



Máster Universitario Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato,  
Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas

TRABAJO FIN DE MÁSTER

## **Aprender a estudiar: Desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.**

**Centro:**

O.S.C.U.S. Obra Social y Cultural Sopeña

**Curso:**

1º E.S.O.

**Presentado por:**

Virginia Adame Sirgado

Especialidad Orientación Educativa

**Tutor:**

*Profesor D. Francisco de Paula Rodríguez Miranda*

*Dpto. de Ciencias de la Educación. Facultad de Educación de Badajoz*

***Curso Académico 2016-2017***

**BADAJOZ**

**CONVOCATORIA: 1**

**FECHA: 13/06/2017**

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN.</b> .....	3
<b>2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO.</b> .....	4
2.1. Análisis del contexto.....	4
2.2. Fundamentación teórica. ....	6
<b>3. ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN DEL CENTRO.</b> 8	
3.1. Estructura. ....	8
3.2. Funciones del departamento. ....	9
3.3. Actuaciones de la orientación escolar.....	10
3.4. Programa de apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje.....	11
3.5. Programa de orientación académico y profesional. ....	13
3.6. Programa de acción tutorial.....	15
3.7. Atención a la diversidad. ....	17
<b>4. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.</b> .....	18
4.1. Justificación. ....	18
4.2. Planificación.....	20
4.3. Diseño del programa. ....	21
4.3.1. <i>Objetivos generales</i> .....	21
4.3.2. <i>Competencias clave</i> . ....	21
4.3.3. <i>Metodología</i> .....	22
4.3.4. <i>Contenidos</i> .....	23
4.3.5. <i>Evaluación</i> .....	36
4.4. Aplicación y seguimiento.....	36
4.5. Evaluación de resultados y conclusiones. ....	37
<b>5. INCIDENTES CRÍTICOS.</b> .....	38
<b>6. AUTOEVALUACIÓN.</b> .....	42
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</b> .....	46
<b>8. ANEXOS.</b> .....	46

## 1. RESUMEN

La nueva realidad educativa valora la importancia de que los estudiantes puedan construir su propio conocimiento, y para ello se cree necesario un dominio en técnicas de estudio, donde es imprescindible la colaboración entre docentes y familiares, para llegar a que aprendan a estudiar de manera eficiente, autónoma y eficaz.

Las técnicas de estudio están ocupando un lugar muy destacable dentro de la Educación, ya que se encargan de evitar el fracaso escolar debido a la falta de motivación que se está viviendo cada vez más dentro de los sistemas educativos españoles, y sobre todo dentro de la etapa de Educación Secundaria, ya que esta etapa conlleva más exigencias académicas. Por consiguiente, este trabajo presenta un programa de intervención centrado en los alumnos que necesitan de un apoyo académico más individualizado, y a la vez adscritos al Programa de Refuerzo de 1º de la E.S.O., denominado "Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.", con la finalidad de que estos alumnos adquieran herramientas para mejorar el rendimiento académico y personal.

**Palabras clave:** educación, fracaso escolar, Programa de Refuerzo, técnicas de estudio, motivación, aprendizaje, autonomía.

**Abstract:** The new educational reality values the importance that students can build their own knowledge, and for this, a mastery of study techniques is considered necessary, where collaboration between teachers and family is essential, so that they learn to study in an efficient, autonomous and effective way.

The techniques of study are occupying a very prominent place within the Education, since they are in charge of avoiding the school failure due to the lack of motivation that is being lived more and more within the Spanish Educational Systems, and especially within the Secondary Education stage, since this stage involves more academic demands. Therefore, this paper presents an intervention program focused on students who need more individualized academic support, and at the same time attached to the ESO Reinforcement Program of 1º, called "Learning to study: development of habits and study techniques for students of the ESO ", with the aim that these students acquire tools to improve academic and personal performance.

**Keywords:** education, school failure, Reinforcement Program, study techniques, motivation, learning, autonomy.

## **2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO**

### **2.1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO**

El Centro Concertado O.S.C.U.S. (Obra Social y Cultural Sopeña) fue inaugurado en el año 1.975 y se encuentra inmerso en el colectivo de Centros concertados de la Comunidad Autónoma de Extremadura, aunque es uno de los pocos que se beneficia de una estructura académica con docencia en todos los niveles educativos, a excepción de la etapa de Bachillerato. En la actualidad, el Centro cuenta con una oferta educativa muy variada, compuesta de una línea, tanto en la etapa de Educación Infantil, como Primaria y Secundaria. Además, en este Centro también se imparten Ciclos Formativos de Grado Medio (Gestión Administrativa, Comercio, Peluquería y Estética) y de Grado Superior (Secretariado y Marketing).

El Centro O.S.C.U.S. se encuentra ubicado en la calle Ponferrada, 6, dentro del polígono de la Paz, perteneciente a la capital de Badajoz. Se caracteriza por ser unas de las zonas en constante auge económico, debido a la reciente creación de zonas de ocio, cultura, comerciales y financieras, así como asentamientos de importantes Centros educativos de carácter público como son el I.E.S. Rodríguez Moñino, el I.E.S. Maestro Domingo Cáceres, el Centro Piloto Guadiana, el Centro Glacis, el Centro Santa Marina y el Centro Concertado Santa Teresa de Jesús.

Actualmente se encuentra escolarizados en el Centro un total de 600 alumnos aproximadamente, donde la mayor parte de ellos son fundamentalmente alumnos desfavorecidos, el cual es uno de los objetivos prioritarios del Centro. Por este motivo, la población de alumnos que acoge el Centro posee un nivel socioeconómico medio-bajo. Con un porcentaje menor, encontramos alumnos de la zona donde se localiza el Centro, además de alumnado con necesidades educativas de otras zonas de la ciudad, alumnos inmigrantes, alumnos de incorporación tardía en el sistema educativo, minorías étnicas y socioculturales, alumnos con trayectoria de absentismo escolar, así como procedentes de Centros de menores y pisos tutelados. Esta situación resulta que sea difícil unificar la procedencia de las familias.

Por otra parte, a través de una serie de encuestas realizadas a principios de curso, se puede extraer que: el 13% de ellas no tienen los estudios acabados; el 31% poseen estudios primarios; el 28% estudios medios; y el 15% estudios superiores. En relación a esto, también

destaco que, en cuanto al contexto cultural de las familias, existe una variedad de intereses y aficiones, resaltando que el 65% de ellas leen diariamente la prensa, aunque la afición principal es la televisión.

Respecto al nivel económico de las familias: un 70% se dedican a profesiones cualificadas, por lo que pertenecen a un nivel económico medio; un alto porcentaje de madres se dedican a ser amas de casa; la mayoría de los padres inmigrantes poseen como principal profesión la venta ambulante, lo que provoca problemas de adaptación social en sus hijos e hijas, ya que no permanecen más de dos años consecutivos en el mismo Centro; por último, también se destaca un porcentaje menor de familias con riesgo social, donde sus hijos se encuentran tutelados por la Junta de Extremadura.

Por otro lado, el Centro se compone de varias instalaciones, donde además de las tres unidades destinadas a la etapa de Educación Infantil, siete a Educación Primaria, seis a la Educación Secundaria Obligatoria, y de aquellas destinadas a los ciclos formativos, posee un aula laboratorio; aulas específicas, como son los talleres de cada uno de los ciclos (taller mecanografía, taller de estética, taller de peluquería y taller de informática); una biblioteca; una cafetería que ha sido remodelada como una sala de estudios; instalaciones deportivas; gimnasio; patio exterior; un aula de audiovisuales; una sala de informática; un aula específica de inglés; un espacio dedicado para los grandes eventos y obras teatrales, el salón de actos; una zona de recreo amplia; un aula matinal; y un comedor. De este modo, cabe destacar algunos de los materiales disponibles, como de laboratorio, de electricidad, audiovisuales con pizarras digitales, ordenadores, televisiones, reproductores, proyectores, deportivo, de estética, de arte y musicales, y además de todo lo anterior, de material didáctico necesario para la impartición de clases.

El horario de este Centro es tanto diurno como vespertino, comenzando a las 8:30 horas con Secundaria y Formación Profesional, y finalizando a las 19:00 horas con las actividades extraescolares. Estas actividades extraescolares llevadas a cabo en el Centro van desde gimnasia deportiva, fútbol sala, tenis, judo, inglés, ajedrez, hasta J.O.S. (Asociación de Jóvenes del O.S.C.U.S.), preparación para la Comunión y la Confirmación.

Por último, mencionar que el Centro O.S.C.U.S. mantiene relaciones con diferentes agentes externos, entre ellos se destacan las diferentes visitas escolares a industrias, comercios, empresas del entorno; a Centros públicos y privados; al ayuntamiento; con la

Parroquia de San Juan Macías del barrio; con los diferentes países Erasmus Plus donde participa el Centro O.S.C.U.S.; entre las entidades más importantes.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

A partir de este trabajo pretendemos llevar a cabo dentro del Centro O.S.C.U.S. un programa de intervención que aborda técnicas de estudio. El objetivo del programa es mejorar el rendimiento académico de los alumnos y alumnas, y disminuir el fracaso escolar a corto y largo plazo a través de la adquisición de determinadas técnicas de estudio.

Actualmente se están llevando a cabo diversas técnicas de estudio en todos los niveles educativos, donde según AA.VV. (1992), citado por Del Valle del Río (s/f), es debido a:

La masificación de la educación, el problema planteado por el elevado número de alumnos con fracaso escolar, el conocimiento científico de las leyes del aprendizaje y de la memoria y el deseo de utilizar estos conocimientos para mejorar el rendimiento académico del estudiante, han dado lugar al auge de estas técnicas y a la proliferación de libros y cursos que anuncian mejorar el rendimiento escolar del alumno. (p. 9).

Según Mercedes del Valle Ríos (s/f). Eduinnova: “Aprender a estudiar: Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención educativa centrado en el desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de E.S.O.<sup>1</sup>, todo programa basado en técnicas de estudio consiste en “concienciar al alumnado en el uso de métodos de estudio para mejorar su rendimiento escolar, dotándoles para ello de los medios adecuados de trabajo y potenciando, al mismo tiempo, sus capacidades como estudiantes” (p.4).

Las técnicas de estudio pueden ser definidas por Lora, García y Gimeno (2009) como: “aquellos procedimientos que permiten a quien los domina la autonomía intelectual, es decir, facilitan al sujeto el aprendizaje autónomo e intencional en situaciones formales e informales de estudio” (p.38).

Teniendo en cuenta la definición anterior, podemos afirmar que una intervención basada en la adquisición y en el desarrollo de estas técnicas, puede promover que el alumno

---

<sup>1</sup> Blog de Del Valle Ríos, M. (s/f). Eduinnova: “Aprender a estudiar: Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención educativa centrado en el desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de ESO.” Disponible en: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RVY4wmlEclJ:docplayer.es/6055777-Mercedes-del-valle-rios.html+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=es> (Visitado 24/04/2017).

adquiera un aprendizaje autónomo, el cual es un aspecto muy importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje de cada una de las etapas educativas, pero debemos resaltar concretamente el inicio de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.), ya que el cambio de etapa es donde más fracasos escolares suceden, pero ¿cuáles podemos considerar como razones indispensables para la implementación de una intervención basada en las técnicas de estudio?

Siguiendo a Sobrado y otros (2002), citado por Malander (2014), son varias las razones que implican esa necesidad de poner en funcionamiento este tipo de programas dentro del ámbito de la orientación educativa. Algunas de estas razones podemos sintetizarlas en:

- La cantidad de información a la que se enfrentan los alumnos diariamente, ha ido aumentando considerablemente, lo que supone que deben aprender más y de una manera más significativa.
- Para estructurar los contenidos adquiridos, los alumnos deben poseer técnicas básicas de trabajo intelectual con el fin de lograr la relación de conceptos y afianzar esos 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.

En este sentido, Mahillo (2006), citado por Lora, García y Gimeno (2009), considera que las técnicas de estudio son:

- Herramientas útiles para el proceso de enseñanza-aprendizaje y alcanzar de este modo mejores resultados académicos con menos esfuerzo.
- Normas orientadoras al servicio del alumnado, las cuales se adaptan a las características personales de cada uno de ellos.
- Estrategias llevadas a cabo por el alumno en su práctica educativa diaria.

Cabe destacar que no existe un único o ideal método para estudiar y aprender. Si nos basamos en la anterior autora, Mercedes del Valle Ríos:

El método de enseñanza debe establecerse de acuerdo con las características del alumno que aprende: sus intereses, necesidades, problemas, capacidades, etc.; ya que el aprendizaje depende de lo que el estudiante haga, es decir, de los procesos que ponga en marcha al aprender y, por tanto, de las estrategias que desarrollan esos procesos. Por ello, suministrar y potenciar las estrategias de aprendizaje de un estudiante es asegurar la calidad del aprendizaje (...). (pp. 4-5).

Por último, a modo de resumen, destacar que hoy en día muchos de los alumnos de la E.S.O. se preguntan: ¿Para qué sirve aprender a estudiar de manera significativa? La importancia de desarrollar en el alumnado las distintas técnicas de estudio, lo podemos encontrar en lo establecido por Rotger Amengual (1981), citado por Lora, García y Gimeno (2009):

Debemos insistir en la necesidad de saber estudiar, de aprender rápida y eficazmente. La misma realidad de la vida exige constantemente por la complejidad existente hoy en día en el mundo moderno (...). Todo ello exige una mayor preparación en el hombre, y la escuela debe de ser la base de esta preparación. (p. 15).

### **3. ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN DEL CENTRO**

#### **3.1. ESTRUCTURA**

El Departamento de Orientación del Centro O.S.C.U.S. está formado por la orientadora escolar de la E.S.O, el profesor de apoyo del primer ciclo de la E.S.O. y la maestra de apoyo/compensatoria de Educación Primaria, además del coordinador de orientación y acción tutorial, el director académico, el jefe de estudios, así como de todos los docentes que tienen cargos de tutores de grupos. Asimismo, existe una relación directa con el Equipo de Orientación Psicopedagógico de Badajoz-2.

El Departamento de Orientación especifica en su plan de actuación, la necesidad de organización de las coordinaciones y colaboraciones entre sus miembros y del departamento con respecto al resto de personal docente del Centro. De este modo, se organizan reuniones semanales de coordinación entre los miembros.



Bajo nuestro punto de vista, en el Departamento de Orientación del O.S.C.U.S., debería de existir otro integrante dentro del organismo, como es un educador o educadora social. Debido a las grandes necesidades dentro del Centro, minoría étnica, grandes necesidades personales, familiares, sociales, etc, la figura de un educador social es un agente muy indispensable para paliar estas situaciones dentro del Centro.

Por último, el horario de permanencia de la orientadora dentro del Centro son de escasas cuatro horas semanales, las cuales la focaliza todas en el día del viernes, dejando los demás días sin un Departamento de Orientación accesible a pesar de todas las necesidades que el Centro posee. Es necesario un aumento del horario laboral del profesional de orientación para cubrir y dar respuestas a la gran cantidad de necesidades existentes dentro del Centro.

### **3.2. FUNCIONES DEL DEPARTAMENTO**

Antes de determinar las actuaciones llevadas a cabo dentro de la orientación escolar, se detalla a continuación algunas de las funciones más importantes desarrolladas por el departamento:

- Formular propuestas relativas a la elaboración o modificación del Proyecto Educativo del Centro (P.E.C.) y la Programación General Anual (P.G.A.).
- Elaborar el Plan de Acción Tutorial (P.A.T.).
- Colaborar en la detección temprana.
- Participar en la elaboración de las adaptaciones curriculares significativas.
- Realizar evaluaciones psicopedagógicas.
- Llevar a cabo actividades complementarias.
- Cooperar en la realización de programas y proyectos del Centro.
- Mantener contactos periódicos con los docentes y familiares de los alumnos.
- Elaborar la programación del curso escolar y una memoria final en la que se evalúe el desarrollo del mismo.
- Colaborar en proyectos de ayudas, de conciertos educativos, de subvenciones, de actividades, etc.
- Realizar actividades de apoyo según el horario establecido.
- Participar en la evaluación de los alumnos junto con el tutor responsable.
- Entre otras.

### **3.3. ACTUACIONES DE LA ORIENTACIÓN ESCOLAR**

El Departamento de Orientación lleva a cabo diversas actuaciones dentro del Centro con diferentes sujetos. A continuación, se detallan algunas de estas actuaciones estructuradas por los diferentes agentes a los que se dirigen:

- **ACTUACIONES CON LOS ALUMNOS**

- Prever, detener e intervenir con alumnos con N.E.E.
- Realizar evaluaciones psicopedagógicas.
- Colaborar en la realización de adaptaciones curriculares significativas individuales.
- Orientar y asesorar en el futuro académico y profesional del alumnado.
- Programar actividades para trabajar técnicas de estudio, toma de decisiones, autoestima, habilidades sociales, hábitos saludables, educación en valores, etc.

- **ACTUACIONES CON LOS DOCENTES**

- Mantener coordinaciones con el profesorado en los casos de A.C.N.E.E.
- Ayudar al tutor de 4º de la E.S.O. en el consejo orientador.
- Participar en las sesiones de evaluación.
- Intervenir en el desarrollo de las adaptaciones curriculares del alumnado.
- Coordinar y asesorar en las sesiones de tutoría.

- **ACTUACIONES CON LAS FAMILIAS**

- Orientar a los padres y madres en todos aquellos aspectos que afectan a sus hijos.
- Demandar la colaboración de los padres.
- Asesorar en la orientación personal, académica y profesional de sus hijos.
- Procurar el acercamiento e implicación de las familias en el Centro.
- Informar sobre becas y recursos para los alumnos.

- **ACTUACIONES CON EL CENTRO**

- Mantener contacto con el claustro de profesores para ofrecer información sobre proyectos a desarrollar.
- Participar en la elaboración del proyecto educativo del Centro.
- Coordinar a los profesionales del Centro, y aquellos fuera de él, que intervienen con los A.C.N.E.A.E.
- Crear recursos materiales adaptados a las sesiones de tutoría.
- Colaborar con el Equipo Directivo para llevar a cabo iniciativas.

### **3.4. PROGRAMA DE APOYO AL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE**

En cuanto al proceso de enseñanza y aprendizaje, destacar que será llevado a cabo por todos los departamentos, los tutores y los profesores, donde se tendrá en cuenta la atención a la diversidad de los alumnos, asesorando y elaborando diferentes actividades de apoyo desde la perspectiva psicopedagógica, considerando esa diversidad de capacidades, intereses y motivaciones tan dispares y variadas encontradas en todo el Centro. Estas medidas de intervención actuarán en torno a:

- *Medidas de prevención para la detección de problemas de aprendizaje.*
- *Medidas ordinarias para responder a los alumnos con dificultades de aprendizaje.*
- *Medidas de carácter extraordinario para alumnos con N.E.E. o de carácter excepcional.*

#### **• ASPECTOS A VALORAR**

Por otro lado, y bajo nuestro punto de vista, la valoración que aportamos sobre el ámbito de apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje es positiva, ya que es muy importante contar con una programación que contenga aspectos que persigan la mejora del proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado, y en este Centro cuentan con ello.

A continuación, expondremos, más concretamente, cuales son estas intervenciones educativas llevadas a cabo y que valoramos positivamente:

- En el Departamento de Orientación del O.S.C.U.S., se hace hincapié en la prevención del fracaso escolar, el cual existe en el Centro y con altos índices. Para solventar estas dificultades, el Centro lleva a cabo varias medidas educativas como son: la agenda escolar, la puesta en práctica de diferentes refuerzos y apoyos adaptados a las necesidades individuales de cada alumno, realizaciones de pruebas de nivel para seguir el seguimiento del proceso educativo, entre otras.
- Se realizan diferentes adaptaciones curriculares significativas individuales elaboradas a través de la colaboración con el Departamento de Orientación. Las adaptaciones curriculares son diseñadas teniendo en cuenta las situaciones y características del alumnado, tanto personales, como socio-familiares. Además, el Departamento de Orientación ofrece apoyo a todo el profesorado tanto en la programación de aula, como en las estrategias, recursos, metodología, actividades, etc., para el diseño de las adaptaciones.

- Se producen seguimientos individuales con las familias que solicitan algún tipo de orientación referente al desarrollo del proceso académico de sus hijos, sobre todo en todo lo concerniente a los cambios de etapa, el abandono escolar y de expectativas del alumnado.
- Además, unos de los programas con los que el Centro cuenta para dar respuesta a la diversidad del alumnado es el de Compensatoria y el de Refuerzo Educativo.
- La inclusión de los alumnos con algún tipo de necesidad educativa es un aspecto de especial índole dentro del Centro, ya que se llevan a cabo medidas de todo tipo para incluir al alumnado. De hecho, ha habido un caso a principios de curso donde debido al escaso nivel económico de una familia de un alumno de Primaria, el Centro ha depositado parte del presupuesto a ayudar a ese alumno en concreto, ya que le ha facilitado unos audífonos a causa de su discapacidad.
- Se estudian muy minuciosamente las salidas académicas y laborales a los alumnos que cursan 4º de Educación Secundaria, colaborando muy estrechamente con las familias de los alumnos.

Una vez desarrollado los aspectos positivos extraídos del ámbito del proceso de enseñanza y aprendizaje, también podemos destacar una serie de realidades que creemos convenientes que se han de mejorar, entre ellos se destacan:

- El insuficiente trabajo en la reducción de la tasa de alumnos que abandonan los estudios o se encuentran con niveles muy bajos de motivación. Se cree necesario potenciar el trabajo en este aspecto para incrementar el nivel del rendimiento académico del alumnado y de esta manera no aumentar el índice del fracaso escolar y su consecuente abandono. Para ello, el Departamento de Orientación debe servir de puente para seguir de comunicación entre la familia y el profesorado, ofreciendo información para afrontar las situaciones.
- El Centro no dispone de programas o planes como el I.M.P.U.L.S.A. o el R.E.M.A., o P.C.P.I., pertenecientes a la Junta de Extremadura, los cuales se creen necesarios en el Centro por la tipología de alumnado allí presentes, ya que son programas que darían respuesta a la diversidad de características y al incremento de rendimientos académico, y con ello, potenciar un menor índice de fracaso escolar. Debido a que son programas de fondos públicos, este Centro concertado podría llevar a cabo programas que trabajaran esta tipología de Refuerzo Educativo, y no solo centrarnos, como hasta

el momento, en los alumnos de Educación Primaria y, 1º y 2º de la E.S.O., sino también en cursos más avanzados, y en horario de tarde.

- Por último, otra de las propuestas de mejora sería la organización de una “Escuela de Padres”, ya que existen muchos familiares que se encuentran desorientados cuando se exponen ante situaciones que no saben responder. La “Escuela de Padres” facilitarían que los familiares ayuden en sus hogares a sus hijos en la continuidad de su formación y educación.

### **3.5. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICO Y PROFESIONAL**

- **OBJETIVO**

El Programa de Orientación Académico y Profesional (P.O.A.P.) tiene por objeto ayudar al alumnado a lo largo de la Educación Secundaria a valorar y actualizar sus preferencias académico-profesionales para que puedan formular libre y responsablemente su decisión personal, y a ayudar al alumno a conocerse a sí mismo.

Este programa se trabaja en todos los cursos, pero será a partir de 2º E.S.O. cuando se trabajará en más profundidad a través del autoconocimiento, la toma de decisiones y el conocimiento del sistema educativo. En 3º de E.S.O. se iniciará el proceso de decisión vocacional a través del proceso de elección de asignaturas optativas. En 4º E.S.O. se proporcionará información de las posibilidades después de la E.S.O., haciendo hincapié en los distintos itinerarios académicos en Bachillerato y Ciclos Formativos.

- **FASES**

Este programa se estructura en fases, estas son: fase de investigación, de información, de entrenamiento en la toma de decisiones, de reflexión, y una última, de decisión. Además, se requerirá para ello tanto recursos humanos como materiales.

- **TEMPORALIZACIÓN**

El Plan de Orientación Académico-Profesional se llevará a cabo básicamente en el segundo trimestre del curso académico, programado dentro de las actividades de tutoría, aunque también se promoverá que todos los docentes, desde sus áreas respectivas, trabajen este ámbito a lo largo de todo el curso.

- **ASPECTOS A VALORAR**

Con respecto a la valoración del ámbito de Orientación Académico y Profesional, debemos destacar que el Centro pone en práctica diversas funciones que son valoradas muy positivamente:

- El Departamento de Orientación se encuentra muy involucrado en todo lo concerniente a la orientación y asesoramiento tanto de las salidas académicas como no académicas (enseñanza de idiomas, a distancia, etc.).
- Se realizan actuaciones para fomentar y ofrecer información referente a las diferentes salidas profesionales como académicas, complementadas con varias visitas a otros Centros e instituciones.
- En este ámbito de actuación, se valora muy positivamente la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en algunas de las sesiones utilizadas en orientación, como por ejemplo en la elaboración y análisis de cuestionarios de actitudes, intereses, etc., ya que estas herramientas nos permiten avanzar de una manera más rápida.
- Otra de las actuaciones positivas para fomentar la información de los alumnos referente a las diferentes salidas profesionales como académicas, es la actividad de reunión de antiguos alumnos voluntarios que están convencidos de que su ayuda y aclaraciones van a resultar beneficiosas para sus futuros tanto académicos como profesionales.

Como se ha mencionado anteriormente, las intervenciones llevadas a cabo en este ámbito de orientación son muy eficientes, aunque podrían proponerse algunas mejoras.

- Debería potenciarse más el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, para facilitar a los alumnos la búsqueda autónoma de información sobre los diferentes itinerarios académicos y salidas profesionales. Una propuesta de mejora sería que desde el Departamento de Orientación se creara una página web o bien mejorar el blog del Centro, para que recoja toda la información de las distintas charlas, conferencias, información adicional, etc., para complementar las acciones llevadas a cabo dentro del Centro al cargo del Departamento de Orientación. Esta propuesta ayudará a que todos los alumnos tengan la oportunidad de informarse en momentos de necesidad.

- Es necesario crear nuevas metodologías que hagan paliar la falta de motivación que tienen los alumnos ante los estudios y su futuro profesional.
- Innovación de metodologías que hagan evitar las excesivas expulsiones que se producen a lo largo del curso. Estas medidas actuales están demostrando que no están dando resultado, ya que los alumnos además se sienten contentos, no acuden al Centro, pierden clase y su rendimiento académico empeora. Por ello, se cree necesario organizar medidas disciplinarias diferentes a las utilizadas hasta el momento, y que no contribuyan a acentuar el abandono de los estudios.
- Por último, desde el Departamento de Orientación, se cree necesario crear un Programa de Concienciación sobre el uso de los materiales y de los recursos del Centro, debido a que muchos de estos materiales transcurren entre generaciones, a causa de la baja condición económica de muchas de las familias de alumnado allí adscritos. Hemos observado que muchos de los alumnos que poseen material de préstamo, no se hacen responsables de ellos, lo devuelven en condiciones que imposibilita su reutilización o bien, llegan a excluirlos.

### **3.6. PROGRAMA DE ACCIÓN TUTORIAL**

#### **• OBJETIVO**

El Programa de Acción Tutorial (P.A.T.) incorpora elementos más allá de lo puramente académico y facilita el desarrollo de proyectos de vida más autónomos y responsables. Entre sus objetivos cabe destacar que favorece el conocimiento y la reflexión, promueve una educación para la vida, favorece la madurez personal, el desarrollo de la propia identidad, prevenir las dificultades de aprendizaje, garantizar una atención educativa diferenciada e individualizada, atendiendo a su desarrollo personal, escolar y profesional.

Las áreas de intervención en el Programa de Acción Tutorial son: orientación e información personal y familiar, la orientación académica y profesional, acogida, adaptación y transición en la escuela, atención a las necesidades educativas especiales, desarrollo organizativo del Centro y el desarrollo de la comunidad educativa.

#### **• FUNCIONES**

Este Plan se desarrollará teniendo en cuenta funciones con diferentes agentes: con los tutores, con los tutores en relación al alumnado, en relación a los profesores y especialistas, y con los padres y madres de los alumnos.

- **TEMPORALIZACIÓN**

Para la acción tutorial, los diferentes tutores tienen establecido una hora semanal para la atención a padres, madres o tutores legales. A lo largo del curso se celebra tres reuniones con el conjunto de los padres, madres o tutores legales del grupo, coincidiendo con los tres trimestres.

- **ASPECTOS A VALORAR**

Por otro lado, haciendo una valoración en todo lo que respecta a este ámbito de acción tutorial. A continuación, se destaca varios aspectos efectivos para el Centro:

- El Departamento de Orientación propone diferentes actividades para desarrollar dentro de las sesiones de tutoría, adecuándose a las necesidades y características de cada grupo de alumnos.
- Hay establecido un horario de atención para familiares de alumnos para tratar situaciones concretas que necesitan de una intervención inmediata e individualizada.
- El Departamento de Orientación participa en las sesiones de evaluación convocadas para cada trimestre, y es determinante en todo lo que respecta a la promoción y la orientación de los diferentes alumnos, tomando las decisiones oportunas para la mejora del proceso educativo del alumnado.
- Al igual que se reserva un tiempo para la atención a las familias, también se reserva una atención a alumnos, a los que se le intenta dar respuestas a las dudas para evitar los sentimientos de desamparo, estrés, angustia, etc.

Además de todo lo anterior expuesto, como propuestas de mejora se observa a continuación necesidades que el Centro necesita solventar a través de la implicación de los tutores de los grupos de alumnos, estas son:

- Es importante destacar que el alumnado mejore su conducta, y para ello se debe trabajar y proponer diferentes actividades para mejorar las conductas disruptivas de los alumnos dentro del Centro y fuera de él. Unos ejemplos de estas actividades podrían ser conferencias de antiguos alumnos, de profesionales externos como agentes de policía, etc.
- Además de las actividades anteriores expuestas para mejorar las conductas disruptivas, también sería interesante proponer actividades para trabajar el desarrollo de los temas transversales como la educación sexual, prevención de



drogodependencias, violencia de género, etc., ya que los alumnos no están muy formados en dichos temas, y, por consiguiente, ayudaría a reducir las conductas disruptivas.

- Muchas de las sesiones semanales programadas con los tutores de los diferentes grupos de Secundaria no se están llevando a cabo, ya que se están utilizando para avanzar en otras áreas, por ello se propone realizar una reunión de concienciación sobre la importancia de llevar a cabo todas las sesiones de tutorías programadas para cada grupo, con el fin de hacer participar a todos los docentes y hacerles responsables de la necesidad del desarrollo integral de todos sus alumnos y alumnas.

### **3.7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La atención a la diversidad resulta esencial en este Centro, ya que nos permite contemplar las especificidades del alumnado y también de las dificultades de aprendizaje que existen entre los diferentes grupos de alumnos.

Por lo anteriormente expuesto, el Centro considera fundamental planificar, en la medida de lo posible una estrecha coordinación entre los tutores que cuenten con alumnos de necesidades educativas especiales. Para ello, se tomarán en cuenta al profesorado que imparte apoyo a este alumnado, a la profesora de compensatoria y también a la orientadora, dada la necesidad de su colaboración en cuanto asesorar al profesorado en aquellos aspectos que éste demande.

Las coordinaciones permitirán la elaboración de estrategias y metodologías adecuadas a cada caso, la adaptación de los contenidos, la agrupación de los alumnos teniendo en cuenta la similitud de sus necesidades, distribuyéndolos por grupos de igual nivel curricular e intentando no superar en cuatro los alumnos de cada grupo.

En cuanto a la diversidad de intereses, capacidades y ritmos de aprendizaje, en el Centro O.S.C.U.S. están escolarizados alumnos de necesidades educativas especiales derivadas de deficiencias auditivas, con capacidades intelectuales inferiores a la media, con desfase curricular y, de forma progresiva, la presencia de alumnos inmigrantes es cada vez más significativa.

El Centro resalta como requisito fundamental la atención individualizada, donde cada docente deberá diseñar la adecuada estrategia o metodología de su área, en colaboración de los demás docentes y del Departamento de Orientación.

En el momento en el que se detecte alguna dificultad con algún alumno, durante la evaluación inicial o bien en el desarrollo de los trimestres, se derivará a la orientadora escolar, quién hará la evaluación psicopedagógica, y en los casos requeridos, un informe psicopedagógico y/o dictamen.

Se valorará conjuntamente con docentes, tutor y orientadora escolar, las medidas educativas a tomar (adaptaciones curriculares, refuerzo educativo, apoyo, entre otras).

Por último, mencionar que en el Plan de Atención a la Diversidad se detallan los objetivos a conseguir, los diferentes alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo residentes en el Centro, así como sus características, el Plan de Acogida de los alumnos inmigrantes, las medidas para dar respuestas educativas, criterios específicos para llevar a cabo un control del alumnado, recursos personales y materiales, y, por último, también dedica un epígrafe a la revisión del P.A.D.

#### **4. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA**

##### **4.1. JUSTIFICACIÓN**

El programa de intervención “Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.”, gira en torno al aprendizaje y la adquisición de diversas técnicas de estudio y de técnicas de trabajo intelectual, las cuales son utilizadas por cada uno de los alumnos dependiendo de las características individuales de cada uno de ellos.

Este programa de intervención se le ha facilitado al Centro para que sea registrado dentro del Plan de Actuación del Departamento de Orientación, y más concretamente, dentro del ámbito de Acción Tutorial, ya que el Centro no cuenta con programas ni con protocolos de técnicas de estudio específicos, por la debida razón que hemos decidido realizar un programa de intervención en este aspecto por su gran necesidad dentro del O.S.C.U.S.

A nivel general, podrá ser llevado a cabo por el orientador o bien por el responsable de cada grupo de alumnos y alumnas en la hora semanal destinada a tutoría, con el fin de mejorar el clima del aula, y sobre todo el rendimiento académico de los alumnos.

Centrándonos en mi intervención, es importante destacar que el programa de técnicas de estudios es necesario en todos los niveles y etapas, pero podríamos considerarlo imprescindible en el 1º curso de E.S.O., y con aquel grupo de alumnos adscritos al Programa de Refuerzo en horario de mañana.

Estos alumnos forman parte del Programa de Refuerzo del Centro ya que su situación académica, así como sus factores personales como familiares, requieren de un apoyo más individualizado, específicos y profundizados con ellos, ya que, a pesar de los problemas familiares, son alumnos y alumnas con rendimientos académicos bajos y con dificultades para seguir el mismo nivel que el resto de sus compañeros.

El fin del Programa de Refuerzo Educativo del O.S.C.U.S es mejorar el aprendizaje y la adquisición de competencias propuestas en el currículo, así como disminuir de esta manera el fracaso escolar tanto a corto como a largo plazo, según lo recogido en la normativa en vigor, el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Más específicamente, los objetivos que todo Plan de Refuerzo Educativo persigue conseguir con el alumnado son, entre otros:

- Adquirir los contenidos indispensables para llevar a cabo el desarrollo de las competencias clave de las áreas instrumentales.
- Desarrollar el aprendizaje y el rendimiento escolar de los alumnos.
- Potenciar la integración social de los alumnos tanto en el grupo como en el Centro.
- Posibilitar la transición de una etapa a otra.
- Mejorar la integración del alumnado inmigrante.
- Propiciar en el alumnado una actitud activa hacia el aprendizaje.
- Fomentar la autoestima del alumnado.
- Favorecer el logro de aprendizajes constructivos y significativos en el alumnado.
- Otros.

De este modo se ve necesario desarrollar con este alumnado una intervención específica e individualizada basada en hábitos y técnicas de estudio con el fin de poder llegar a aprender a estudiar de una manera más significativa, y no mecánica y memorística, lo que les ayudará a mejorar sus niveles académicos y obtener así óptimos resultados.

Por otra parte, el cambio de la etapa de Primaria a la E.S.O. supone una nueva adaptación, y esta modificación de curso propicia en muchos de los alumnos se encuentren perdidos, estresados o bien desmotivados. Además de todo lo anterior, la E.S.O. también supone una nueva forma de estudiar, de trabajar, de organizar las materias debido a nuevos docentes, nuevos horarios, lugar, mayor carga lectiva depositada en el alumnado, etc.

Todas las anteriores situaciones hacen imprescindible una orientación en técnicas de estudios para aprender a estudiar, logrando de este modo, mejores y buenos resultados académicos, así como poder motivar a los alumnos a mejorar su proceso de enseñanza-aprendizaje, partiendo de su autoestima y su autoconocimiento.

#### **4.2. PLANIFICACIÓN**

El programa “Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.”, como se ha comentado anteriormente, está dirigido a los alumnos de primer curso que supera de etapa y tienen ciertas dificultades para seguir el nivel de sus compañeros, y en este caso, a aquellos alumnos que se encuentran adscritos al Plan de Refuerzo del Centro.

Este programa está destinado para ser llevado a cabo en el horario lectivo del Centro, concretamente en aquel perteneciente al Plan de Refuerzo de las materias instrumentales, aunque también puede ser reforzado con el grupo completo en horario de tutoría y con el responsable de éste. Por otra parte, el período abarcará tanto el segundo como el tercer trimestre del curso, ya que es el momento más favorable y beneficioso para el alumnado porque conocen el funcionamiento del Centro y están más adaptados a la rutina y al ritmo del trabajo seguido en sus clases.

Este programa ayudará a solventar las dificultades detectadas en el primer trimestre del curso escolar, así como motivar al alumnado para afrontar el tiempo restante del curso. Puesto así, se cree más viable poner en práctica este programa en este período de tiempo.

Por otra parte, destacar que este programa de intervención está compuesto por un total de siete sesiones, con una duración aproximada de 50 minutos cada una, es decir, de una clase. Cada una de estas sesiones están formadas por varias actividades, y serán puestas en prácticas una vez por semana.

Una vez aclarado el período de tiempo que se requerirá este programa, es importante destacar los diferentes tipos de materiales que se necesitaran para la puesta en práctica de las diferentes sesiones, estos son: documentos impresos, cuestionarios, pizarra, ordenador, pizarra digital interactiva (P.D.I.), material fungible, entre otros.

Además de todo lo anterior expuesto, también debemos plantear cuáles serán los recursos humanos que se van a necesitar, entre ellos destacamos a los profesionales que conforman el Departamento de Orientación, sin olvidar la implicación de toda la comunidad

educativa que debe de tener, de alguna manera, con todo lo relacionado al proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, ya que resulta de especial importancia la participación y la coordinación entre padres, madres o tutores legales del alumnado, con los diferentes docentes, tutores, y con el Centro en general. Las relaciones interpersonales resultan beneficiosas y positivas para el desarrollo de la intervención psicopedagógica con los alumnos a los que va dirigido.

### **4.3. DISEÑO DEL PROGRAMA**

#### **4.3.1. OBJETIVOS GENERALES**

Con el presente programa sobre las técnicas de estudio para el alumnado con dificultades en el aprendizaje, y su relación con la educación inclusiva, llevaremos a cabo un proceso de mejora en el alumnado, y para ello, nos proponemos con esta intervención los siguientes objetivos generales:

- Favorecer en el alumnado la puesta en práctica de técnicas de estudio.
- Desarrollar el aprendizaje autónomo en el alumno.
- Fomentar la motivación ante el estudio controlar la frustración ante el fracaso.
- Interiorizar pautas de actuación ante nuevas y tensas situaciones académicas.
- Fortalecer la participación del cuerpo docente en el refuerzo educativo con los alumnos.
- Fomentar la implicación de los padres, madres o tutores legales en el progreso educativo de sus hijos.
- Mejorar el rendimiento académico y la actitud del alumno adscrito al Plan de Refuerzo del Centro.

#### **4.3.2. COMPETENCIAS CLAVE**

El programa de intervención en las técnicas para aprender a estudiar persigue conseguir una serie de competencias clave, entre las cuales, podemos destacar:

- **Aprender a Aprender:** la finalidad de este programa de intervención es conseguir que el alumnado adquiera hábitos y técnicas de estudio tanto en el Centro como en el hogar, proporcionando técnicas que favorezcan la autonomía.
- **Comunicación Lingüística:** la competencia lingüística también ha sido abordada en este programa de intervención, a través de los diferentes intercambios comunicativos

producidos en el aula, así como en la realización de todas las actividades llevadas a cabo en el programa y expresadas de forma escrita.

- **Competencia Digital:** competencia que se trabajará en clase durante la puesta en prácticas de las actividades propuestas en algunas de las sesiones dedicadas a trabajar técnicas de estudio utilizando las Tecnología de la Información y la Comunicación (T.I.C.).
- **Competencias Sociales y Cívicas:** la puesta en práctica de las actividades propuestas en casa sesión de este programa, fomentan la participación del alumnado, contribuyendo de esta manera al desarrollo de la competencia social y cívica. Además, cada una de estas sesiones trabaja de manera interna el respeto a los demás, el compañerismo, el orden en las intervenciones y la tolerancia ante las opiniones y expresiones de los demás, aspectos que han sido trabajados tanto de forma oral como escrita en diversas actividades.
- **Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor:** a través de la realización de las diferentes actividades propuestas, los alumnos fomentarán su creatividad e iniciativa personal en la puesta en práctica de las actividades, tanto en el aula, como en sus hogares.

### **4.3.3. METODOLOGÍA**

En cuanto a la metodología empleada en las diferentes sesiones que conforman este programa de intervención, debemos mencionar que será una metodología activa, dinámica y participativa.

Se ha trabajado un aprendizaje basado en técnicas de estudio, de forma sencilla y cercana a los alumnos, adaptándonos a las características y a la situación de cada uno de los que acuden al Programa de Refuerzo del Centro O.S.C.U.S. De esta manera pretendemos favorecer la adquisición de los objetivos planteados.

Por otro lado, también debemos destacar que, al incluir como objetivo principal que los alumnos adquieran confianza en sí mismo y un mejoramiento en su autoestima, así como una motivación ante el estudio. Además, debemos dejar a los alumnos que se expresen con total libertad durante las diferentes sesiones llevadas a cabo.

Es cierto que en muchas ocasiones los alumnos adolescentes son recriminados por expresarse de una determinada manera o manifestar sus opiniones de forma impulsiva, por

ello, se propone como un aspecto muy importante en la metodología llevada a cabo en este programa de intervención, dejar que los alumnos expresen con libertad sus opiniones, ideas y pensamientos, respetando así las normas básicas de comportamiento y de respeto. Es necesario conocer cuáles son las inquietudes, incertidumbres y dificultades del alumnado, para poder de este modo orientarles y asesorarles para que puedan continuar su desarrollo académico de la forma más positiva y favorablemente posible.

Por último, destacar que en cada una de estas actividades debemos fomentar tanto la participación como las intervenciones orales de todos los alumnos dentro del aula, con la finalidad de poder enriquecerse mutuamente, aprendiendo tanto de las vivencias como de las experiencias que comparten todos los demás compañeros.

#### **4.3.4. CONTENIDOS**

Este programa de intervención tendrá relación con aprender a estudiar. Esto supone un entrenamiento de aspectos que lleven a cabo contenidos como:

- Condicionantes físicos y psíquicos de estudio y conocimiento de técnicas de estudio.
- Organización y planificación de tareas.
- Motivación hacia el estudio para dotar de significación el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Una vez conocido los contenidos, a continuación, se presentarán cada una de las sesiones que estructuran cada uno de los anteriores contenidos:

<b>SESIÓN</b>	<b>NOMBRE</b>
<b>Sesión 1</b>	Mejoro mi autoestima.
<b>Sesión 2</b>	El tic-tac entre mis manos.
<b>Sesión 3</b>	Aprendo a estudiar.
<b>Sesión 4</b>	¡Preparados, listos, ya!
<b>Sesión 5</b>	Concentración, atención y memoria.
<b>Sesión 6</b>	Mi familia me ayuda.
<b>Sesión 7</b>	El rencuentro.

Tabla 1: Sesiones programa intervención.

La tabla anterior, tabla 1, nos muestra las diferentes sesiones de las que consta el programa, las cuales están formadas por diferentes actividades. A continuación, se detallará cada una de las sesiones anteriormente citadas, nombrando los objetivos y la descripción del desarrollo de cada una de ellas, así como las actividades que las engloban:

<b>SESIÓN 1: MEJORO MI AUTOESTIMA</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Presentar el programa “Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.”, al alumnado participante.</li><li>2. Mejorar la autoestima del alumnado.</li><li>3. Comprender las inquietudes y las opiniones de los alumnos respecto al estudio.</li><li>4. Conocer la situación académica de cada uno de los alumnos.</li></ol>
<b>DESAROLLO</b>	<p>Esta primera sesión va encaminada a tener una toma de contacto con los alumnos, para conocer sus perspectivas sobre la finalidad de estudiar. Seguidamente, se pasará una batería de preguntas recogidas en un cuestionario, el cual intenta recoger los distintos aspectos que influyen en el estudio diario, la obtención de resultados positivos en el rendimiento académico, así como conocer la autoestima del alumnado ante situaciones académicas.</p> <p>Una vez desarrollado como se va a llevar a cabo esta primera sesión, cabe decir que se compone de dos diferentes actividades para conseguir cada uno de los objetivos propuestos para ella.</p>

Tabla 2: Sesión 1, Mejoro mi autoestima.

### **ACTIVIDAD 1: ¿Por qué es importante estudiar para ti?**

**Descripción:** Se reparte a todos los alumnos una ficha donde deberán completar de forma anónima la frase: “Para mí, es importante estudiar porque...” (Ver anexo I). Cada alumno completará la frase expresando sus sentimientos y razonando el motivo por el cual están estudiando, y lo introducirán en una caja. Una vez depositadas todas, el orientador sacará algunos ejemplos y los irá leyendo. El fin de esta actividad es conseguir que los alumnos debatan sobre qué les parece la idea que se está leyendo, si están de acuerdo o en desacuerdo, iniciando de esta manera un pequeño debate para poder ir conociendo lo que cada uno de los alumnos piensan al respecto. A continuación, se muestra un ejemplo de esta actividad:





### ¿Por qué es importante estudiar para ti?

Para mí, es importante estudiar porque

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ACTIVIDAD 2: Evaluación inicial

**Descripción:** Esta actividad comenzará pasando al alumnado un cuestionario, el cual consta de 30 preguntas, las cuales deberán contestar utilizando una escala valorada del 1 al 5: *Totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, indiferente, de acuerdo, y totalmente de acuerdo*, respectivamente. Los aspectos a evaluar estarán orientados tanto a la autoestima como a los aspectos referentes a los estudios del alumnado, más concretamente, este cuestionario trata de conocer los pensamientos y opiniones que se tienen acerca de los problemas referidos a la organización, a las técnicas, y sobre todo al autoestima y motivación en el estudio, lo cual puede estar perjudicando el rendimiento académico del alumnado. Estarán compuestos por preguntas adecuadas a la edad del alumnado. (Ver anexo II).

### SESIÓN 2: EL TIC-TAC ENTRE MIS MANOS

#### OBJETIVOS

1. Adquirir técnicas para optimizar el tiempo disponible del alumnado.
2. Aprender a organizar el tiempo tanto de estudio como de ocio.
3. Fomentar prácticas que permitan al alumno conocer sus capacidades.

## DESARROLLO

En esta segunda sesión del programa de intervención vamos a trabajar la forma de organizar de manera útil y sencilla el tiempo de estudio y el tiempo de ocio del alumnado. Para ello, se van a llevar a cabo una actividad estructurada en dos, ya que abarca dos sesiones de clase.

Tabla 3: Sesión 2, El tic-tac entre mis manos.

### **ACTIVIDAD 1: ¿Cómo lo harías tú?**

**Descripción:** Para esta actividad dividiremos el pequeño grupo de alumnado en parejas heterogéneas. La actividad va encaminada a que cada pareja planifique el horario de actividades a seguir de un chico de su edad. Para ello se les planteará a los alumnos una historia o situación-problema de un chico que tiene varias actividades que realizar. (Ver anexo III). Esta situación favorecerá el trabajo cooperativo ya que deben ponerse de acuerdo para organizar el tiempo con el fin de que el chico de la actividad propuesta pueda realizar todas las tareas que tiene pendiente. Además, deberán contestar algunas preguntas por escrito al respecto. De este modo, los alumnos podrán trabajar y compartir diferentes soluciones a una misma situación.

### **ACTIVIDAD 2: Aprendo a organizar el tiempo**

**Descripción:** Una vez realizada la actividad anterior perteneciente a esta segunda sesión, las parejas compartirán con el resto de la clase como han organizado el tiempo y se establecerá un debate donde el resto de sus compañeros podrán intervenir, proponiendo al mismo tiempo otras formas de optimizar el tiempo del que disponen. Una vez conocidas las respuestas de cada grupo, se explicará y se entregarán determinadas pautas sencillas que servirán para organizar el tiempo (Ver anexo IV). El objetivo de esta actividad es, a través de la resolución del problema planteado por el protagonista, que los alumnos encuentren pautas a seguir, y aprender así cómo organizar ellos mismos su tiempo de una manera clara, sencilla y útil.

## SESIÓN 3: APRENDO A ESTUDIAR

### OBJETIVOS

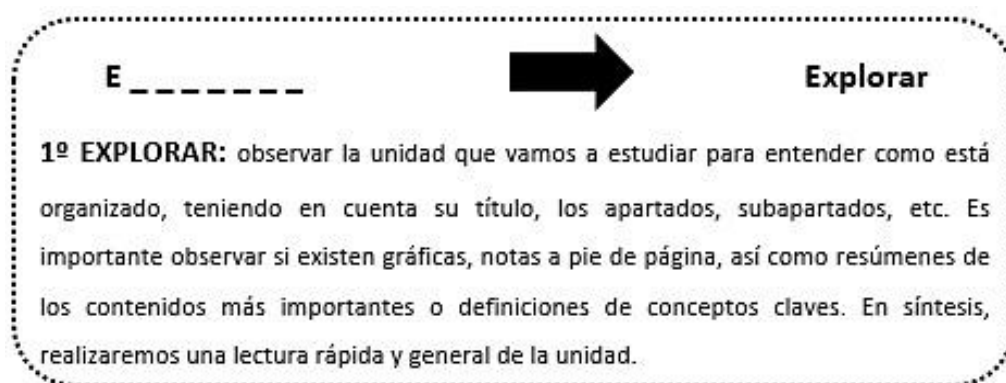
1. Conocer el método E.P.L.E.R.R.
2. Aprender a aplicar el método en su día a día.
3. Desarrollar técnicas de estudios eficaces y asequibles a las

	características del alumnado.
<b>DESAROLLO</b>	Una vez llegados a este punto, nos introduciremos a tratar técnicas de estudio eficaces para el alumnado, por ello esta tercera sesión se basará en aprender un método que nos servirá para mejorar el trabajo diario tanto dentro del Centro como en los propios hogares. De manera colaborativa, deberán completar cuales son las fases que se deberán seguir para mejorar el rendimiento académico de cada uno de ellos. Para ello se van a llevar a cabo dos diferentes actividades.

Tabla 4: Sesión 3, Aprendo a estudiar.

### **ACTIVIDAD 1: *Conozco el método E.P.L.E.R.R.***

**Descripción:** Para comenzar esta actividad, escribiremos en la pizarra el nombre del método con las letras ordenadas en vertical y pondremos tantos guiones como tantas letras tenga cada palabra, es decir, jugaremos al “ahorcado” con toda la clase. Este juego consiste en que los alumnos van expresando letras y se van escribiendo en los huecos, cuando algún alumno en concreto conozca la solución, podrá alzar su brazo y expresar de que palabra se trata. En este caso, realizaremos este juego con cada palabra del método E.P.L.E.R.R., explicando cada concepto. Será importante que cada explicación sea dinámica y activa, es decir, que todos los alumnos participen y colaboren aportando sus ideas y experiencias. Un ejemplo de esta actividad y su desarrollo podría ser la siguiente:



**P** \_\_\_\_\_



**Preguntar**

**2º PREGUNTAR:** al mismo tiempo que realizamos la lectura general anterior, debemos realizarnos preguntas, tales como: ¿Qué es lo más importante de cada apartado? ¿Tiene relación con lo estudiado en unidades anteriores? ¿Qué explicación ha aportado el profesor al respecto? ¿Puedo poner algún tipo de ejemplo que me haga recordar este nuevo concepto?

**E** \_\_\_\_\_



**Esquematizar**

**4º ESQUEMATIZAR:** tras subrayar, trataremos de realizar un esquema que nos permita unir y relacionar los diferentes conceptos e ideas principales que se debe de estudiar correspondiente a la unidad. El objetivo es conseguir una idea general de los contenidos de manera visual y resumida.

**R** \_\_\_\_\_



**Recitar**

**5º RECITAR:** la quinta fase se refiere a recitar, tanto mentalmente como en voz alta, el esquema realizado. Una vez recitado, a continuación, podemos describir la explicación del esquema, lo cual facilitará conocer nuestro conocimiento sobre la unidad.

**R** \_\_\_\_\_



**Revisar**

**6º REVISAR:** por último, la sexta fase es importante ya que trata de repasar los esquemas y todas las notas que se hayan tomado, y compararlo con el tema original, con el fin de aclarar algún concepto o memorizar algún tipo de concepto que creamos de utilidad.

### **ACTIVIDAD 2: Practicamos con el método E.P.L.E.R.R.**

**Descripción:** Para el desarrollo de esta actividad se va a utilizar un contenido que se estén tratando en ese momento en la clase, y se tomará un apartado de él. Cada alumno deberá llevar a cabo cada una de las fases tratadas en la sesión anterior, y al mismo tiempo iremos resolviendo de forma individual las dudas que vayan surgiendo. Una vez que todos lleguen a la tercera fase, se compartirá las ideas importantes que cada uno haya subrayado, corrigiendo los errores que puedan surgir. Seguidamente, y en la pizarra todos juntos, realizaremos un esquema con las ideas subrayadas. Después de hacer el esquema,

pediremos voluntarios que pongan en práctica la fase quinta, para que vean como han conseguido comprender y retener la información trabajada.

Para finalizar esta actividad, al igual que esta sesión, se pondrá en común la reflexión de cada alumno al preguntarles e indagarles sobre sus opiniones respecto al método E.P.L.E.R.R., proponiéndoles que los dos siguientes temas que se expliquen en clase, deberán planificarlo y estudiarlo a través de las fases aprendidas con este método.

<b>SESIÓN 4: ¡PREPARADOS, LISTOS, YA!</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer los sentimientos y emociones de los alumnos ante un examen.</li><li>2. Desarrollar la mejora de la técnica de preparación de un examen.</li><li>3. Retomar el método de estudio E.P.L.E.R.R.</li><li>4. Planificar sus estudios.</li><li>5. Dar respuestas a las necesidades encontradas en las tareas académicas.</li></ol>
<b>DESARROLLO</b>	En esta actividad vamos a trabajar las emociones de los alumnos ante una situación de estrés, y esta situación es la realización de un examen de una materia. Además, ayudaremos a los alumnos a planificar y estructurar sus estudios de manera diaria, donde tendrán la oportunidad de poder analizar sus puntos fuertes y los débiles, para poder partir de ellos y mejorar.

Tabla 5: Sesión 4, ¡Preparados, listos, ya!

### **ACTIVIDAD 1: *Conozco mis emociones***

**Descripción:** Esta actividad consistirá en tener un acercamiento con las emociones y los sentimientos del alumnado ante la cercanía de un examen. Para ello, esta actividad tratará de lanzarle de forma oral al alumnado, por turnos y de manera individual, cuestiones como:

- ¿Qué piensas cuando dice el profesor que os pondrá un examen?
- ¿Cómo te sientes cuando tienes que empezar a estudiar?
- Al llegar la hora del examen, ¿Qué es lo primero que piensas? ¿Qué sientes? ¿Crees que las emociones pueden influir en la nota del examen?
- ¿Cómo puedes controlar tus emociones?

Por otra parte, se les indicará a los alumnos que deberán agruparse en pequeños grupos y buscar con ayuda de internet diferentes pautas de intervención ante la ansiedad cuando se aproximan exámenes. Dichas pautas serán debatidas en grupo con la clase, mejorando y proponiendo un conjunto de pautas definitivas para intervenir ante el estrés y la ansiedad.

### **ACTIVIDAD 2: *Vamos a afrontar la situación***

**Descripción:** Teniendo en cuenta que los exámenes crean ansiedad, estrés, así como nervios, haremos concienciar al alumnado que esta situación puede solventarse si estudiamos un poco todos los días el tema que se ha explicado. Para ello, se les indicará que se pueden apoyar en el método E.P.L.E.R.R. que vimos en la sesión anterior.

Esta actividad constará de llevar a cabo una planificación, y para ello lo dividiremos en tres partes (Ver anexo V):

## **FASES PARA LA PLANIFICACIÓN DE EXÁMENES**

### **1. Pre-examen.**

Para llevar un estudio diario tendremos que planificar el tiempo de estudio, y para ello nos podríamos valer de una tabla. En la tabla posterior, la cual hemos diseñado a modo de ejemplo, recoge la asignatura, la fecha del examen, la unidad de estudio, el tipo de prueba a tratar (oral, de desarrollo, tipo test, respuestas múltiples, etc.), los días de estudios, así como los días de repaso de todo lo estudiado anteriormente.

El examen se empezará a preparar, aunque el profesor no nos haya indicado la fecha exacta, ya que podemos intuir que pronto será el examen. La planificación de un examen debe de ser sistemática para que no lleguemos a agobiarnos. Para ello, sería interesante seguir el método E.P.L.E.R.R. que ya conocemos de sesiones anteriores, el cual nos ayudará a realizar el examen con unas pautas claras.

ASIGNATURA	FECHA EXAMEN	UNIDAD	TIPO DE PRUEBA	DÍAS DE ESTUDIO	DÍAS DE REPASO

## 2. Desarrollo del examen.

Ha llegado el día del examen y es normal sentir nervios. Habéis estado preparándolo y ahora tenéis que demostrar vuestro esfuerzo. Vamos a ofrecer os algunos consejos para afrontar el momento del examen.

- Leer bien todo el examen antes de comenzar a contestar.
- Comenzar por aquellas cuestiones que estemos seguros de su solución.
- Intentar no ser pedante ni divagar en la respuesta: debe darnos tiempo a hacer todo el examen.
- No dejar ninguna cuestión en blanco, ni contestar "al boleo". Debemos contestar, teniendo en cuenta lo que hemos estudiado y leyendo bien la pregunta.
- Reservar cinco minutos al final del examen para revisar las respuestas, completar alguna información, corregir faltas de ortografía, etc.

## 3. Post-examen.

Una vez que hemos terminado el examen y no somos conscientes de si nos ha salido bien, mal o regular, no es oportuno comparar tus respuestas con las de tus compañeros de clase, así como no ojear el libro o los apuntes en busca de errores y aciertos. Esta situación puede generarte aún más ansiedad y estrés. Lo adecuado es centrarse en otras actividades y de esta manera conseguir relajarte.

Una vez entregado el examen corregido y conocer la nota, es importante que no sólo nos fijemos en la nota obtenida, sino también en los errores que has podido cometer. Si te sirve de ayuda, puedes comentarlo con tu profesor y así resolver las posibles dudas que te surjan.

### **ACTIVIDAD 3: Y yo, ¿en qué puedo mejorar?**

**Descripción:** Por último, vamos a llevar a cabo una tercera actividad dentro de esta sesión. Esta actividad constará de analizar los puntos débiles y los puntos fuertes que nos caracterizan para poder enfrentarnos posteriormente a un examen, así como qué se puede mejorar. Para ello, los alumnos tendrán que completar el siguiente cuestionario de autoevaluación sobre las acciones previas ante un examen, y así comprobar las fortalezas y dificultades que podemos llegar a mejorar. (Ver anexo VI).

<b>SESIÓN 5: CONCENTRACIÓN, ATENCIÓN Y MEMORIA</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Concienciar de la importancia de la atención en el estudio.</li><li>2. Desarrollar hábitos para mejorar la memoria, la atención y la concentración.</li><li>3. Desarrollar nuevas técnicas para mejorar la memoria de los alumnos.</li></ol>
<b>DESARROLLO</b>	Esta sesión tratará de fomentar la atención y la memoria, como una importante parte del estudio. Para ello, se trabajará dos actividades basadas en fomentar la memoria y la concentración de manera lúdica y activa, que atraiga la atención del alumnado y no decaigan en la concepción literal y antigua del método de la memoria.

Tabla 6: Sesión 5, Concentración, atención y memoria.

### **ACTIVIDAD 1: “El rumor”**

**Descripción:** En primer lugar, vamos a llevar a cabo una actividad para fomentar la memoria, la atención y la concentración. Ésta consiste en realizar un juego en el que se transmitirá un mensaje de una persona a otra. Para ello se necesitará un voluntario, quien será al que se le entregue una tarjeta donde se encontrará escrita una breve anécdota. El mensaje se irá transmitiendo a los alumnos de uno en uno. De esta manera se irá comprobando como se va desvirtuando la información.

### **ACTIVIDAD 2: *Mi saco de trucos***

**Descripción:** Esta segunda actividad se basa en proporcionar al alumnado diferentes trucos para trabajar con la memoria de manera exitosa. Para ello, se les entregará un documento (Ver anexo VII) la cual recoge diferentes técnicas para mejorar la memoria, así como algunos ejercicios que pondrán en práctica cada técnica. Por último, también los propios alumnos podrán completar la ficha de trucos para la memoria con algunos que ellos mismos conozcan o inventen. Las técnicas que pondrán en práctica para recordar lo estudiado serán las reglas mnemotécnicas, las cuales nos permiten retener información y facilitar de esta manera el estudio y su repaso. Las reglas mnemotécnicas son oraciones breves y fáciles de recordar que nos permite relacionar palabras. Las técnicas mnemotécnicas que se van a estudiar serán las siguientes:



### **Agrupación de palabras**

Agrupación de palabras consiste en una técnica para recordar listados de palabras mediante la agrupación de ellas en pequeños conjuntos de tres o cuatro elementos. Para ello, en un primer lugar le entregaremos una lista de unas 20 palabras que deberán recordar, y tras ello le ofreceremos unos 20 segundos con el fin de que recuerden el mayor número de palabras posibles. Posteriormente le entregaremos otro listado con el mismo número de palabras, y le indicaremos que agrupen en conjuntos pequeños para que puedan recordarlas mejor. Para ello, deberán catalogar a cada grupo con un nombre, con el fin de poder recordarlos mejor.

### **Acrónimos**

Esta técnica es muy utilizada para recordar fórmulas y listados de palabras. Consiste en utilizar las primeras iniciales de cada palabra para formar otra que permita el recuerdo de todas las demás. En síntesis, se basa en utilizar pistas muy específicas para rememorar la información.

### **Historia inventada**

Esta técnica consiste en elaborar una pequeña historia que vincule todos los elementos a memorizar. Teniendo en cuenta una serie de términos que debemos de aprender, vamos a inventar una historia que contengan esas palabras, independientemente de que no tengan mucho sentido.

Una vez llevadas a cabo cada una de estas actividades, les explicaremos a los alumnos que la memoria visual es muy importante a la hora de ayudarnos a recordar palabras o bien conceptos. Otro aspecto a destacarles sería la realización de esquemas y de subrayado con diferentes colores, ya que una información resumida y con estímulos visuales, como son los colores, nos permitirán recordar la información.

En conclusión, le explicaremos al alumnado que existen muchas más técnicas y trucos para poder retener y memorizar información. Les indicaremos si alguno conoce o bien utiliza otra técnica que no sea alguna de las estudiadas anteriormente y que les ayude a memorizar

conceptos, para que puedan compartirlas con los demás. Así, les explicaremos que, para llegar a una óptima memorización, es importante tener en cuenta pautas como:

- Estudiar siempre en el mismo lugar, lejos de ruidos y con buena ventilación.
- Organizar todo el contenido de la unidad.
- Aplicar técnicas de memorización aprendidas anteriormente para determinados conceptos o conjunto de palabras.
- Completar lo memorizado con el resto de contenido de la unidad.

<b>SESIÓN 6: MI FAMILIA ME AYUDA</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Comunicar a las familias el programa de intervención “Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.”, que hemos llevado a cabo.</li><li>2. Dar a conocer la importancia de la colaboración de las familias para el progreso académico de sus hijos.</li><li>3. Desarrollar la implicación de las familias en las tareas académicas de sus hijos.</li><li>4. Fomentar la comunicación entre tutores y familias.</li></ol>
<b>DESAROLLO</b>	En esta sesión del programa de intervención trabajaremos con un agente muy importante para conseguir un rendimiento y unos resultados académicos adecuados, estos son las familias. En primer lugar, explicaremos el programa que hemos llevado a cabo con los alumnos, y seguidamente destacaremos algunas situaciones destacables donde ellos deben de implicarse de forma más sistemática con sus hijos.

Tabla 7: Sesión 6, Mi familia me ayuda.

### **ACTIVIDAD 1: *Explicación del programa de intervención***

**Descripción:** Reuniremos a los padres/madres/tutores legales una tarde para explicarles la importancia del programa que se ha llevado a cabo en el Centro con sus hijos para mejorar sus técnicas de estudio y de esta forma mejorar sus rendimientos académicos. Para ello, nos apoyaremos en una presentación realizada en el instrumento de Power Point (Ver anexo VIII), con el fin de guiar la charla y que los familiares vayan captando mejor las ideas que se le van comunicando.

Durante la exposición, detallaremos los aspectos más importantes que se han llevado a cabo en cada una de las sesiones.

Como conclusión, destacaremos la importancia de su implicación en las tareas y estudios de sus hijos, y de qué manera pueden ayudarles a mejorar y a superar los fracasos que se presenten a lo largo del curso académico. Además, incentivaremos a los familiares para que expresen sus opiniones y planteen dudas con respecto al rendimiento académico de sus hijos. Por otra parte, se reservará cierta parte del tiempo al final de la reunión por si algún familiar prefiere plantear alguna duda a título personal, ofreciéndole esa oportunidad a quien lo necesite.

<b>SESIÓN 7: EL RENCUENTRO</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer las experiencias del alumnado con la aplicación del programa de intervención.</li><li>2. Fomentar la comunicación entre el grupo de alumnos.</li><li>3. Hacer partícipe al alumnado al expresar sus sentimientos y emociones.</li><li>4. Fomentar la utilización del programa sobre técnicas de estudio.</li></ol>
<b>DESAROLLO</b>	Esta última sesión va dedicada a realizar al final del tercer trimestre una revisión al final sobre la aplicación del programa de intervención. De este modo, se planteará una actividad donde sean los propios alumnos los que nos cuenten y compartan sus experiencias en sus puestas en práctica de manera individual de este programa y si les ha facilitado su trabajo en el Centro.

Tabla 8: Sesión 7, El recuento.

### **ACTIVIDAD 1: Reunión de seguimiento**

**Descripción:** Esta actividad constará que los alumnos se reúnan a través de una última sesión programada por el orientador para conocer si han llevado a cabo el programa durante el período entre que finalizó la intervención del programa hasta el momento. El objetivo principal es conseguir que los alumnos expresen de verdad si han seguido o no utilizando este programa, y si les ha facilitado su tarea de estudio en los últimos exámenes realizados. Además, se les indicarán que expresen los puntos fuertes y débiles que se han encontrado a la hora de poner en práctica estas técnicas de estudio, y como podrían mejorarlo. Esta

actividad se realizará de manera oral y en gran grupo, interviniendo uno por uno para poder conocer y compartir sus experiencias con los demás compañeros.

#### **4.3.5. EVALUACIÓN**

Una vez que hemos tratado anteriormente el tipo de metodología que llevaremos a cabo, a continuación, nos dispondremos a detallar la evaluación, la cual se trabajará de forma continua y estructurada en evaluación inicial, formativa y final.

- **Evaluación Inicial:** la cual nos permitirá conocer el punto de partida o de origen de los alumnos, es decir, de los conocimientos previos que poseen con respecto a las técnicas de trabajo para aprender a estudiar de manera significativa, así como de sus inquietudes y opiniones. Para ello hemos utilizado una sesión basada en preguntas introductorias y previas, recogidas en el instrumento del cuestionario.
- **Evaluación Formativa:** la evaluación formativa se realizará durante todo el proceso de intervención del programa teniendo en cuenta los objetivos planteados en cada sesión programada, así como en la medida en la que se ha conseguido.
- **Evaluación Final:** por último, en la evaluación final se tomará como referencia los diferentes objetivos generales planteados para este programa de intervención, con los cuales se ha realizado una rúbrica de evaluación formada a través de criterios, de donde también se extraen los estándares de aprendizaje, pero que debido a su carácter general y ambiguo, serán concretados en los diferentes indicadores de logro, para situar en el nivel en el que se encuentra el alumnado, y para ello utilizaremos una escala valorada con 4 valores, pasando de un aprendizaje mejorable en el valor 1, a adecuado en el valor 2, bueno en el valor 3, y excelente en el valor 4. (Ver anexo IX).

#### **4.4. APLICACIÓN Y SEGUIMIENTO**

El programa “Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.”, va dirigido a los alumnos de 1º de la E.S.O. y adscritos al Plan de Refuerzo del Centro. Este programa se desarrolla a través de siete sesiones, cuya duración son de 50 minutos aproximadamente cada una.

Para llevar a cabo este programa se ha dispuesto que sea una persona la responsable y la encargada de exponer las sesiones, de plantear diferentes actividades, proporcionar materiales, asesoramiento a los diferentes alumnos, etc. Creemos conveniente que éste sea el orientador, o en su caso, el docente responsable de los alumnos en la hora de refuerzo

educativo. Además, será necesario contar con el apoyo del resto de los docentes que tengan a su cargo la impartición de alguna materia de los alumnos, ya que nos pueden facilitar información relevante de cada alumno, destacando también a la figura del tutor del grupo de 1º de la E.S.O. De este modo, es muy importante favorecer la coordinación con todos los profesionales implicados en el desarrollo académico del alumnado participante en el programa sobre técnicas de estudio, para poder de este modo alcanzar los objetivos y obtener buenos resultados al respecto.

Además de todo lo anterior, hemos de planificar cuando es el momento más oportuno para llevar a cabo el programa, es decir, que día lectivo de la semana es el más favorable para la aplicación de cada una de las sesiones. Teniendo en cuenta que la sexta sesión del programa es una reunión con los padres/madres/tutores legales del alumnado, debemos prepararla con antelación, convocarlos e indicarles que deben de ayudar e incentivar a sus hijos para que sigan utilizando el método de técnicas de estudio, y participar en él lo máximo posible.

Por último, destacar que este programa está sujeto a una evaluación continua y de seguimiento, por lo que sesión tras sesión debemos de observar qué dificultades están encontrando los alumnos, así como los problemas con recursos materiales, de coordinación con el resto de personal docente, etc., son situaciones importantes que debemos de ir mejorando para que en cada sesión obtengamos los resultados esperados, así como que los alumnos participen en las actividades propuestas.

#### **4.5. EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

Una vez que se lleve a cabo el programa de intervención, es necesario analizar y obtener una serie de resultados, de conclusiones acerca de si hemos conseguido los objetivos propuestos antes de aplicar el programa.

Por otra parte, debemos destacar que es difícil realizar una evaluación final y concisa sobre la puesta en práctica por parte de los alumnos de este programa sobre técnicas de estudio, ya que una vez que se ha terminado las distintas sesiones de aplicación del programa dentro del Centro, es difícil saber si realmente los alumnos siguen utilizando dicha técnica, o si la están aplicando correctamente, o mejor aún, si de verdad les han servido para mejorar. Por ello, la última sesión de este programa de intervención ha sido destinada a reunir a todo el alumnado participante para conocer si realmente han seguido llevando a

cabo las diferentes fases de técnicas y habilidades de estudio, si les ha funcionado para mejorar sus rendimientos académicos, que nos expresen sus puntos débiles y los fuertes que han encontrado en su puesta en práctica, y en caso contrario, el motivo por el cual no han estudiado a través de las fases interiorizadas durante la intervención del programa.

Por último, si se dispone de tiempo, creemos necesario que estas sesiones de seguimiento podrían realizarse de manera más periódica, y no solo una vez al finalizar el trimestre, ya que creemos que un control más completo y profundizado facilitaría la aplicación diaria de las técnicas de estudio por parte del alumnado.

## **5. INCIDENTES CRÍTICOS**

En el desarrollo de mi período de prácticas y durante la planificación de este programa de intervención en técnicas y hábitos de estudio, debo de destacar varios aspectos, tanto positivos como negativos, aspectos que a continuación se detallan.

En primer lugar, vamos a mencionar los aspectos que hemos considerados como positivos. Al trabajar y tener mi propia aula, y mis propios y reducidos grupos de alumnos, destacar que el trato con los alumnos y alumnas ha dado cavidad a que sea más cercano, más relajado, ya que los alumnos salen de su aula cotidiana, a otra, cambian de clima, de docentes, y, sobre todo, a tener una atención más individualizada. En clase hemos intentado mantener un ambiente activo, dinámico, distendido, e incluso en varias ocasiones, divertido, para no ofrecerle a los alumnos la oportunidad de distraerse y perder el hilo de la clase, así como hemos propuesto que los alumnos tomaran la iniciativa, y poder participar en las actividades, contando experiencias, expresando sus inquietudes, preocupaciones, etc., información que nos ha servido de gran ayuda para acercarnos a ellos, que nos tomaran la suficiente confianza para poder conocerlos y de esta manera facilitarnos la tarea de elaborarles el programa de desarrollo en habilidades y técnicas de estudio adaptados a sus características.

Además, como hemos mencionado anteriormente, el poder contar con un grupo de alumnos tan reducido, cinco en refuerzo de 1º de la E.S.O., y cuatro en 2º de la E.S.O., ha sido mucho más fácil poder impartir las clases, que haya una comunicación fluida y una participación constante durante las clases, así como hacer de este refuerzo mucho más profundizado. Me ha proporcionado realizar muchas actividades y establecer varios debates de temas inquietantes entre los alumnos.

También me gustaría resaltar como aspecto positivo la colaboración y el clima familiar que existe en el Centro y en el cual me han hecho sentirme como una más entre todos ellos. A pesar de mi poco contacto con la orientadora del Centro, todos los demás docentes me han ofrecido su ayuda para cualquier asunto de mi impartición de clases o con cualquier tipo de trabajo. En mi opinión, esto es un aspecto muy positivo y el cual he tomado para poder llevar a cabo la planificación de este programa de intervención, ya que la colaboración entre los docentes y la facilitación de información del alumnado, me ha ayudado a organizar mis ideas y llegar a la conclusión de las escasas habilidades en técnicas de estudio de mi alumnado, el motivo del fracaso escolar de la mayoría del alumnado.

Por otro lado, durante la estancia en el Centro O.S.C.U.S. han surgido varios acontecimientos, pero los cuales no pueden ser calificados como “críticos”, puesto que no han supuesto una gran trascendencia. No obstante, a continuación, mostramos algunos de estos incidentes.

Partiendo de la situación personal, familiares y las dificultades de aprendizaje que tienen este alumnado adscrito al Programa de Refuerzo, así como la unión del proceso de adaptación al instituto o cambio de Centro, en un primer momento ha sido un poco difícil adaptarme a este tipo de alumnado y a sus peculiaridades. Hemos encontrado a un tipo de alumnado muy desmotivado, desinteresado por adquirir nuevos conocimientos. Me bastó un primer contacto para comenzar a percibir y escuchar opiniones contrarias a las que se les inculcan sobre el estudio y su futuro académico o profesional. Por este motivo, la necesidad de afrontar un programa de intervención en técnicas de estudio. Además, tras conocer todas las características individuales, su expediente e historia personal de cada uno de mis alumnos, hizo que me estremeciera, ya que son casos de alumnos que nunca había tratado o bien conocido. Debo destacar que me costó tener un contacto más cercano con tres casos de alumnos más difíciles:

- Un alumno de 4º de Primaria, el cual, a pesar de no pertenecer a mi grupo de alumnos de refuerzo, he tenido la ocasión de conocerlo y estar un día en su aula observándolo. Este alumno además de poseer un alto grado de déficit de atención e hiperactividad, tiene varias enfermedades, entre ellas algunas desconocidas, la cual hace sentir al alumnado que debe de estar constantemente mojado, y por ello el alumno periódicamente intenta mojarse las manos con su propia saliva y trasladarla por el

cuerpo, especialmente por su rostro. Además, este alumno sufre en varias ocasiones de crisis nerviosas.

- Un alumno de 1º de la E.S.O. el cual aún no ha sido diagnosticado de ningún tipo de necesidad, ya que toda prueba realizada plasma resultados negativos, pero a pesar de ello, este alumno tiene una forma de comportarse diferente, peculiar, a la de sus compañeros de clase o a su grupo de edad. Continuamente intenta realizar llamadas de atención con los compañeros de clase, e incluso con los docentes, autolesionándose o dando a conocer los malos comportamientos que lleva a cabo tanto dentro como fuera de clase. Su actitud y su forma de actuar, además de las grandes dificultades de aprendizaje, hacen que los docentes se encuentren un poco angustiados y nerviosos a no poder llevar a cabo de manera adecuada las clases con la presencia de este alumno.
- Un alumno de 2º de la E.S.O., el cual sus propios padres le tienen una orden de alejamiento por intento de homicidio en estado de embriaguez. Este alumno a los 13 años fue diagnosticado de alcohólico, enfermedad que ha ido superando poco a poco con ayuda de los agentes sociales y su residencia en un piso tutelado. A esta situación se le adjunta grandes dificultades de aprendizaje y la gran desmotivación y nulo interés por los asuntos académicos.

En los casos anteriores, así como con todo mi alumnado en general, los incidentes que han surgido no han provocado que algunas de mis sesiones o actividades programadas para ese día, quedaran interrumpidas. Es cierto que, a causa de las especiales características del grupo de alumnos, han hecho difícil el comienzo de cada sesión, pero para ello he contado con la colaboración de mi tutor de prácticas en el Centro, para volver a encaminar la situación y concluir todas las actividades con éxito.

No hemos podido contar con la participación activa de todo el alumnado, debido a las barreras que nos aportaban algunos de los alumnos comentados anteriormente, pero de manera general, creemos que los resultados obtenidos han sido favorables.

Por otro lado, me gustaría mencionar que una mañana, en el traslado de aula con uno de mis alumnos de 1º de la E.S.O., en el pasillo nos encontramos con el alumno de 4º de Primaria que sufre un alto grado de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (T.D.A.H.), y que además se le suma a esa necesidad otras tantas enfermedades que no son muy reconocidas. Este alumno nos lo encontramos fuera de su clase, andando por los



pasillos un poco alterado y parecía estar un poco desorientado, por lo que me detuve a hablar con él. Observé que estaba demasiado nervioso, con ciertos síntomas de poder estar al borde de una crisis, por lo que fui a buscar a mi tutor, quien me encargó que me quedara con mis alumnos, y él condujo a este alumno a la sala de profesores para tranquilizarlo, y posteriormente llevarlo con sus compañeros de su clase, ya que al parecer había pedido ir al servicio, y a consecuencia de esto había empezado a recorrer el Centro y esto causó su desorientación y su intranquilidad, que pudieron haberlo llevado a una crisis mayor.

Esta situación hizo que me pusiera un tanto nerviosa, ya que nunca he estado presente ante situaciones así, y no estaba segura de mis propias capacidades para tratar al alumno, de saber si me encontraría capaz de relajarlo, de solventar sus problemas y no empeorar la situación. Por este motivo, decidí buscar rápidamente a mi tutor, quien se encargó del alumno, llegando a calmarlo, y a que consiguiera su estado anímico habitual.

Con el trabajo continuo, me gustaría poder llegar a tratar casos semejantes, tener un *maletín repleto de recursos*, que hagan no dudar de mis capacidades y hacerme sentir segura con cada paso que doy.

Hablando de incidentes semejantes, resaltar del mismo modo que he podido presenciar como una de mis alumnas de 1º de la E.S.O., se contenía para no entrar en una crisis de violencia. Esta alumna, además de necesitar un apoyo constante, presenta varias características que hacen diferenciarla ante el resto de sus compañeros, motivo por el cual se ha trasladado de Centro el curso anterior, debido al bullying que recibía por parte de sus compañeros. Posee pensamientos, comportamientos y gustos un tanto diferente a los niños de su edad. Esta situación provoca que a menudo sus compañeros la califiquen con comentarios desagradables como “friki” o “rara”. A todas estas calificaciones, la niña responde agresivamente, queriendo agredir a sus compañeros con material escolar (bolígrafos, tijeras, reglas, es decir, con todo tipo de material punzante).

Manteniéndonos en esta línea, también debo destacar a un alumno de 1º de la E.S.O., el cual acudió al Centro una mañana con unas heridas en la zona del tórax. El alumno nos mostró muy entusiasmadamente esas heridas que se había provocado el mismo en la tarde del día anterior y en su hogar con una “navaja”, es decir, se había autolesionado, con el objetivo de llamar la atención de sus padres, y al día siguiente, la de sus compañeros y docentes.

Por último, destacar como último aspecto negativo durante el período de prácticas, es que mi contacto con la orientadora del Centro se ha resumido escasamente en unas pocas horas, ya que ésta solo acudía al Centro los viernes y yo me encontraba al cargo del docente de Refuerzo del Centro, por lo que no he podido permanecer a su lado y aprender de la labor de un orientador. No obstante, he sido muy constante en mis continuas preguntas cada vez que la orientadora tenía reuniones con familiares, con alumnos o bien cuando realizaba algún tipo de actividad. Aunque mi labor dentro del Centro no ha diferido mucho en la perspectiva de trabajo que he vivido hasta ahora como maestra, ya que mi tarea ha consistido en la impartición de clases en las áreas instrumentales de alumnos con dificultades educativas, destacar que he estado al frente de alumnos muy difíciles a consecuencia de sus situaciones personales y socio-familiares, un aspecto novedoso en mi actual trayecto como docente.

Puesto así, el aprendizaje que me llevo de las prácticas es que debemos como profesionales de la educación aprovechar los recursos de los cuales disponemos para ofrecer nuestro apoyo a aquellos alumnos que se encuentran en una situación delicada y que se encuentran afectando directamente a sus estudios. Por otro lado, el último día de las prácticas indiqué a los alumnos que me evaluarán a través de varias cuestiones que les propuse, aunque tenían la suficiente libertad para poder expresar y comentar cualquier aspecto. Como conclusión y analizando de manera general las respuestas, he podido extraer que todos los alumnos coincidían en muchos aspectos positivos, lo cual me ha hecho enorgullecerme. No obstante, también mencionar que algunos de ellos me han dedicado una frase para indicarme un aspecto negativo, y éste es que les ponía un poco de presión con las tareas a realizar en el día.

En síntesis, mi período de prácticas no ha sido tan gratificante y tampoco he podido extraer todo lo que nos hubiera gustado sobre la experiencia y el trabajo de un orientador. A pesar de ello, he estado muy a gusto en este Centro educativo, y también trabajando en el aula de apoyo con los estos alumnos con algún tipo de necesidad educativa, ayudándome esto a conocer más sobre mi profesión docente, y a aprender a tratar a alumnos especiales.

## **6. AUTOEVALUACIÓN**

Reflexionando sobre el presente trabajo, hemos de comentar que la realización de éste, me ha ayudado a conocer la importante y difícil labor que todo orientador, y el

Departamento de Orientación en particular, debe desarrollar. Por un lado, nos hace aproximarnos a la realidad de un Departamento de Orientación, así como de la figura del orientador; y, por otro lado, nos ha permitido concienciarnos de que la tarea de un orientador requiere mucha dedicación y tiempo para llevar a cabo y conseguir los objetivos planteados en cada una de sus actividades, y éstas resulten verdaderamente enriquecedoras para el alumnado, así como para nosotros mismos, para crecernos como eficaces profesionales de la educación.

Por otra parte, gracias a este trabajo, he podido comprobar el trabajo que requiere diseñar un programa para un grupo específico de alumnos con unas características en común, el grupo de alumnos de 1º de la E.S.O. adscritos al Programa de Refuerzo del Centro. Ha sido muy enriquecedor para mí, poder elaborar un programa muy necesario para un grupo con altas dificultades de aprendizaje.

A pesar de no haber podido poner en práctica el programa que hemos diseñado, por el escaso período de tiempo de permanencia en el Centro, así como también los escasos momentos que he podido permanecer con la orientadora durante estos dos reducidos meses y las amplias sesiones de la que consta el programa de intervención, creemos que a la hora de llevarlo a cabo, habrá muchos de los alumnos que mejoren sus técnicas de estudio y así aumentar su rendimiento académico y reducir el fracaso y las bajas calificaciones académicas.

Pero, ¿Cómo vamos a poder conocer el grado de eficacia y efectividad del programa de hábitos y técnicas de estudio? Para ello vamos a utilizar una rúbrica que se pondrá en práctica por cada una de las sesiones planteadas. Para la realización de esta rúbrica de evaluación se han tomado varios criterios, de donde también se extraen los estándares de aprendizaje, pero que, debido a su carácter general y ambiguo, son concretados en los diferentes indicadores de logro, para situar en el nivel de efectividad se encuentra el programa, y para ello utilizaremos una escala valorada con 4 valores, pasando de un aprendizaje mejorable en el valor 1, a adecuado en el valor 2, bueno en el valor 3, y excelente en el valor 4. (Ver anexo X). A continuación, se mostrarán algunos pequeños puntos de esta rúbrica, los cuales son completados en su correspondiente anexo.

## BRICA DE EVALUACIÓN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1	2	3	4
<b>Mejorar el rendimiento académico y la actitud del alumno adscrito al Plan de Refuerzo del Centro.</b>			
<b>Fortalece el rendimiento académico del alumnado.</b>			
<i>No ayuda a la mejora del nivel educativo del alumnado.</i>	<i>Solo ayuda a mejorar el nivel educativo de escasas materias.</i>	<i>Ayuda a la mejora del nivel educativo del alumnado.</i>	<i>Ayuda bastante a mejorar el nivel educativo de la mayoría de las materias.</i>
<b>Posibilita una mejor actitud del alumnado adscrito al Plan de Refuerzo.</b>			
<i>No ayuda a que el alumno muestre interés por su progreso académico.</i>	<i>Ayuda a que el alumno muestre un poco de interés por su progreso académico.</i>	<i>Ayuda a que el alumno muestre interés por su progreso académico.</i>	<i>Ayuda a que el alumno muestre bastante interés por su progreso académico.</i>
<i>No incrementa la motivación del alumnado en el estudio.</i>	<i>Incrementa levemente la motivación del alumnado en el estudio.</i>	<i>Incrementa la motivación del alumnado en el estudio.</i>	<i>Incrementa bastante la motivación del alumnado en el estudio.</i>
<b>Considerar los aspectos del contexto escolar que influyen en el proceso de aprendizaje de los alumnos.</b>			
<b>Valora el contexto del Centro y las características del alumnado.</b>			
<i>No tiene en cuenta la contextualización del Centro.</i>	<i>Tiene en cuenta levemente la contextualización del Centro.</i>	<i>Tiene en cuenta la contextualización del Centro.</i>	<i>Tiene bastante en cuenta la contextualización del Centro.</i>
<i>No tiene en cuenta las características individuales del alumnado.</i>	<i>Tiene en cuenta levemente las características individuales del alumnado.</i>	<i>Tiene en cuenta las características individuales del alumnado.</i>	<i>Tiene en cuenta bastante las características individuales del alumnado.</i>
<b>Vincula el contexto y la estrategia didáctica a trabajar.</b>			
<i>No relaciona el contexto del Centro con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona levemente el contexto del Centro con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona el contexto del Centro con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona bastante el contexto del Centro con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>
<i>No relaciona las características individuales de cada alumno con la metodología empleada en las diferentes sesiones.</i>	<i>Relaciona levemente las características individuales de cada alumno con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona las características individuales de cada alumno con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona bastante las características individuales de cada alumno con la metodología empleada en las diferentes sesiones.</i>
<b>Proporcionar participación activa durante su desarrollo y entre compañeros.</b>			
<b>Provee una participación activa y eficaz en las sesiones propuestas.</b>			
<i>No permite la participación durante el desarrollo de la clase.</i>	<i>Permite poco la participación durante el desarrollo de la clase.</i>	<i>Permite la participación durante el desarrollo de la clase.</i>	<i>Permite bastante la participación durante el desarrollo de la clase.</i>
<i>No proporciona una participación activa y eficaz.</i>	<i>Proporciona una participación activa.</i>	<i>Proporciona una participación eficaz.</i>	<i>Proporciona una participación activa y eficaz.</i>

<b>Posibilita compartir ideas y opiniones entre compañeros.</b>			
<i>No permite que los alumnos reflexionen sobre los nuevos conocimientos adquiridos.</i>	<i>Permite poco que los alumnos reflexionen sobre los nuevos conocimientos adquiridos.</i>	<i>Permite que los alumnos reflexionen sobre los nuevos conocimientos adquiridos.</i>	<i>Permite bastante que los alumnos reflexionen sobre los nuevos conocimientos adquiridos.</i>
<i>No permite que los alumnos compartan ideas y opiniones entre los compañeros.</i>	<i>Permite poco que los alumnos compartan ideas y opiniones entre los compañeros.</i>	<i>Permite que los alumnos compartan ideas y opiniones entre los compañeros.</i>	<i>Permite bastante que los alumnos compartan ideas y opiniones entre los compañeros.</i>
<b>Fortalecer la participación del cuerpo docente en el refuerzo educativo con los alumnos.</b>			
<b>Identifica el rol de los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</b>			
<i>No es consciente del importante papel que desempeñan los docentes en el proceso educativo de los alumnos.</i>	<i>Es poco consciente del importante papel que desempeñan los docentes en el proceso educativo de los alumnos.</i>	<i>Es consciente del importante papel que desempeñan los docentes en el proceso educativo de los alumnos.</i>	<i>Es muy consciente del importante papel que desempeñan los docentes en el proceso educativo de los alumnos.</i>
<b>Fomenta la participación de los docentes en el programa.</b>			
<i>No hace participe a los docentes durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace poco participe a los docentes durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace participe a los docentes durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace muy participe a los docentes durante el desarrollo del programa de intervención.</i>
<i>No mejora la actitud de las docentes en todo lo relativo al hábito de estudio de los alumnos.</i>	<i>Mejora levemente la actitud de las docentes en todo lo relativo al hábito de estudio de los alumnos.</i>	<i>Mejora la actitud de las docentes en todo lo relativo al hábito de estudio de los alumnos.</i>	<i>Mejora bastante la actitud de las docentes en todo lo relativo al hábito de estudio de los alumnos.</i>
<b>Permite el intercambio comunicativo entre los docentes participantes.</b>			
<i>No promueve la interacción entre docentes.</i>	<i>Promueve poco la interacción entre docentes.</i>	<i>Promueve la interacción entre docentes.</i>	<i>Promueve bastante la interacción entre docentes.</i>
<i>No permite el intercambio de información entre los docentes.</i>	<i>Permite levemente el intercambio de información entre los docentes.</i>	<i>Permite el intercambio de información entre los docentes.</i>	<i>Permite bastante el intercambio de información entre los docentes.</i>
<i>No fomenta la reflexión de ideas y opiniones entre los docentes.</i>	<i>Fomenta levemente la reflexión de ideas y opiniones entre los docentes.</i>	<i>Fomenta la reflexión de ideas y opiniones entre los docentes.</i>	<i>Fomenta bastante la reflexión de ideas y opiniones entre los docentes.</i>
<b>Fomentar la implicación de los padres, madres o tutores legales en el proceso educativo de sus hijos.</b>			
<b>Identifica el rol de las familias en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</b>			
<i>No es consciente del importante papel que desempeñan las familias en el proceso educativo de sus hijos.</i>	<i>Es poco consciente del importante papel que desempeñan las familias en el proceso educativo de sus hijos.</i>	<i>Es consciente del importante papel que desempeñan las familias en el proceso educativo de sus hijos.</i>	<i>Es muy consciente del importante papel que desempeñan las familias en el proceso educativo de sus hijos.</i>
<b>Fomenta la participación de las familias en el programa.</b>			
<i>No hace participe a las familias durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace poco participe a las familias durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace participe a las familias durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace muy participe a las familias durante el desarrollo del programa de intervención.</i>
<i>No mejora la actitud de las familias en todo lo relativo al hábito de estudio de sus hijos.</i>	<i>Mejora levemente la actitud de las familias en todo lo relativo al hábito de estudio de sus hijos.</i>	<i>Mejora la actitud de las familias en todo lo relativo al hábito de estudio de sus hijos.</i>	<i>Mejora bastante la actitud de las familias en todo lo relativo al hábito de estudio de sus hijos.</i>

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castillero, O. (s/f). 11 trucos para recordar mejor al estudiar. *Psicología y mente*. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/inteligencia/trucos-recordar-mejor-estudiar#!> (Visitado 09/03/2017).
- Chicharro, M. (1997). *Taller de técnicas de estudios*. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. Paralelo Edición: Madrid.
- García, M.I., e Hidalgo, M.E. (2016). Programa de Refuerzo Educativo en horario escolar. Consejería de Educación: C.E.I.P Sohail. Fuengirola. Recuperado de: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:52PQ\\_ZxDuEEJ:www.colegiosohail.es/wp-content/uploads/2014/09/697847161-ORGANIZACI%25C3%2593N-DE-LAS-ACTIVIDADES-DE-REFUERZO-Y-RECUPERACI%25C3%2593N.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=es](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:52PQ_ZxDuEEJ:www.colegiosohail.es/wp-content/uploads/2014/09/697847161-ORGANIZACI%25C3%2593N-DE-LAS-ACTIVIDADES-DE-REFUERZO-Y-RECUPERACI%25C3%2593N.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=es)
- Gasull, A. (2015). Reglas Mnemotécnicas. *Blog MasterD*. Recuperado de <http://www.masterd.es/blog/las-reglas-mnemotecnicas/> (Visitado 12/03/2017).
- Ley Nº 3. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado (B.O.E). España, 26 de diciembre de 2014. Pp. 169-546.
- Lora, R.M., García, I.M., y Gimeno, G. (2009). Técnicas de Trabajo Intelectual: una alternativa para mejorar el rendimiento académico del alumnado de Educación Secundaria. *Hekademos Revista Educativa Digital*, N.2.
- Malander, N. (2014). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: diferencias según el año cursado. *Revista Apunt. Univ*, 4 (1), 9-22.
- Oñate, C. (2016). Cuestionario sobre hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje (H.E.M.A.). PsicotecnicosTest.com. Recuperado de [http://www.psicotecnicostest.com/testdepersonalidad/habitosdeestudiostest.asp?TIP\\_2=Cuestionario%20sobre%20habitos%20de%20estudio&TIP\\_1=Test%20de%20Personalidad](http://www.psicotecnicostest.com/testdepersonalidad/habitosdeestudiostest.asp?TIP_2=Cuestionario%20sobre%20habitos%20de%20estudio&TIP_1=Test%20de%20Personalidad) (Visitado 15/03/2017).
- Trujillo, Y. (2014). Cómo organizar el tiempo de estudio. *Uncomo*. Recuperado de <https://educacion.uncomo.com/articulo/como-organizar-el-tiempo-de-estudio-21206.html> (Visitado 20/03/2017).

## 8. ANEXOS

# **ANEXO I:**

## **SESIÓN 1: MEJORO MI AUTOESTIMA**

*(Actividad 1)*

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

1. Presta atención y responde a la siguiente pregunta. No existe mejores respuestas, solo aquellas que se contesten con sinceridad.



**¿Por qué es importante estudiar para ti?**

Para mí, es importante estudiar porque

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....


.....

.....





**ANEXO II:**  
**SESIÓN 1: MEJORO MI**  
**AUTOESTIMA**  
*(Actividad 2)*



## Cuestionario

### Evaluación inicial: "Habilidades en el estudio"

Este cuestionario trata de conocer los pensamientos y opiniones que se tienen acerca de los problemas referidos a la organización, a las técnicas, y sobre todo al autoestima y motivación en el estudio, lo cual puede estar perjudicando tu rendimiento académico.

El cuestionario contiene treinta preguntas, a las que se contestará utilizando una escala valorada del 1 al 5: *Totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, indiferente, de acuerdo, y totalmente de acuerdo*, respectivamente.

Por eso le pedimos que responda a las preguntas que aparecen a continuación con la mayor sinceridad posible. Muchas gracias por su colaboración.

Edad:

Género:

Materias en refuerzo:

*Marque con una X el cuadro que mejor describa su conformidad o no con cada uno de los siguientes enunciados.  
No existen mejores respuestas, las correctas son las que se responden honestamente.*

<b>Factores ambientales</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1. Tengo un lugar permanente de estudio.					
2. Mi lugar de estudio es suficiente amplio.					
3. Utilizo luz diurna permanente para estudiar.					
4. Puedo eliminar fácilmente los ruidos molestos durante mis estudios.					
5. Mi silla de estudio es de relativa dureza y con respaldo.					
<b>Planificación de horarios</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1. Distribuyo el tiempo de estudio a lo largo de la semana.					
2. Acostumbro a realizar pequeños descansos durante mi estudio, pero aprovechando el tiempo.					
3. Suelo tener dificultades para organizar las asignaturas que debes de estudiar.					
4. Espero normalmente a que me fijen la fecha del examen para comenzar a estudiar.					
5. Suelo dejar para el último día la preparación de los trabajos.					
<b>Aspectos en el estudio</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1. Realizo una exploración previa antes de concentrarme para estudiar.					

Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.  
Virginia Adame Sirgado

2. Comprendo el contenido que estudio.					
3. Dudo en pedir ayuda a los profesores cuando tengo dudas.					
4. Distingo lo principal de lo secundario.					
5. Estudio mientras tengo puesto la televisión y/o música.					
<b>Realización de exámenes</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1. Me pongo nervioso cuando tengo un examen.					
2. Comienzo por las cuestiones más sencillas o que ya sé.					
3. Normalmente olvido lo que aprendo.					
4. Reviso el examen antes de entregarlo.					
5. Basta con estudiar lo necesario para obtener un aprobado en las materias.					
<b>Motivación para aprender</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1. Tengo confianza en mi capacidad de aprender.					
2. Me siento satisfecho conmigo mismo.					
3. Después de los primeros días o semanas del curso, pierdo el interés por el estudio.					
4. Es más importante divertirse y disfrutar que estudiar.					
5. Siento frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo.					
6. Las asignaturas que estudio tienen poco valor práctico para mi futuro.					
7. Trato de comprender lo que estudio, aunque me resulte difícil de entender.					
8. Las bajas puntuaciones me hacen reaccionar para estudiar más y mejor.					
9. Mi rendimiento académico es bajo, en relación con el tiempo que dedico al estudio.					
10. Mis padres me exigen demasiado.					

# **ANEXO III:**

## **SESIÓN 2: EL TIC-TAC ENTRE MIS MANOS**

*(Actividad 1)*

**ACTIVIDAD:**

## ¿CÓMO LO HARÍAS TÚ?



Reuniros en parejas y planificad el horario de actividades que debe de seguir Junior. Junior tiene una semana un tanto agitada y no solo no puede planificar todas las actividades que tiene programadas y sin que le coincida unas con otras. Ayudadlo para que pueda realizar todas las tareas a las que se ha comprometido. Debéis de tener en cuenta las horas de descansar, de aseo personal y de alimentación a lo largo de cada día que debe de tener Junior. Puesto así, las actividades, así como el horario de cada una de ellas son:

- *8:30 a 14:30 horas está de permanencia en el instituto, donde la distancia de su casa al centro es de 20 minutos andando, ya que sus padres no pueden transportarlo en el coche porque se encuentran trabajando.*
- *Tiene que ayudar a su padre en el puesto de comida 2 horas todas las tardes de lunes a viernes, los sábados 4 horas, y los domingos 1 hora por la tarde para descargar nueva mercancía y limpiar el establecimiento.*
- *Tiene clases particulares los martes y los jueves de 16:00 a 17:00 horas.*
- *Entrenamiento de fútbol los lunes y jueves de 17:30 a 19:00 horas.*
- *Todos los sábados tiene comida con toda su familia.*
- *Los miércoles y los viernes emiten su programa favorito, el cual es de 20:30 a 10:00 horas.*
- *Los viernes tiene clases de natación de 18:00 a 20:00 horas.*
- *Todos los domingos tienen actividades de senderismo de 9:00 a 16:00 horas.*
- *Además, debemos de tener en cuenta su tiempo de dedicación a la realización de tareas de clase y de estudio diario, a sus aspectos personales como salir con sus amigos, escuchar música, etc.*

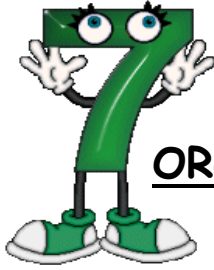
- Distribuye todas las actividades ayudándote de este horario:

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

# **ANEXO IV:**

## **SESIÓN 2: EL TIC-TAC ENTRE MIS MANOS**

*(Actividad 2)*



## PASOS FUNDAMENTALES PARA ORGANIZAR EL TIEMPO DE ESTUDIO

### **1. Organización de asignaturas**

Confecciona una lista y clasifica las materias por dificultad: baja, media o alta. La mayoría la vincularás con dificultad media, pero habrá otro porcentaje de materias de dificultad media y otras tantas de dificultad alta. Deberás incidir más en estas últimas y dedicarle el doble del trabajo.

### **2. Tiempo de estudio diario para cada asignatura**

Intenta dedicar a diario entre unos 15-30 minutos para las asignaturas de dificultad baja; 30-45 minutos para las asignaturas de dificultad media; y 45-60 minutos para las de dificultad alta.

### **3. No es necesario estudiar todas las asignaturas todos los días**

No es necesario, pero debes dedicar un tiempo a repasar las asignaturas impartidas ese día y preparar las del día siguiente.

### **4. Confecciona tu propio horario**

Es de gran utilidad organizar todas las horas del día, dedicando tiempo a actividades de ocio, así como a las necesidades básicas. Además, es muy útil llevar un calendario mensual para observar todas las actividades programadas para el mes.

### **5. No abandones el horario diario**

Trata de realizar dos horas diarias de estudio más el repaso rápido de las asignaturas antes del examen.

#### **Otras cuestiones a tener en cuenta:**

- *Si consigues seguir el horario aumentarán tus calificaciones.*
- *Atiende en clase y toma apuntes, reducirás el tiempo de estudiar en casa.*
- *Sé ordenado y apunta los deberes y tareas que tienes que realizar.*

# **ANEXO V:**

**SESIÓN 4: ¡PREPARADOS,  
LISTOS, YA!**

*(Actividad 2)*



## FASES PARA LA PLANIFICACIÓN DE EXÁMENES

### 1. Pre-examen

Para llevar un estudio diario tendremos que planificar el tiempo de estudio, y para ello nos podríamos valer de una tabla. En la tabla posterior, la cual hemos diseñado a modo de ejemplo, recoge la asignatura, la fecha del examen, la unidad de estudio, el tipo de prueba a tratar (oral, de desarrollo, tipo test, respuestas múltiples, etc.), los días de estudios, así como los días de repaso de todo lo estudiado anteriormente.

El examen se empezará a preparar, aunque el profesor no nos haya indicado la fecha exacta, ya que podemos intuir que pronto será el examen. La planificación de un examen debe de ser sistemática para que no lleguemos a agobiarnos. Para ello, sería interesante seguir el método E.P.L.E.R.R. que ya conocemos de sesiones anteriores, el cual nos ayudará a realizar el examen con unas pautas claras.

ASIGNATURA	FECHA EXAMEN	UNIDAD	TIPO DE PRUEBA	DÍAS DE ESTUDIO	DÍAS DE REPASO

## 2. Desarrollo del examen

Ha llegado el día del examen y es normal sentir nervios. Habéis estado preparándolo y ahora tenéis que demostrar vuestro esfuerzo. Vamos a ofreceros algunos consejos para afrontar el momento del examen.

- Leer bien todo el examen antes de comenzar a contestar.
- Comenzar por aquellas cuestiones que estemos seguros de su solución.
- Intentar no ser pedante ni divagar en la respuesta: debe darnos tiempo a hacer todo el examen.
- No dejar ninguna cuestión en blanco, ni contestar “al boleo”. Debemos contestar, teniendo en cuenta lo que hemos estudiado y leyendo bien la pregunta.
- Reservar cinco minutos al final del examen para revisar las respuestas, completar alguna información, corregir faltas de ortografía, etc.

## 3. Post-examen

Una vez que hemos terminado el examen y no somos conscientes de si nos ha salido bien, mal o regular, no es oportuno comparar tus respuestas con las de tus compañeros de clase, así como no ojear el libro o los apuntes en busca de errores y aciertos. Esta situación puede generarte aún más ansiedad y estrés. Lo adecuado es centrarse en otras actividades y de esta manera conseguir relajarte.

Una vez entregado el examen corregido y conocer la nota, es importante que no sólo nos fijemos en la nota obtenida, sino también en los errores que has podido cometer. Si te sirve de ayuda, puedes comentarlo con tu profesor y así resolver las posibles dudas que te surjan

# **ANEXO VI:**

**SESIÓN 4: ¡PREPARADOS,  
LISTOS, YA!**

*(Actividad 3)*

## Cuestionario

### Autoevaluación de las acciones previas a un examen

Este cuestionario trata de conocer nuestros puntos débiles y fuertes que nos caracterizan para conseguir obtener óptimos resultados en exámenes, así como qué se puede mejorar. Por eso le pido que responda a las preguntas que aparecen a continuación con la mayor sinceridad posible. Muchas gracias por su colaboración.


Edad:

Género:


Problemas que me preocupan:

Marque con una X el cuadro que mejor describa su conformidad o no con cada uno de los siguientes enunciados.  
No existen mejores respuestas, las correctas son las que se responden honestamente.

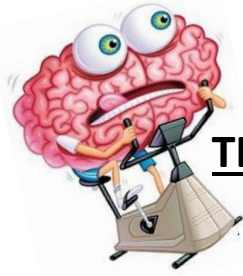
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Asisto el 100% a las sesiones de las materias.					
Soy puntual en mi llegada y salida de las clases.					
Durante mi permanencia en las clases, evito salidas que puedan interrumpir la dinámica del trabajo.					
Presto atención durante las clases.					
Realizo preguntas para aclarar conceptos que no entiendo o para mejorar mi reflexión.					
Participo en las actividades llevadas dentro de la clase.					
Propicio un clima agradable en las clases.					
He cumplido con el 100% de los trabajos propuestos y entregándolos en las fechas planteadas.					
Reflexiono sobre la mejor manera posible de llevar a cabo una actividad.					
He realizado mis trabajos con esfuerzo tratando de conseguir un nivel de calidad.					
He depositado interés en todas las actividades propuestas en clase.					
Soy respetuosa y tolerante con todos los profesores y compañeros de clases.					
Aplico lo aprendido en clase a situaciones de mi vida cotidiana.					
Leo y me preparo la materia antes de iniciar la clase.					
Antes de entregar un trabajo o un examen, lo reviso para intentar mejorarlo.					
Muestro una actitud flexible a la hora de resolver conflictos que puedan surgir en las clases.					
Corrijo mis errores para incrementar las notas de mis calificaciones.					



**ANEXO VII:**  
**SESIÓN 5:**  
**CONCENTRACIÓN,**  
**ATENCIÓN Y MEMORIA**  
*(Actividad 2)*



Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_



## TÉCNICAS PARA MEJORAR NUESTRA MEMORIA

### 1. AGRUPACIÓN DE PALABRAS.

Agrupación de palabras consiste en una técnica para recordar listados de palabras mediante la agrupación de ellas en pequeños conjuntos. A continuación, tendrás 20 segundos para recordar la primera lista de palabras. Intenta memorizar el mayor número posible de palabras.

#### LISTA 1

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1. Café     | 11. Aceituna   |
| 2. Avión    | 12. Agua       |
| 3. Árbol    | 13. Cuaderno   |
| 4. Tenedor  | 14. Teléfono   |
| 5. Hormiga  | 15. Biblioteca |
| 6. Chimenea | 16. Escuela    |
| 7. Actor    | 17. Ángel      |
| 8. Piscina  | 18. Anillo     |
| 9. Peine    | 19. Bolígrafo  |
| 10. Espalda | 20. Perro      |

#### LISTA 2

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. Banco     | 11. Mesa     |
| 2. Libro     | 12. Hermano  |
| 3. Brazo     | 13. León     |
| 4. Puerta    | 14. Pan      |
| 5. Pelota    | 15. Ojo      |
| 6. Pescado   | 16. Cebolla  |
| 7. Amigo     | 17. Limón    |
| 8. Automóvil | 18. Gallina  |
| 9. Silla     | 19. Manzana  |
| 10. Plato    | 20. Cuaderno |

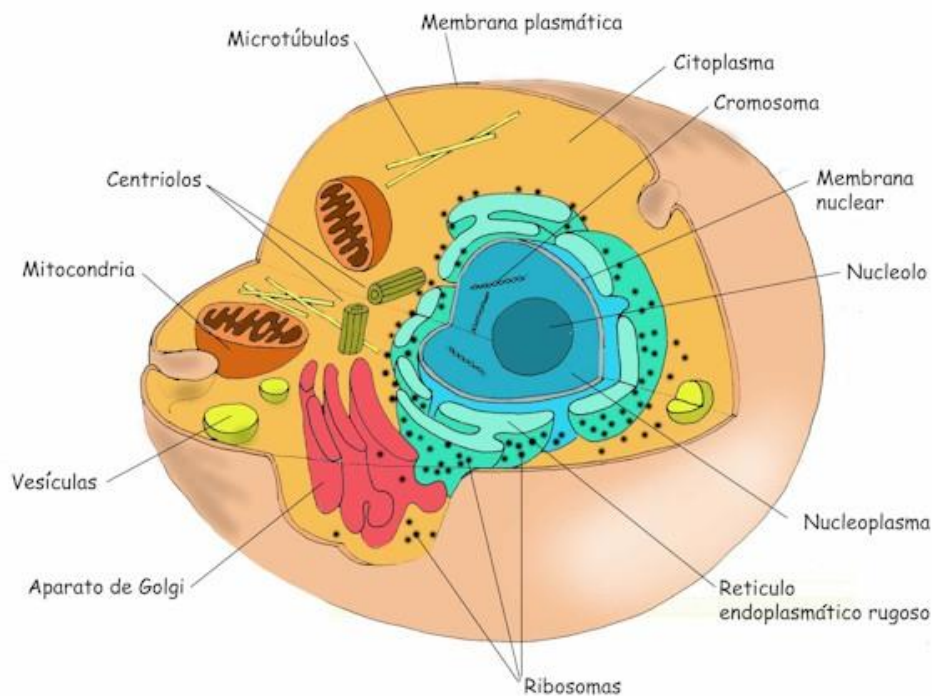
## 2. ACRÓNIMOS.


Los acrónimos son utilizados para extraer las primeras iniciales de cada palabra para formar otra que permita el recuerdo de todas las demás. A través de las provincias de Andalucía, inventa una palabra, o varias de ellas, utilizando la sílaba de cada palabra.

<b>Sevilla</b>	<b>Jaén</b>
<b>Huelva</b>	<b>Cádiz</b>
<b>Granada</b>	<b>Málaga</b>
<b>Córdoba</b>	<b>Almería</b>

## 3. HISTORIA INVENTADA

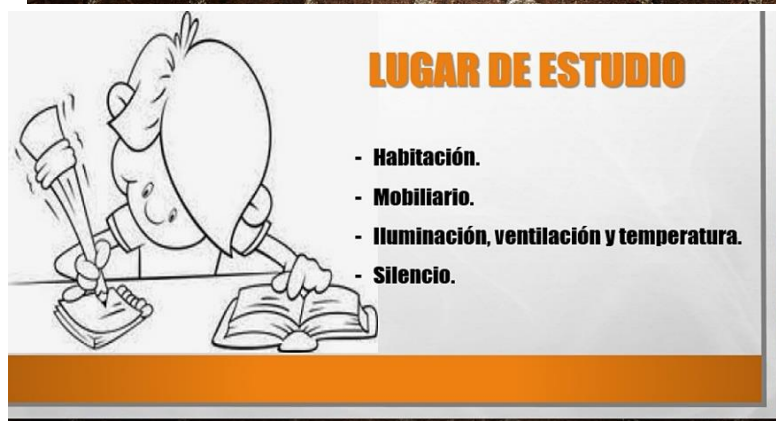
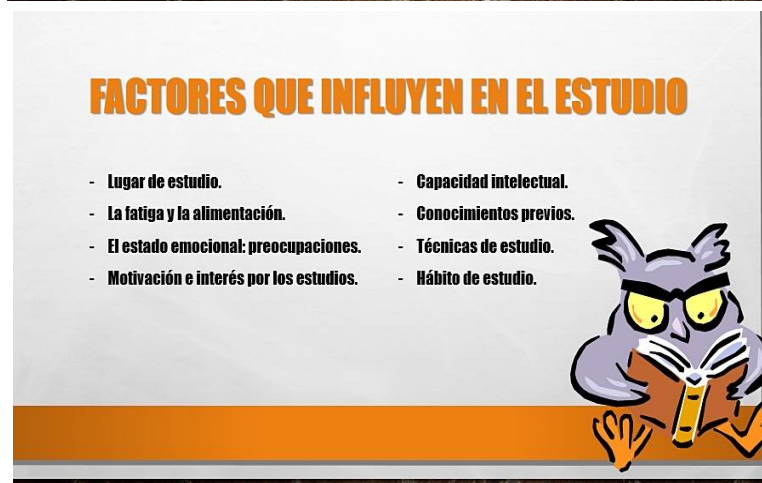
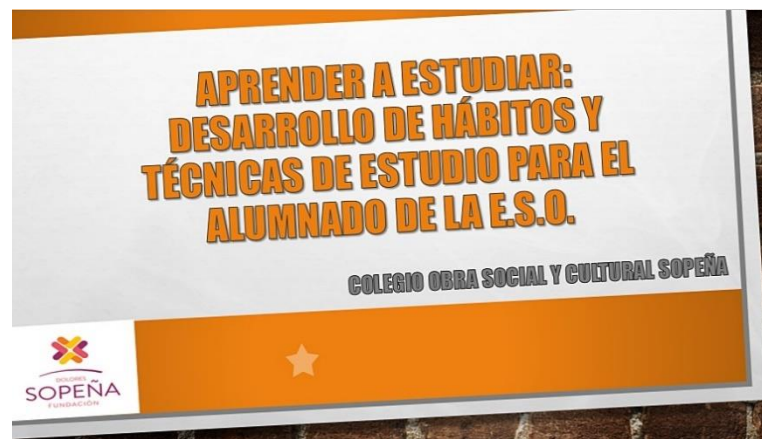
Esta técnica consiste en elaborar una pequeña historia que vincule todos los elementos a memorizar. Teniendo en cuenta las partes de una célula que se exponen a continuación, inventa una historia que contengan esas palabras:





**ANEXO VIII:**  
**SESIÓN 6: MI FAMILIA ME**  
**AYUDA**  
*(Actividad 1)*





## 2 LUGARES DIFERENTES



## REQUISITOS DE ESTUDIO

- Alimentarse de una forma sana.
- Dormir lo suficiente.
- Practicar deporte o actividad física.
- Estudiar con motivación.
- Prestar atención y llegar a la concentración.



## PLANIFICACIÓN: HORARIO

### CARACTERÍSTICAS

- Realista.
- Flexible.
- Personalizado.
- Constante.
- Revisable.

### CLAVE

Hábito de estudio



## CONFECCIÓN DE UN HORARIO

- ¿Cuántos días...?
- ¿Cuántas horas...?
- ¿Cuándo...?



## PASOS DEL ESTUDIO

1. Lectura general (**pre-lectura**).
2. Lectura comprensiva por apartados (**subrayado**).
3. Memorización (**esquema o resumen**).
4. Repetición activa.
5. Comprobación.
6. Repaso.



## LOS EXÁMENES

### MOMENTO PRE-EXAMEN

- Planificar, estudiar y repasar.
- Explicaciones del profesor.
- Simular la situación del examen.
- Conocer las características del examen.
- Tener a punto el material.
- Sin miedo: técnicas de relajación.



## LOS EXÁMENES

### DURANTE EL EXAMEN

- Lee, piensa y escribe.
- Prestar atención y consultar dudas.
- Distribuir el tiempo: reloj.
- Cuidar la presentación.
- Repasar.



### POST-EXAMEN

- Comprobar aciertos y errores.
- Comentarios del profesor.
- Ser realista.
- Experiencia para otros exámenes.

## ¿CÓMO AYUDAR?

1. Crear un ambiente adecuado de estudio.
2. Dirigir y aconsejar en las planificación de tiempos.
3. Nunca realizar el trabajo por él.
4. Orientar y no imponer.
5. Ayudar a obtener la suficiente madurez y autonomía en sus estudios.
6. Resaltar los progresos conseguidos.
7. Fomentar los buenos valores.
8. Cuidar su alimentación y horas de descanso.
9. Respetar las horas personales.
10. Mantener una colaboración con el profesorado.



## QUÉ HACER

- 1. NO** comparar con otros compañeros.
- 2. NO** criticar, solo corregir.
- 3. NO** proyectar sobre los hijos las propias preocupaciones.
- 4. NO** hacer culpable a los hijos de las tensiones familiares.



**AYUDA A TU HIJ@ A  
ESTUDIAR CON EFICACIA**



**ANEXO IX:**  
**RÚBRICA DE EVALUACIÓN**  
**ALUMNADO**

## RÚBRICA DE EVALUACIÓN ALUMNADO TÉCNICAS DE ESTUDIO

1	2	3	4
<b>Aplicar los conocimientos teóricos adquiridos sobre técnicas de estudio.</b>			
<b>Práctica algunas de las técnicas de estudio.</b>			
<i>No practica en clase ninguna técnica de estudio.</i>	<i>Practica en clase alguna técnica de estudio con ayuda.</i>	<i>Practica en clase alguna técnica de estudio con errores.</i>	<i>Practica en clase técnicas de estudio.</i>
<i>No practica en casa ninguna técnica de estudio.</i>	<i>Practica en casa alguna técnica de estudio con ayuda.</i>	<i>Practica en casa alguna técnica de estudio con errores.</i>	<i>Practica en casa técnicas de estudio.</i>
<b>Utiliza como instrumento habitual algunas de las técnicas de estudio aprendidas.</b>			
<i>No lleva a cabo de manera diaria ninguna técnica de estudio.</i>	<i>Lleva a cabo el día antes del examen alguna técnica de estudio.</i>	<i>Lleva a cabo alguna técnica de estudio solo con ciertas materias.</i>	<i>Lleva a cabo de manera diaria técnicas de estudio englobando a todas las materias.</i>
<b>Participar de manera activa durante las clases y aportar ideas acertadas.</b>			
<b>Interviene en las sesiones de clase.</b>			
<i>No muestra interés por la adquisición de técnicas de estudio.</i>	<i>Muestra un poco de interés por la adquisición de técnicas de estudio.</i>	<i>Muestra interés por la adquisición de técnicas de estudio.</i>	<i>Muestra bastante interés por la adquisición de técnicas de estudio.</i>
<i>No participa durante el desarrollo de la clase.</i>	<i>Participa poco durante el desarrollo de la clase.</i>	<i>Participa durante el desarrollo de la clase.</i>	<i>Participa bastante durante el desarrollo de la clase.</i>
<b>Comparte propias opiniones e ideas sobre asuntos académicos.</b>			
<i>No comparte ideas en las intervenciones didácticas.</i>	<i>Comparte pocas ideas en las intervenciones didácticas.</i>	<i>Comparte ideas en las intervenciones didácticas.</i>	<i>Comparte bastantes ideas en las intervenciones didácticas.</i>
<i>No reflexiona los nuevos conocimientos adquiridos.</i>	<i>Reflexiona los nuevos conocimientos adquiridos con ayuda.</i>	<i>Reflexiona los nuevos conocimientos adquiridos con errores.</i>	<i>Reflexiona los nuevos conocimientos adquiridos.</i>
<b>Interiorizar pautas de actuación ante nuevas situaciones académicas.</b>			
<b>Mejora la actitud ante los estudios.</b>			
<i>No se interesa por su progreso académico.</i>	<i>Se interesa poco por su progreso académico.</i>	<i>Se interesa por su progreso académico.</i>	<i>Se interesa bastante por su progreso académico.</i>
<i>No valora las diferentes técnicas de estudio que se muestran.</i>	<i>Valora poco las diferentes técnicas de estudio que se muestran.</i>	<i>Valora las diferentes técnicas de estudio que se muestran.</i>	<i>Valora bastante las diferentes técnicas de estudio que se muestran.</i>
<b>Controla la frustración ante nuevas situaciones.</b>			
<i>No responde de manera adecuada ante</i>	<i>Responde con ayuda situaciones desconocidas.</i>	<i>Responde con errores situaciones desconocidas.</i>	<i>Responde de manera adecuada ante las</i>

Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.  
Virginia Adame Sirgado

<i>situaciones desconocidas.</i>			<i>situaciones desconocidas.</i>
<i>No controla sus emociones en el estudio.</i>	<i>Controla sus emociones en el estudio con ayuda.</i>	<i>Controla sus emociones en el estudio con errores.</i>	<i>Controla sus emociones en el estudio.</i>
<i>No utiliza técnicas de relajación ante situaciones de estrés.</i>	<i>Utiliza técnicas de relajación ante situaciones de estrés con ayuda.</i>	<i>Utiliza técnicas de relajación ante situaciones de estrés con errores.</i>	<i>Utiliza de manera autónoma técnicas de relajación ante situaciones de estrés.</i>
<b>Aplica alguna técnica aprendida para el enfrentamiento de nuevas situaciones.</b>			
<i>No lleva a la práctica ninguna de las técnicas desarrolladas para solventar las nuevas situaciones.</i>	<i>Lleva a la práctica y con ayuda alguna técnica de estudio para solventar las nuevas situaciones.</i>	<i>Lleva a la práctica y con errores alguna técnica de estudio para solventar las nuevas situaciones.</i>	<i>Lleva a la práctica técnicas de estudio desarrolladas para solventar las nuevas situaciones.</i>
<b>Realizar una organización de contenidos clara y fácil de interpretar.</b>			
<b>Utiliza métodos para organizar contenidos.</b>			
<i>No organiza información de manera clara.</i>	<i>Organiza con ayuda información de manera clara.</i>	<i>Organiza con errores información.</i>	<i>Organiza información de manera clara.</i>
<i>No relaciona los conceptos mediante la técnica del esquema.</i>	<i>Relaciona con ayuda los conceptos mediante la técnica del esquema.</i>	<i>Relaciona con errores los conceptos mediante la técnica del esquema.</i>	<i>Relaciona los conceptos mediante la técnica del esquema.</i>
<i>No lleva a cabo resúmenes de ninguna materia.</i>	<i>Lleva a cabo resúmenes de alguna materia con ayuda.</i>	<i>Lleva a cabo resúmenes de algunas materias con errores.</i>	<i>Lleva a cabo resúmenes de la mayoría de las materias.</i>
<b>Utiliza métodos para organizar el tiempo.</b>			
<i>No confecciona horarios de manera diaria para planificar las actividades.</i>	<i>Confecciona con ayuda horarios para planificar las actividades.</i>	<i>Confecciona con errores horarios para planificarlas actividades.</i>	<i>Confecciona horarios de manera diaria para planificar las actividades.</i>
<i>No divide la cantidad de trabajo equitativamente entre la semana.</i>	<i>Divide la cantidad de trabajo con ayuda.</i>	<i>Divide la cantidad de trabajo con errores.</i>	<i>Divide la cantidad de trabajo equitativamente entre la semana.</i>
<b>Favorecer el desarrollo de la memoria.</b>			
<b>Desarrolla técnicas para ejercitar la memoria.</b>			
<i>No utiliza como instrumento habitual alguna técnica para agudizar la memoria.</i>	<i>Utiliza con ayuda técnicas para agudizar la memoria.</i>	<i>Utiliza con errores técnicas para agudizar la memoria.</i>	<i>Utiliza como instrumento habitual alguna técnica para agudizar la memoria.</i>
<i>No aporta nuevas técnicas para el entrenamiento de la memoria.</i>	<i>Aporta con errores técnicas para el entrenamiento de la memoria.</i>	<i>Aporta técnicas para el entrenamiento de la memoria.</i>	<i>Aporta bastantes técnicas para el entrenamiento de la memoria.</i>
<b>Alcanzar el aprendizaje autónomo.</b>			
<b>Pone en práctica autónomamente las técnicas de estudio.</b>			
<i>No desarrolla de manera individual técnicas de estudio.</i>	<i>Desarrolla con ayuda técnicas de estudio.</i>	<i>Desarrolla con errores técnicas de estudio.</i>	<i>Desarrolla de manera individual técnicas de estudio.</i>
<i>No es constante en su trabajo diario.</i>	<i>Con ayuda es constante en su trabajo diario.</i>	<i>A veces es constante en su trabajo diario.</i>	<i>Es bastante constante en su trabajo diario.</i>
<b>Desarrolla la motivación en el estudio.</b>			

Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.  
Virginia Adame Sirgado

<i>No muestra motivación en el estudio.</i>	<i>Muestra poca motivación en el estudio.</i>	<i>Muestra motivación en el estudio.</i>	<i>Muestra bastante motivación en el estudio.</i>
<i>No es consciente de la importancia de aprender a través de las técnicas de estudio.</i>	<i>A veces es consciente de la importancia de aprender a través de las técnicas de estudio.</i>	<i>Es consciente de la importancia de aprender a través de las técnicas de estudio.</i>	<i>Es bastante consciente de la importancia de aprender a través de las técnicas de estudio.</i>
<i>No realiza intervenciones para ampliar contenidos.</i>	<i>Realiza intervenciones para ampliar el contenido con ayuda.</i>	<i>Realiza intervenciones para ampliar el contenido con errores.</i>	<i>Realiza intervenciones para ampliar contenidos.</i>
<i>No efectúa cuestiones acertadas durante el desarrollo de las sesiones.</i>	<i>Efectúa cuestiones erróneas durante el desarrollo de las sesiones.</i>	<i>Efectúa algunas cuestiones durante el desarrollo de las sesiones.</i>	<i>Efectúa bastantes cuestiones durante el desarrollo de las sesiones.</i>

(\*) La escala de la rúbrica se corresponde con los siguientes valores: 1=Mejorable, 2=Adecuado, 3=Bueno y 4=Excelente.





**ANEXO X:**  
**RÚBRICA DE**  
**AUTOEVALUACIÓN**  
**PROGRAMA DE**  
**INTERVENCIÓN**

## RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1	2	3	4
<b>Mejorar el rendimiento académico y la actitud del alumno adscrito al Plan de Refuerzo del Centro.</b>			
<b>Fortalece el rendimiento académico del alumnado.</b>			
<i>No ayuda a la mejora del nivel educativo del alumnado.</i>	<i>Solo ayuda a mejorar el nivel educativo de escasas materias.</i>	<i>Ayuda a la mejora del nivel educativo del alumnado.</i>	<i>Ayuda bastante a mejorar el nivel educativo de la mayoría de las materias.</i>
<b>Posibilita una mejor actitud del alumnado adscrito al Plan de Refuerzo.</b>			
<i>No ayuda a que el alumno muestre interés por su progreso académico.</i>	<i>Ayuda a que el alumno muestre un poco de interés por su progreso académico.</i>	<i>Ayuda a que el alumno muestre interés por su progreso académico.</i>	<i>Ayuda a que el alumno muestre bastante interés por su progreso académico.</i>
<i>No controla las emociones del alumnado en el estudio.</i>	<i>Controla un poco las emociones del alumnado en el estudio.</i>	<i>Controla las emociones del alumnado en el estudio.</i>	<i>Controla bastante las emociones del alumnado en el estudio.</i>
<i>No incrementa la motivación del alumnado en el estudio.</i>	<i>Incrementa levemente la motivación del alumnado en el estudio.</i>	<i>Incrementa la motivación del alumnado en el estudio.</i>	<i>Incrementa bastante la motivación del alumnado en el estudio.</i>
<i>No consigue a través de las técnicas de relajación que el alumnado afronte situaciones de estrés.</i>	<i>Consigue a través de las técnicas de relajación que el alumnado afronte levemente situaciones de estrés.</i>	<i>Consigue a través de las técnicas de relajación que el alumnado afronte situaciones de estrés.</i>	<i>Consigue a través de las técnicas de relajación que el alumnado afronte perfectamente situaciones de estrés.</i>
<b>Considerar los aspectos del contexto escolar que influyen en el proceso de aprendizaje de los alumnos.</b>			
<b>Valora el contexto del Centro y las características del alumnado.</b>			
<i>No tiene en cuenta la contextualización del Centro.</i>	<i>Tiene en cuenta levemente la contextualización del Centro.</i>	<i>Tiene en cuenta la contextualización del Centro.</i>	<i>Tiene bastante en cuenta la contextualización del Centro.</i>
<i>No tiene en cuenta las características individuales del alumnado.</i>	<i>Tiene en cuenta levemente las características individuales del alumnado.</i>	<i>Tiene en cuenta las características individuales del alumnado.</i>	<i>Tiene en cuenta bastante las características individuales del alumnado.</i>
<b>Vincula el contexto y la estrategia didáctica a trabajar.</b>			
<i>No relaciona el contexto del Centro con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona levemente el contexto del Centro con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona el contexto del Centro con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona bastante el contexto del Centro con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>
<i>No relaciona las características individuales de cada alumno con la metodología empleada en las diferentes sesiones.</i>	<i>Relaciona levemente las características individuales de cada alumno con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona las características individuales de cada alumno con la metodología empleada en las diferentes sesiones del programa.</i>	<i>Relaciona bastante las características individuales de cada alumno con la metodología empleada en las diferentes sesiones.</i>
<b>Aprovechar los recursos y servicios con los que cuenta el Centro.</b>			
<b>Emplea los recursos y prestaciones que ofrece el Centro en las diversas actividades propuestas en el programa de intervención.</b>			

Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.  
Virginia Adame Sirgado

<i>No utiliza los materiales que el Centro ofrece.</i>	<i>Utiliza levemente los materiales que el Centro ofrece.</i>	<i>Utiliza los materiales que el Centro ofrece.</i>	<i>Utiliza bastante los materiales que el Centro ofrece.</i>
<i>No utiliza los servicios de los que dispone el Centro.</i>	<i>Utiliza levemente los servicios de los que dispone el Centro.</i>	<i>Utiliza los servicios de los que dispone el Centro.</i>	<i>Utiliza bastante los servicios de los que dispone el Centro.</i>
<i>No emplea de manera adecuada los recursos que el Centro ofrece.</i>	<i>Emplea de manera poco adecuada los recursos que el Centro ofrece.</i>	<i>Emplea de manera adecuada los recursos que el Centro ofrece.</i>	<i>Emplea muy adecuadamente los recursos que el Centro ofrece.</i>
<b>Selecciona recursos adecuados a las situaciones individuales de los alumnos.</b>			
<i>No dispone de recursos adecuados a las características individuales de los alumnos.</i>	<i>Dispone de muy pocos recursos adecuados a las características individuales de los alumnos.</i>	<i>Dispone de varios recursos adecuados a las características individuales de los alumnos.</i>	<i>Dispone de todos los recursos adecuados a las características individuales de los alumnos.</i>
<i>No dispone de recursos adecuados a la edad que presentan los alumnos.</i>	<i>Dispone de muy pocos recursos adecuados a la edad que presentan los alumnos.</i>	<i>Dispone de varios recursos adecuados a la edad que presentan los alumnos.</i>	<i>Dispone de todos los recursos adecuados a la edad que presentan los alumnos.</i>
<b>Relacionar el Programa de Intervención con los diferentes elementos del currículo de Educación Secundaria.</b>			
<b>Identifica los conocimientos previos del alumnado.</b>			
<i>No realiza feedback sobre las técnicas de estudio.</i>	<i>Realiza un feedback poco exitoso sobre las técnicas de estudio.</i>	<i>Realiza feedback sobre las técnicas de estudio.</i>	<i>Realiza un feedback muy adecuado sobre las técnicas de estudio.</i>
<b>Trabaja las competencias clave en las actividades propuestas en cada sesión.</b>			
<i>No aplica las competencias clave en las diferentes actividades propuestas.</i>	<i>Aplica pocas competencias clave en las diferentes actividades propuestas.</i>	<i>Aplica algunas competencias clave en las diferentes actividades propuestas.</i>	<i>Aplica la mayoría de las competencias clave en las diferentes actividades propuestas.</i>
<i>No se trabaja de manera adecuada las competencias clave.</i>	<i>Se trabaja de manera poco efectiva las competencias clave.</i>	<i>Se trabaja satisfactoriamente las competencias clave.</i>	<i>Se trabaja de manera efectiva las competencias clave.</i>
<b>Representa la consecución de los objetivos planteados.</b>			
<i>No propone objetivos de logro.</i>	<i>Propone insuficientes e ineficaces objetivos de logro.</i>	<i>Propone objetivos de logro.</i>	<i>Propone objetivos de logro eficaces y de calidad.</i>
<i>No aplica los objetivos propuestos durante el desarrollo de las diferentes actividades.</i>	<i>Aplica escasamente los objetivos propuestos durante el desarrollo de las diferentes actividades.</i>	<i>Aplica los objetivos propuestos durante el desarrollo de las diferentes actividades.</i>	<i>Aplica de manera eficiente los objetivos propuestos durante el desarrollo de las diferentes actividades.</i>
<b>Diseña actividades considerando el contexto externo e interno del centro y los alumnos.</b>			
<i>No posibilita actividades que trabajen con eficacia los objetivos propuestos.</i>	<i>Posibilita escasas actividades que trabajen los objetivos propuestos.</i>	<i>Posibilita actividades que trabajen los objetivos propuestos.</i>	<i>Posibilita actividades que trabajen con eficacia los objetivos propuestos.</i>
<i>No propone un número adecuado de actividades.</i>	<i>Propone pocas actividades para trabajar las técnicas de estudio.</i>	<i>Propone demasiadas actividades para trabajar las técnicas de estudio.</i>	<i>Propone un número adecuado de actividades.</i>
<i>No ofrece actividades con instrucciones claras y fáciles de interpretar.</i>	<i>Ofrece escasas actividades con instrucciones claras y fáciles de interpretar.</i>	<i>Ofrece algunas actividades con instrucciones claras y fáciles de interpretar.</i>	<i>Ofrece actividades con instrucciones claras y fáciles de interpretar.</i>
<i>No presenta una lógica secuencia de</i>	<i>Presenta una escasa lógica secuencia de actividades.</i>	<i>Presenta una lógica secuencia de actividades.</i>	<i>Presenta una lógica bastante acertada en la</i>

Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.  
Virginia Adame Sirgado

<i>actividades.</i>			<i>secuencia de actividades.</i>
<b>Trabaja una metodología activa.</b>			
<i>No utiliza una metodología adecuada a la edad de los alumnos.</i>	<i>Utiliza una metodología poco adecuada a la edad de los alumnos.</i>	<i>Utiliza una metodología adecuada a la edad de los alumnos.</i>	<i>Utiliza una metodología muy adecuada a la edad de los alumnos.</i>
<i>No promueve una metodología activa.</i>	<i>Promueve una metodología poco activa.</i>	<i>Promueve una metodología activa.</i>	<i>Promueve una metodología muy activa.</i>
<b>Se llevan a cabo evaluaciones iniciales, formativas y finales, de calidad.</b>			
<i>No se realiza una evaluación inicial.</i>	<i>Se realiza una evaluación inicial poco adecuada.</i>	<i>Se realiza una evaluación inicial.</i>	<i>Se realiza una evaluación inicial de calidad.</i>
<i>No se realiza una evaluación formativa.</i>	<i>Se realiza una evaluación formativa poco adecuada.</i>	<i>Se realiza una evaluación formativa.</i>	<i>Se realiza una evaluación formativa de calidad.</i>
<i>No se realiza una evaluación final.</i>	<i>Se realiza una evaluación final poco adecuada.</i>	<i>Se realiza una evaluación final.</i>	<i>Se realiza una evaluación final de calidad.</i>
<i>No vincula los objetivos propuestos con los criterios de evaluación.</i>	<i>Vincula de manera poco adecuada los objetivos propuestos con los criterios de evaluación.</i>	<i>Vincula los objetivos propuestos con los criterios de evaluación.</i>	<i>Vincula muy adecuadamente los objetivos propuestos con los criterios de evaluación.</i>
<i>No resulta eficaz el instrumento de evaluación utilizado para comprobar los resultados del programa.</i>	<i>Resulta poco eficaz el instrumento de evaluación utilizado para comprobar los resultados del programa.</i>	<i>Resulta eficaz el instrumento de evaluación utilizado para comprobar los resultados del programa.</i>	<i>Resulta bastante eficaz el instrumento de evaluación utilizado para comprobar los resultados del programa.</i>
<b>Proporcionar participación activa durante su desarrollo y entre compañeros.</b>			
<b>Provee una participación activa y eficaz en las sesiones propuestas.</b>			
<i>No permite la participación durante el desarrollo de la clase.</i>	<i>Permite poco la participación durante el desarrollo de la clase.</i>	<i>Permite la participación durante el desarrollo de la clase.</i>	<i>Permite bastante la participación durante el desarrollo de la clase.</i>
<i>No proporciona una participación activa y eficaz.</i>	<i>Proporciona una participación activa.</i>	<i>Proporciona una participación eficaz.</i>	<i>Proporciona una participación activa y eficaz.</i>
<b>Posibilita compartir ideas y opiniones entre compañeros.</b>			
<i>No permite que los alumnos reflexionen sobre los nuevos conocimientos adquiridos.</i>	<i>Permite poco que los alumnos reflexionen sobre los nuevos conocimientos adquiridos.</i>	<i>Permite que los alumnos reflexionen sobre los nuevos conocimientos adquiridos.</i>	<i>Permite bastante que los alumnos reflexionen sobre los nuevos conocimientos adquiridos.</i>
<i>No permite que los alumnos compartan ideas y opiniones entre los compañeros.</i>	<i>Permite poco que los alumnos compartan ideas y opiniones entre los compañeros.</i>	<i>Permite que los alumnos compartan ideas y opiniones entre los compañeros.</i>	<i>Permite bastante que los alumnos compartan ideas y opiniones entre los compañeros.</i>
<b>Fortalecer la participación del cuerpo docente en el refuerzo educativo con los alumnos.</b>			
<b>Identifica el rol de los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</b>			
<i>No es consciente del importante papel que desempeñan los docentes en el proceso educativo de los alumnos.</i>	<i>Es poco consciente del importante papel que desempeñan los docentes en el proceso educativo de los alumnos.</i>	<i>Es consciente del importante papel que desempeñan los docentes en el proceso educativo de los alumnos.</i>	<i>Es muy consciente del importante papel que desempeñan los docentes en el proceso educativo de los alumnos.</i>
<b>Fomenta la participación de los docentes en el programa.</b>			
<i>No hace partícipe a los docentes durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace poco partícipe a los docentes durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace partícipe a los docentes durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace muy partícipe a los docentes durante el desarrollo del programa de intervención.</i>

Aprender a estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.  
Virginia Adame Sirgado

<i>No mejora la actitud de las docentes en todo lo relativo al hábito de estudio de los alumnos.</i>	<i>Mejora levemente la actitud de las docentes en todo lo relativo al hábito de estudio de los alumnos.</i>	<i>Mejora la actitud de las docentes en todo lo relativo al hábito de estudio de los alumnos.</i>	<i>Mejora bastante la actitud de las docentes en todo lo relativo al hábito de estudio de los alumnos.</i>
<b>Permite el intercambio comunicativo entre los docentes participantes.</b>			
<i>No promueve la interacción entre docentes.</i>	<i>Promueve poco la interacción entre docentes.</i>	<i>Promueve la interacción entre docentes.</i>	<i>Promueve bastante la interacción entre docentes.</i>
<i>No permite el intercambio de información entre los docentes.</i>	<i>Permite levemente el intercambio de información entre los docentes.</i>	<i>Permite el intercambio de información entre los docentes.</i>	<i>Permite bastante el intercambio de información entre los docentes.</i>
<i>No fomenta la reflexión de ideas y opiniones entre los docentes.</i>	<i>Fomenta levemente la reflexión de ideas y opiniones entre los docentes.</i>	<i>Fomenta la reflexión de ideas y opiniones entre los docentes.</i>	<i>Fomenta bastante la reflexión de ideas y opiniones entre los docentes.</i>
<b>Fomentar la implicación de los padres, madres o tutores legales en el proceso educativo de sus hijos.</b>			
<b>Identifica el rol de las familias en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</b>			
<i>No es consciente del importante papel que desempeñan las familias en el proceso educativo de sus hijos.</i>	<i>Es poco consciente del importante papel que desempeñan las familias en el proceso educativo de sus hijos.</i>	<i>Es consciente del importante papel que desempeñan las familias en el proceso educativo de sus hijos.</i>	<i>Es muy consciente del importante papel que desempeñan las familias en el proceso educativo de sus hijos.</i>
<b>Fomenta la participación de las familias en el programa.</b>			
<i>No hace partícipe a las familias durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace poco partícipe a las familias durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace partícipe a las familias durante el desarrollo del programa de intervención.</i>	<i>Hace muy partícipe a las familias durante el desarrollo del programa de intervención.</i>
<i>No mejora la actitud de las familias en todo lo relativo al hábito de estudio de sus hijos.</i>	<i>Mejora levemente la actitud de las familias en todo lo relativo al hábito de estudio de sus hijos.</i>	<i>Mejora la actitud de las familias en todo lo relativo al hábito de estudio de sus hijos.</i>	<i>Mejora bastante la actitud de las familias en todo lo relativo al hábito de estudio de sus hijos.</i>

(\*) La escala de la rúbrica se corresponde con los siguientes valores: 1=Mejorable, 2=Adecuado, 3=Bueno y 4=Excelente.