruebas que varían según el nivel con las que obtenemos 9 puntuaciones.

1. Comprensión Verbal
2. Razonamiento Verbal
3. Comprensión Numérica
4. Razonamiento Numérico
5. Giros y encajes Espaciales
6. Razonamiento Espacial
7. Memoria Auditiva
8. Memoria Visual Ortográfica
9. Atención

- Asesoramiento a padres que han concertado citas para tratar algún tema de sus hijos/as.
- Asesoramiento a alumnos/as que han concertado cita o vienen al despacho en el horario del recreo (horario de atención al alumnado) para resolver problemas, pedir consejo, ayuda, etc.
- Elaboración de un “Plan de trabajo para la prevención, detección e intervención en el absentismo y abandono escolar” con el equipo técnico.
- Clases de Psicología en 2º de Bachillerato.

- Trabajo cooperativo con el Mediador Intercultural: su labor consiste en ayudar a los profesores y tutores ofreciéndoles herramientas de cómo es la cultura de origen marroquí de los alumnos, pero también actúa como enlace entre las familias y los tutores. Asimismo, otra de sus tareas principales es trabajar a nivel individual con los alumnos con problemas. En este sentido, trata principalmente tres aspectos, que son el absentismo, la convivencia y la motivación.
- Lectura del Plan de Orientación y Acción Tutorial y Plan de Convivencia: para ir familiarizando con estos documentos.
- Reuniones Equipo Técnico: se han tratado temas como agilizar el tránsito en los pasillos, la estadística de suspensos y aprobados en la 1ª evaluación, problemáticas del instituto, etc.
- Reuniones Departamento de Formación, Evaluación e Innovación (DEFEI): está formado por un jefe del departamento, un jefe del departamento de orientación y coordinadores de las áreas de competencias. Realizan funciones de evaluación, formación e innovación. Por ejemplo, en estas reuniones hemos evaluado la reducción de partes y expulsiones a partir de la puesta en marcha del programa PROEVALÚA, el porcentaje de suspensos en evaluaciones anteriores, el programa de refuerzo para asignaturas suspensas, etc.
- Reuniones del Departamento: hemos tratado temas como el Plan de Prevención de Absentismo Escolar, atención a familias y alumnado marroquí por parte del Mediador Intercultural, actividades que se van a llevar a cabo el Día de la Paz o el Día de la Mujer, etc.
- Reunión de tránsito: este programa viene a paliar los efectos indeseables del tránsito mediante actividades de información y de conocimiento que permitan a los alumnos que ingresan en primero de la ESO hacerlo con confianza y seguridad. Durante la reunión, se dieron a conocer los informes psicopedagógicos y/o dictámenes de escolarización y las adaptaciones curriculares, así como a los alumnos correspondientes

- Reunión equipo educativo: para tratar la incorporación y las medidas necesarias de un alumno de etnia árabe con poco español y un CI de 70.
- Séneca: mi tutor me ha enseñado a desenvolverse en la plataforma Séneca; revisión, redacción y bloqueo de informes, consulta del censo de NEAE, censar alumnos/as, consulta de expedientes, qué es CAU (Centro de Atención al Usuario de Séneca) que resuelve cualquier posible duda o problema con la plataforma y qué es la DIPA (Documento Identificativo del Profesorado Andaluz).
- Caso de sospecha de maltrato infantil: tras la entrevista con el alumno se confirma. Se inicia el protocolo, se informa a jefatura y dirección y posteriormente a Servicios Sociales.
- Casos de Acoso Escolar o Ciberacoso: si el alumno/a era la primera vez que acosaba, se le daba el aviso y se le contaba las consecuencias de sus actos y se le avisaba de que a la próxima se iniciaba el Protocolo de Acoso Escolar o Ciberacoso.
- Orientación Académica: en 4º de ESO se realiza una orientación académica a raíz de la realización del cuestionario BADyG. No obstante, algunos alumnos/as venían al despacho para una orientación individualizada. Mi tutor me enseñó cómo hacerlo, donde consultar la información que pedían como la oferta académica de FP, secretaria virtual Junta de Andalucía, Distrito Único Andaluz para notas de corte, etc.
- Revisión y realización de propuestas de alumnos/as para PMAR y FP Básica.

