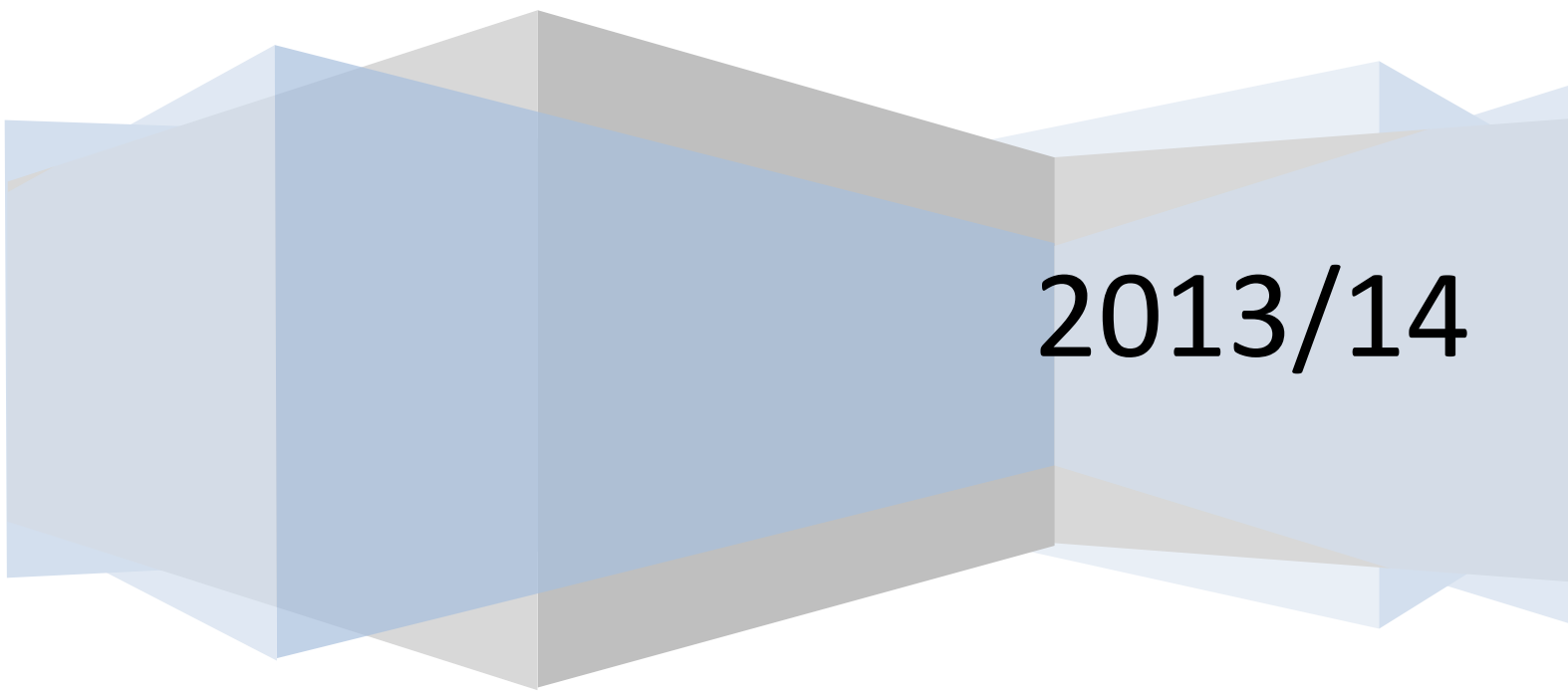


**CUADERNO DE TUTORÍA
DE 3º ESO.
CC"MONSEÑOR MIGUEL
CASTILLEJO"**

[Escribir el subtítulo del documento]

[Escribir el nombre del autor]



2013/14

Bienvenida

La mochila a la espalda, el pelo bien atusado, la ropa de moda y las manos en los bolsillos. Así te ves, un año más, estrenando curso por esos pasillos que aún huelen a ambientador. Quizá los profesores sean los mismos; los mismo compañeros, aunque más altos y con el aspecto cambiado; las aulas ya conocidas y las mesas, las de siempre, aunque algo más limpias.

En cuanto a las reglas del juego, las conoces muy bien: madrugones, exámenes, horas de clase y ratos de recreo a cambio de un boletín de notas que evaluarán tu rendimiento. Claro, si aún tienes frescas las imágenes de un verano especialmente soleado, lleno de chapuzones, amistades, fiestas y relax... el shock puede ser muy fuerte. ¿Estrés posvacacional? “Chámalle equis” (llámale equis). Es evidente que adaptarse al exigente ritmo académico no es nada fácil. Pero al menos hay una cosa que ayuda a entrar con buen pie en la rutina escolar: son los buenos propósitos, que están por igual en la mente de profesores y alumnos.

Estas pequeñas metas ayudan, a unos y otros, a mantener la motivación indispensable para llegar a final de curso con éxito. También es verdad que no se conoce a nadie que haya conseguido cumplir a rajatabla todos los deseos de principio de curso, sobre todo los que son del tipo “voy a aprender inglés de una vez por todas” o “a ver si ahorro para compensar tanto gasto veraniego”. Pero lo importante es tenerlos, y conservar la ilusión de que esta vez sí se van a cumplir.

Así que, arrancamos con un nuevo curso y con él, un nuevo ciclo en la educación secundaria obligatoria, en el que te prepararás para iniciar una “aventura” singular y por qué no, apasionante. ¿Por qué hablamos de aventura? Porque, con los tiempos que corren, una aventura es pararse a reflexionar, prepararse para la toma de decisiones (que tendrás que hacer a finales de este curso), participar y fijar normas de convivencia del grupo, resolver los problemas por la vía del diálogo y el entendimiento, enfrentarse a situaciones conflictivas, abordar problemas de actualidad (alcohol, drogas, convivencia,...) que tanto te preocupan.

Al tiempo que haces todo esto, tendrás que pararte también a analizar las dificultades de aprendizaje, por qué te cuesta tanto tal o cual materia, las causas de tus éxitos o fracasos escolares, a lo que tendrás que buscar soluciones y asumir responsabilidades; además tendrás que revisar tu metodología de estudio y las estrategias de aprendizaje que aplicas, y en su caso modificarlas...¿No es esto una aventura?

Comienza con ánimo este nuevo curso y aprovecha la hora de tutoría semanal para “crecer como persona”, tendrás esta oportunidad en cada una de las sesiones de este cuaderno, si las aprovechas al máximo, te sentirás

mucho mejor al finalizar cada una de ellas y al finalizar el curso podrás descubrir que se está formando en ti una persona adulta, singular y con decisiones y convicciones propias.

¡Ánimo! Nunca tires la toalla, porque *“no es grande el que triunfa, sino el que jamás se desalienta”*, por eso busca una nueva oportunidad de éxito en cada fracaso, recordando que en este camino hay muchas personas que te quieren ayudar, si tú las dejas, familia, tutor/a, profesores, orientador/a...

Disponte, pues, a iniciar con ilusión y entusiasmo la “aventura” que te invitamos a vivir.

→ **¿Empiezas con ganas?**

Cuando hablamos de motivación nos referimos a aquello que nos impulsa, anima o lleva a que nos interese mucho por algo hasta el punto de que ponemos todo de nuestra parte para conseguirlo. Si quiere saber si tienes motivos suficientes que te garanticen que vas a aprovechar el nuevo curso, cubre el siguiente cuestionario poniendo una cruz en la columna que corresponda (si o no) según se ajuste a tu realidad.

	SI	NO
1. Ya tienes todos los libros de texto para este curso y el material escolar que necesitas.		
2. Tienes clara cuántas asignaturas tienes y conoces de qué va cada una de ellas.		
3. Sabes las materias a las que vas a tener que dedicar más tiempo y cuáles te van a exigir mayor esfuerzo desde el principio.		
4. Conoces el nombre de todos los profesores que te van a dar clase.		
5. Tienes tu mesa de estudio acondicionada y lista para ponerte a trabajar en ella en cualquier momento.		
6. Te apetece estar un nuevo curso con tus compañeros de clase.		
7. Te hace ilusión pensar que este año puedes aprobar todo en junio.		
8. Estas dispuesto a estudiar todos o casi todos los días al menos un rato.		
9. Tienes el firme propósito de no acumular ninguna falta de orden.		
10. Estudias por propia voluntad, no porque te obliguen tus padres.		

Tienes un buen nivel de motivación, si has contestado a la mayoría que si. Te enfrentas a este nuevo curso con el suficiente ánimo y valor, por lo que te resultará más fácil.

No tienes del todo claro por qué estudias ni para qué te sirve, tus respuestas han sido la mitad afirmativa y la mitad negativas. Necesitas buscar más razones para garantizarte a ti mismo que vas a aprovechar el curso.

Si la mayoría de las respuestas son negativas, entonces es más que probable que el hecho de que estés matriculado en el curso sea una pérdida de tiempo. Estás en edad obligatoria de escolarización (hasta los 16) o no, deberías hablarlo con tu tutor/a y con el orientador/a del colegio. Seguro que te ayudarán a verlo más claro.

Elección del Delegado/a de Curso

Vivimos en una sociedad democrática, una de cuyas ventajas es poder elegir a las personas que nos representan y dirigen en los distintos estamentos y planos de la sociedad. Es decir, disponemos del derecho democrático de elegir y de ser elegidos.

Con frecuencia, oyes hablar a los mayores de que se van a celebrar elecciones al Parlamento Europeo; elecciones generales para representantes al Congreso de los Diputados y al Senado de la nación; hay elecciones autonómicas; municipales, sindicales; para presidentes de los clubes de fútbol... También se elige a los Directores de los Centros...

Cuando tengas 18 años y seas mayor de edad, podrás ser elector en todas esas elecciones que hemos señalado. Sin embargo, ya puedes y tienes derecho a elegir, cada año, al Delegado de tu curso. Conviene hacerlo bien. No es igual elegir a un Delegado competente que a uno que no lo sea.

Elegir supone tener libertad entre opciones o candidatos diferentes y también supone responsabilidad para hacerlo bien. Si se elige a unos representantes buenos y competentes, las cosas irán bien. Si son incompetentes, las cosas no irán tan bien.

Votar a nuestros representantes es un acto de responsabilidad personal que supone reflexión, discernimiento, capacidad de análisis para dar con las personas más valiosas para un cargo o puesto en la sociedad.

Elegir al Delegado/a de tu curso es, además, para ti un acto de entrenamiento para cuando seas mayor sepas elegir bien en cosas más importantes y de mayor trascendencia. No pierdas esta ocasión para hacerlo con responsabilidad, seriedad y conciencia cívica y responsable.

Por tanto, ¿Qué cualidades debe tener un buen delegado? ¿El más gracioso? ¿El más gamberro? ¿O el más empollón? A este proceso de elección de representante de la clase no se le suele dar demasiada importancia y muchas veces, tras unos minutos de risas y revuelo generalizado en el aula, acaba con

el título de delegado “uno” al que decidieron votar unos cuantos amigos pero que para nada representa la voluntad de la clase. Y, lo que es peor, no tiene ni idea de cuáles son las funciones que a partir de ahora va a desempeñar.

No siempre es así, pero es muy frecuente. Por eso, porque hay que tomárselo en serio, aunque sólo sea para ensayar de qué va una elección democrática de representantes, votar a nuestros representantes es un acto de responsabilidad personal que supone reflexión, discernimiento, capacidad de análisis para dar con las personas más valiosas para un cargo o puesto en la sociedad. Te proponemos desde aquí una sencilla guía para escoger un buen delegado.

Son cinco pasos:

1. Conocer bien y explicar las funciones del delegado/a a toda la clase.
2. Comentar cómo funcionó el pasado curso el representante de la clase y ponerse de acuerdo en qué cualidades debería reunir el escogido.
3. Presentar los candidatos y, si están dispuestos a ello, defender sus candidaturas.
4. Constitución de la mesa: tiene que estar presidida por el tutor, actuar como secretario el alumno más joven y, como vocal el mayor.
5. Votación.

→ En cada papeleta se escribe un solo nombre: la elección debe ser libre, personal y secreta.

→ El secretario de la mesa irá citando a cada alumno por orden alfabético para que deposite su voto.

→ Terminado el escrutinio, el que alcance el número de votos superior al 50% de los emitidos será nombrado delegado, y el que le siga en número será el subdelegado.

→ Si en la primera votación no se alcanza ese porcentaje, habrá una segunda vuelta entre los cinco alumnos más votados.

→ Se cubre el acta y se entrega al jefe de estudios. Finalizado el proceso, toda la clase debe ser consciente de que hay que colaborar con el compañero/a elegido para que las cosas funcionen: ¡no se puede dejar toda la responsabilidad en manos de una sola persona!

CUESTIONARIO PARA EL ALUMNADO

(Cualidades del delegado/a)

La elección de delegado es una cuestión que hay que hacer de forma responsable, ya que su actuación va a ser influyente en la marcha de TU GRUPO. Para que reflexiones, detenidamente, antes de elegir un candidato, puntúa las cuestiones siguientes, de acuerdo con esta valoración:

5 es esencial, imprescindible que sea así.

4 es importante que sea así.

3 es indiferente, puede ser así o no.

2 perjudica algo que sea así.

1 es totalmente negativo que sea así.

EL DELEGADO DEBE SER	1	2	3	4	5
1. Popular; el más conocido de todos.					
2. Solidario; como delegado deberá anteponer los intereses del grupo a los suyos propios.					
3. Responsable; merecer la confianza del grupo y cumplir sus compromisos.					
4. Fiel a los compañeros; se pondrá siempre de nuestra parte, aunque no llevemos razón.					
5. Fiel a los objetivos y a las normas de convivencia que como grupo nos hemos fijado.					
6. Dinámico y con capacidad de iniciativa (proponer ideas y llevarlas adelante)					
7. Decidido (que no le asuste enfrentarse con nadie).					
8. Protestón (así estará siempre protestando a los profesores).					
9. Dialogante. El diálogo exige opinar, pero sobre todo saber escuchar.					
10. Una persona que respete a todos y se haga respetar.					
11. Sincero; no deberá manipular la información por intereses personales.					
12. Trabajador, buen estudiante que tenga presentes los intereses de la mayoría de los alumnos					

DECRETO 327/2010, DE 13 DE JULIO, POR EL QUE SE APRUEBA EL REGLAMENTO ORGÁNICO DE LOS INSTITUTOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

CAPÍTULO II: DELEGADOS DE GRUPO

Artículo 6.- Delegados y delegadas de grupo.

1. El alumnado de cada clase elegirá, por sufragio directo y secreto, por mayoría simple, durante el primer mes del curso escolar, un delegado o delegada de grupo, así como un subdelegado o subdelegada, que sustituirá a la persona que ejerce la delegación en caso de vacante, ausencia o enfermedad de acuerdo con el procedimiento que establezca el reglamento de organización y funcionamiento del centro.

2. Los delegados y delegadas colaborarán con el profesorado en los asuntos que afecten al funcionamiento de la clase y, en su caso, trasladarán al tutor o tutora las sugerencias y reclamaciones del grupo al que representan.

3. El reglamento de organización y funcionamiento del instituto podrá recoger otras funciones de los delegados y delegadas de clase.

Perfil del Delegado de curso

En grupo reducido, con posterior puesta en común de todo el grupo, consensuar, a partir de la normativa estudiada y de la experiencia de otros cursos anteriores, los siguientes rasgos que ha de reunir un buen Delegado de curso:

1. Funciones y tareas principales que ha de desempeñar:

2. Problemas fundamentales que debe afrontar:

3. Cualidades y actitudes personales que debe reunir.

4. Fallos o cosas negativas que necesariamente debe evitar:

✍ Deberes y Derechos.

✍ Normas de convivencia.

Un conflicto no es, en sí mismo, ni bueno ni malo. Es la forma de encararlo que puede convertirlo en una oportunidad de crecimiento y de aprendizaje o, por el contrario, en un motivo para el enfrentamiento y la violencia. Abordar desde los primeros días de curso el tema de los derechos y deberes de los alumnos, así como la importancia de conocer y respetar las normas del centro, es una medida necesaria para mejorar la convivencia escolar. Se trata, en definitiva, de prepararse para enfrentarse a los conflictos de forma positiva.

Como bien sabéis formáis un grupo y como tal debéis cumplir unos deberes y unos derechos que os haga conscientes de lo que significa vivir en una sociedad democrática y libre.

Aquí te ofrecemos la oportunidad de reflexionar sobre ellas con el fin de que comiences a adquirir las responsabilidades propias de un verdadero ciudadano/a.

DEBERES DEL ALUMNADO

- a) El estudio, que se concreta en:
 - 1. La obligación de asistir regularmente a clase con puntualidad.
 - 2. Participar activa y diligentemente en las actividades orientadas al desarrollo del currículo, siguiendo las directrices del profesorado.
 - 3. El respeto a los horarios de las actividades programadas por el instituto.
 - 4. El respeto al ejercicio del derecho al estudio de sus compañeros y compañeras.
 - 5. La obligación de realizar las actividades escolares para consolidar su aprendizaje que le sean asignadas por el profesorado para su ejecución fuera del horario lectivo.
- b) Respetar la autoridad y las orientaciones del profesorado.
- c) Respetar la libertad de conciencia, las convicciones religiosas y morales y la dignidad, integridad e intimidad de todos los miembros de la comunidad educativa, así como la igualdad entre hombres y mujeres.
- d) Respetar las normas de organización, convivencia y disciplina del centro docente y contribuir al desarrollo del proyecto educativo del mismo y de sus actividades.
- e) Participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar y en la consecución de un adecuado clima de estudio en el instituto.

- f) Participar en los órganos del centro que correspondan, así como en las actividades que éste determine.
- g) Utilizar adecuadamente las instalaciones y el material didáctico, contribuyendo a su conservación y mantenimiento.
- h) Participar en la vida del instituto.
- i) Conocer la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía para Andalucía, con el fin de formarse en los valores y principios recogidos en ellos.

DERECHOS DEL ALUMNADO

- a) A recibir una educación de calidad que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad y de sus adecuadas capacidades.
- b) Al estudio.
- c) A la orientación educativa y profesional.
- d) A la evaluación y el reconocimiento objetivos de su dedicación, esfuerzo y rendimiento escolar. A estos efectos, tendrá derecho a ser informado de los criterios de evaluación que serán aplicados.
- e) A la formación integral que tenga en cuenta sus capacidades, su ritmo de aprendizaje y que estimule el esfuerzo personal, la motivación por el aprendizaje y la responsabilidad individual.
- f) Al acceso a las tecnologías de la información y la comunicación en la práctica educativa y al uso seguro de internet en el instituto.
- g) A la educación que favorezca la asunción de una vida responsable para el logro de una sociedad libre e igualitaria, así como a la adquisición de hábitos de vida saludable, la conservación del medio ambiente y la sostenibilidad.
- h) Al respeto a su libertad de conciencia y a sus convicciones religiosas y morales, así como a su identidad, intimidad, integridad y dignidad personales.
- i) A la igualdad de oportunidades y de trato, mediante el desarrollo de políticas educativas de integración y compensación.
- j) A la accesibilidad y permanencia en el sistema educativo.
- k) A la libertad de expresión y de asociación, así como de reunión.
- l) A la protección contra toda agresión física o moral.
- m) A la participación en el funcionamiento y en la vida del instituto y en los órganos que correspondan, y la utilización de las instalaciones del mismo.
- n) A conocer la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- o) A ser informado de sus derechos y deberes, así como de las normas de convivencia establecidas en el instituto, particularmente al comenzar su escolarización en el centro.

Ya conoces tus deberes y derechos, comentadlos y proponed algunos deberes más para vuestra clase, ya que si os fijáis hay menor número de éstos que de derechos.

Otra de las cosas que caracteriza a un grupo es su organización, las normas que se siguen dentro del mismo.

Para que una norma sea útil debe ser conocida y aceptada por todas las personas, pero difícilmente se puede pretender esto si quienes tienen que cumplir las normas no participan en su elaboración.

A continuación os damos las **normas de convivencia del Centro** para que las conozcáis y cumpláis:

- Protección de los derechos del alumnado.
- El interés por desarrollar el propio trabajo y lo que se encomiende con responsabilidad.
- El cuidado en el aseo e imagen personal.
- El asistir a las actividades escolares puntualmente.
- La permanencia en el Centro durante la jornada escolar.
- La corrección en el trato social, en especial, mediante el empleo de un lenguaje correcto y educado.
- El respeto a la intimidad física y moral y a los bienes de los demás.
- La tolerancia ante la diversidad y la no discriminación por razón de sexo, raza, religión, nacimiento, discapacidad o situación personal o social.
- La actitud solidaria con los /as compañeros/as.
- Evitar los juegos violentos.
- La colaboración en las actividades escolares.
- Respetar el trabajo y la función de todos los miembros de la Comunidad Educativa.
- Prestarse al diálogo y tener una actitud positiva ante los avisos y correcciones.
- Entregar los justificantes de las faltas de asistencia formulados por los padres.
- Devolver los boletines de evaluación firmados por los padres.
- Utilizar adecuadamente el edificio, mobiliario, instalaciones y material del Centro y respetar la reserva de acceso a determinadas zonas del mismo.
- Ajustarse a las normas establecidas anualmente por el Claustro de Profesores de las que se les informa debidamente.
- Participar en la vida y funcionamiento del Centro.
- Estudiar con aprovechamiento, así como respetar el derecho al estudio de los compañeros.

-¡Móviles!:

-¡Internet y redes sociales!:

El cumplimiento de estas normas es muy importante, porque al hacerlo estamos favoreciendo y permitiendo que se respeten los derechos de las personas que nos rodean. Así, os proponemos que elaboréis vuestra normas de clase, que pueden tratar, por ejemplo; de cómo queréis que sean las relaciones entre vosotros, qué obligaciones debéis cumplir (no tirar papeles al suelo, cuidar y organizar periódicamente la limpieza de las mesas, etc) cómo se distribuirán las responsabilidades, cómo resolver los conflictos y todas aquellas que os parezcan que deban estar previstas como normas.

Podéis utilizar el “torbellino de ideas”, todos aportáis ideas y uno las anota en la pizarra, luego debéis analizar una por una, con la ayuda del tutor/a para decidir cuáles son las más útiles para organizar la convivencia en la clase, proponiendo las sanciones correspondientes por su incumplimiento.

Una vez terminado el proceso, las escribiréis aquí y realizaréis un mural de “normas y sanciones” que colocaréis en la clase.

NORMAS Y SANCIONES DE MI CLASE

NORMA:

SANCIÓN:

NORMA:

SANCIÓN:

NORMA:

SANCIÓN:

NORMA:

SANCIÓN:

NORMA:

SANCIÓN:

¿CÓMO ESTUDIO?

REFLEXIONES DE UN ESTUDIANTE AL TERMINO DE UN DIA CUALQUIERA

“...¡VAYA TARDE!... al final iré mañana sin haber terminado las tareas. También pensaba ir a la Biblioteca para comenzar el trabajo de Sociales y no me dió tiempo. Para colmo de males el entrenamiento de baloncesto me fue fatal... ¡solo pensaba en todo el trabajo que debería de hacer hoy!. No lo entiendo porque no he salido a divertirme en toda la tarde, definitivamente “creo que nos ponen demasiado trabajo en el colegio”. Tomaré una decisión: ¡lo diré en la próxima asamblea de delegados y delegadas!

Sin embargo..., mi amigo Luis siempre llega con todo hecho, entrena como el mejor y encima duerme como un lirón ¡qué cara!

Vamos a ver: salí de clase a las cinco de la tarde y me fui directamente a casa para merendar. El entrenamiento era a las 7 así que pensé en estudiar desde las 5,45 hasta las 6,45, pero durante la merienda estuve charlando hasta las 6. Bueno, como aún tenía tres cuartos de hora me fui a mi habitación y me senté a la mesa; me levanté varias veces para: coger los libros que había dejado en la cocina, llamar por teléfono a Luis para que me dictase los ejercicios de Matemáticas (no había tomado nota en clase), pedi a mi hermano un bolígrafo rojo, recordándole a mi madre que necesitaba el chandal para mañana (por cierto que estaba viendo la tele y ponían el vídeo del último disco de mi grupo de rock favorito, así que aproveché para grabarlo). Cuando volví a la mesa eran las 6,40 ¡tenía el tiempo justo para llegar al entrenamiento!... me fui corriendo para volver a las 7,30 y estudiar.

Al terminar de entrenar le conté a la panda lo del disco, tengo que llevarlo mañana a clase para que lo grabe Mario.

Cuando llegué a casa eran las ocho (¡qué tarde!, pensé). Me fui rápidamente a trabajar a mi cuarto. Abrí los libros... ¿que tenía que hacer para mañana?: la Biblioteca descartada, (¡no importa, iré el viernes!, me dije); ejercicios de Matemáticas, trabajo de Sociales, control de Naturales, traducción de Inglés... No sabía por donde empezar; recordé el disco que había grabado y decidí oírlo mientras hacía el Inglés y las Matemáticas (¡es lo más difícil para mí!); comencé a trabajar y viendo la foto de Sonia recordé la fiesta del próximo domingo.

Eran ya las nueve, salí a beber agua y me dí cuenta de que no había hecho nada y... ¡tenía tanto por hacer!. Regresé a la habitación y estudié frenéticamente durante 45 minutos. Después la ducha y la cena. En resumen toda la tarde estudiando y no me ha dado tiempo ni a repasar para el control.

Ahora son las once de la noche, estoy muy cansado y no sé que hacer. ¡Casi todos los días me ocurre lo mismo!. **TODA LA TARDE ESTUDIANDO PARA NADA.**

Hablaré con Luis...

Pequeño coloquio:

¿Te sucede a ti algo parecido?

¿Qué problemática se plantea en el texto?

¿Cómo podría solucionar su problema este estudiante?

Cuando pienses en hacer una planificación diaria de tu sesión de estudio debes tener en cuenta todos los elementos a incluir.

En primer lugar, debes contar con un tiempo para la planificación previa; es decir, antes de cada sesión de trabajo vas a planificar lo que vas a hacer en ella y esto requiere un tiempo que no se puede olvidar.

Cuando ya sabes lo que vas a hacer, el siguiente paso consiste en preparar el material necesario. Tener sobre la mesa o lo más cercano posible los bolígrafos, reglas, papel y demás útiles de escritorio. Ya no tendrás el pretexto de salir a buscar algo y distraerte en el trayecto. Con ello ganarás en tiempo y no perderás concentración. No escatimes esos minutos necesarios para hacer todos los preparativos y preverlos a la hora de hacer tu plan y serán una garantía más para el éxito en tu trabajo. Tampoco olvides la “academia”, el traslado a ésta y los descansos, son precisos para que la memoria pueda retener lo aprendido y también pueda ella descansar. Comienza por las actividades de dificultad media, continúa con las de máxima dificultad y por último las fáciles, así terminarás menos cansado/a.

A continuación, planifica tu sesión de estudio, sé lo más realista posible, porque el que quede bonita y no se pueda llevar a cabo no te va a servir de nada.

El método: mínimo esfuerzo, máximo resultado.

Este método seguro que ya lo conoces del año pasado, pero recuérdalo, porque es muy importante que lo hagas, si quieres ser el/la mejor.

Leer el tema una y otra vez hasta que se quede fijado en la memoria; copiar la lección en una libreta, punto por punto, con la esperanza de que así se aprenderá; leerlo todo en voz alta, mientras se pasea por la habitación, y de paso se trastornan los nervios de los vecinos de abajo... Las estrategias para estudiar son muchas y muy variadas, pero por supuesto no todas son efectivas.

En realidad, las llamadas técnicas de trabajo intelectual, más conocidas como técnicas de estudio, son unas potentes herramientas que permiten aprender lo máximo posible en el tiempo mínimo indispensable para lograrlo. Esta idea no se la acaban de creer los que todavía no las han probado: más bien piensan que el hecho de subrayar, esquematizar o resumir complica las cosas y alarga el proceso. En la práctica son muchos los estudiantes de primaria y ESO, por no hablar de los de bachillerato o incluso de la universidad, que no dominan un método eficaz a la hora de enfrentarse a las tareas académicas. Ojalá sea este el curso en el que estos escépticos se animen a descubrirlas. Los que estén dispuestos pueden probar con este sencillo método de cinco pasos.

No borres lo que ya sabes

Los repasos son fundamentales para pasar los nuevos datos desde la memoria a corto plazo hasta la memoria a largo plazo, donde quedarán fijados por un tiempo. Sin embargo, hay una situación en la que no debes repasar: justo las horas antes del examen. Al margen de que los nervios y la ansiedad dificultan la retención, los nuevos conceptos repasados pueden interferir con los ya memorizados, dando lugar al peligroso y temido *efecto borrado*.

El método estrella

Si hoy estás decidido a probar un nuevo método de estudio, ponte en marcha. Estás ya sentado en tu mesa de trabajo, con todo el instrumental delante y el libro abierto por la lección uno. ¿Por dónde empezar? Pues por el principio, claro:

1. *Lectura rápida del tema.* Este primer paso te servirá para saber de qué va la materia de estudio y para calcular el tiempo y esfuerzo que necesitarás invertir (según su extensión, dificultad del vocabulario o familiaridad de los contenidos). Todavía no te lances a subrayar, ya que te arriesgas a hacerlo mal y a retrasar, por tanto, todo el proceso. Tú sólo “échalo un ojo” y quédate con las ideas generales.
2. *Lectura comprensiva y subrayado.* Una vez que ya has captado las ideas generales de la lección, es el momento de hacer una lectura más profunda que te permita (ahora sí) ir subrayando los conceptos fundamentales. Este subrayado debe incluir:
 - Los títulos, epígrafes y apartados generales.
 - Las ideas principales y las secundarias (puedes utilizar el color rojo para las primeras y el azul para las segundas, por ejemplo).
 - Los detalles importantes.
 - Los nombres, los datos y las fechas relevantes.

Un buen subrayado te tiene que permitir, solo con su lectura, captar el significado de todo el texto.

3. *Elaboración del esquema del tema.* Si has hecho bien el paso anterior, este te saldrá solo, ya que el esquema es la aplicación gráfica de lo subrayado. Se trata de que resumas, de forma estructurada y lógica, las ideas principales y secundarias que ya tienes destacadas. Este “esqueleto” te ahorrará mucho tiempo y esfuerzo a la hora de asimilar los tediosos libros de texto. Pero debes asegurarte de que cumpla estas condiciones:
 - Ser breve y facilitar la comprensión
 - Utilizar lenguaje fotográfico.
 - Seguir un orden lógico en la presentación de las ideas.
 - Facilitar una visión rápida, global y jerarquizada.
4. *Memorización.* A estas alturas ya conoces bien la estructura del tema, pero te falta retener las ideas principales y secundarias en la memoria. Con el esquema delante, esta tarea es mucho más sencilla. Debes leerlo tres o cuatro veces, intentando conectarlo con lo que ya sabes, recurriendo a técnicas de asociación o a imágenes mentales. También puedes recurrir a las reglas mnemotécnicas, en las que puedes profundizar.
5. *Repaso.* Es el gran secreto para luchar contra el olvido. De hecho, si no llegas a este último punto no te servirán para nada los pasos anteriores: Ebbinghaus ya demostró que la mayor parte de lo que se aprende se

olvida en las primeras 24 horas. Y a lo largo de los siete días siguientes se sigue olvidando mucho. Así que cuenta con que, si no repasas, no te vas a acordar de nada.

Esa es la razón por la que el paso anterior y este deben ir juntos: después de repasar, recuerda lo que has memorizado para constatar lo que sabes y lo que no. El número de repasos va a depender de la proximidad o lejanía del examen.

Si has realizado bien los cinco pasos, a estas alturas ya te debes de saber la lección, así que ya puedes dedicarte a otra cosa... Mañana, cuando te pregunten, sabrás contestar con seguridad: el esquema ya está grabado en tu cabeza.

Algunas precauciones:

Aunque hayas estado toda la tarde estudiando en tu habitación, al día siguiente no te vas a acordar de nada si:

- memorizas sin comprender,
- te falta atención y concentración,
- no sigues un método de estudio,
- te has olvidado de repasar,
- no has conectado esa nueva información con lo que ya sabías,
- tienes la televisión a todo volumen,
- hablas cada dos por tres por el móvil,
- estás excesivamente nervioso/a.

TENEMOS UN PROBLEMA

La actividad consistirá en completar la plantilla del problema que se os presenta a partir de las pistas que tenéis escritas y contestad a estas preguntas.

Un aduanero está registrando uno tras otro los cuatro coches que están detenidos esperando para cruzar la frontera. Hay un sólo pasajero en cada coche y son de profesiones, nacionalidades, edades, color de ojos y estaturas diferentes. Tenéis que averiguar ¿Qué edad tiene el joyero?, ¿Qué profesión tiene el sueco?, ¿Cuál es la profesión de la única mujer del grupo? ¿En qué lugar, orden, se encuentran para cruzar la frontera?

LUGAR	PROFESION	NACIONALIDAD	EDAD	COLOR DE OJOS	ESTATURA

Para resolverlo tenéis estas pistas que ordenar y relacionar con lógica.

- La persona que lleva el primer vehículo de la fila tiene 37 años.
- Uno de los cuatro personajes tiene 51 años y mide 1'79 m.
- La señora italiana tiene 29 años y mide 1'83 m.
- El francés precede en la fila a la que tiene los ojos negros.
- El camionero es el tercero en cruzar la frontera.
- El francés pasa después del de 51 años y antes de la de ojos negros.
- El artista tiene ojos azules y es sueco.
- La persona de más altura y la más joven es la mujer.
- El conductor que tiene ojos grises mide 1'71 m.
- El de más edad vive en Glasgow.
- La mujer es ingeniera industrial.
- El hombre de 43 años que mide 1'71 m. es conductor.
- El conductor de ojos grises pasa la frontera inmediatamente después del inglés.
- El artistas que mide 1'64 cm. y que tiene los ojos azules cruza la aduana el primero.
- El que tiene 43 años se llama François Ratisbone y viene conduciendo sin parar desde Burdeos.
- La persona con ojos marrones está en la fila de espera para pasar la aduana entre el que tiene los ojos azules y el de ojos grises.
- La persona que lleva un muestrario de joyas entre sus maletas es la de más edad.

TENGO QUE ANIMARME PARA EL ESTUDIO

1. Completa el siguiente cuestionario

	Siempre	A veces	Nunca
1. Me esfuerzo todo lo que puedo para obtener buenos resultados.			
2. Me gusta estudiar para ampliar mis conocimientos.			
3. El estudio me resulta muy gratificante.			
4. En casa dedico todo el tiempo posible al estudio.			
5. Me resulta fácil estar un buen rato estudiando.			
6. El estudio me resulta entretenido.			
7. El esfuerzo que realizo me servirá para mi futuro profesional.			
8. Me interesa mucho lo que los profesores exponen en clase.			
9. Me ilusiona aprobar el curso y pasar al siguiente.			
10. Cuando una tarea me sale bien me elogio por haberlo conseguido.			

2. Para estudiar son necesarios tres requisitos. Puntúate de 0 a 10 en cada uno de ellos.

SABER (Métodos): _____

QUERER (Actitud, motivación): _____

PODER (Capacidades, aptitudes...): _____

Comprueba si sabes estudiar rellenando este cuestionario:

CUESTIONARIO INICIAL DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Responde con sinceridad rodeando la respuesta SÍ o NO; en caso de duda rodea la interrogación (¿?). Así sabrás cómo estudias actualmente y aquellos aspectos que puedes mejorar.

1. A veces he pensado en cómo podría mejorar mi rendimiento en los estudios pero no sé cómo hacerlo.	SÍ	NO	¿?
2. Me siento dispuesto/a a aprender algunas técnicas que me permitan aprovechar mi tiempo de estudio con mayor eficacia y aprovechamiento.	SÍ	NO	¿?
3. Suelo utilizar un método o sistema para llevar a cabo mis tareas de estudiante.	SÍ	NO	¿?
4. Tengo un sitio fijo para estudiar.	SÍ	NO	¿?
5. El lugar donde estudio no es de paso ni hay ruido.	SÍ	NO	¿?
6. Es siempre el mismo lugar.	SÍ	NO	¿?
7. La habitación es para mí solo.	SÍ	NO	¿?
8. Mi familia respeta mi tiempo de estudio evitando molestarme e interrumpirme.	SÍ	NO	¿?
9. Lo tengo todo muy bien ordenado.	SÍ	NO	¿?
10. Prescindo de escuchar música cuando trabajo.	SÍ	NO	¿?
11. La luz me llega por el lado contrario a la mano con la que escribo.	SÍ	NO	¿?
12. Mi mesa es amplia y la silla tiene respaldo y es cómoda.	SÍ	NO	¿?
13. Tengo un tablero de corcho donde coloco la programación y otras notas.	SÍ	NO	¿?
14. La temperatura es agradable, no hace frío ni calor.	SÍ	NO	¿?
15. Mi espacio de estudio carece de juguetes u objetos que me distraigan.	SÍ	NO	¿?
16. Utilizo el ordenador para distraerme jugando un rato y así descansar.	SÍ	NO	¿?
17. Tengo el ordenador en mi mesa para consultar las dudas que tenga.	SÍ	NO	¿?
18. Me conecto a internet con frecuencia.	SÍ	NO	¿?
19. El móvil lo tengo cerca para recibir las llamadas, etc.	SÍ	NO	¿?
20. Estoy continuamente comunicado con mis compañeros/as de clase, mediante el móvil, para resolver mis dudas.	SÍ	NO	¿?
21. Procuro mantener siempre limpia mi habitación.	SÍ	NO	¿?
22. Me dedico a estudiar dos horas al día como mínimo.	SÍ	NO	¿?
23. Estudio todos los días a la misma hora.	SÍ	NO	¿?
24. Estudio todos los días laborables sin que los profesores ni mis padres me lo indiquen.	SÍ	NO	¿?
25. Cuando algún día no puedo estudiar lo recupero durante el fin de semana.	SÍ	NO	¿?
26. Estudio según las dificultades que me plantea cada asignatura.	SÍ	NO	¿?
27. Tengo programado mi tiempo de estudio y lo respeto.	SÍ	NO	¿?
28. Hago un breve descanso después del estudio de cada asignatura.	SÍ	NO	¿?
29. Acostumbro a realizar una lectura rápida del tema que tengo que estudiar.	SÍ	NO	¿?
30. Comienzo estudiando el tema para después pasar a hacer los deberes.	SÍ	NO	¿?
31. Mi velocidad lectora es bastante buena.	SÍ	NO	¿?
32. Comienzo a estudiar las materias de dificultad media, luego sigo con las más difíciles y termino con las más	SÍ	NO	¿?

fáciles.			
33. Comprendo perfectamente todo lo que leo.	SÍ	NO	¿?
34. Suelo utilizar el diccionario cuando encuentro un palabra que no entiendo.	SÍ	NO	¿?
35. Antes de comenzar a estudiar procuro eliminar cualquier tipo de ansiedad o preocupación que me impida concentrarme.	SÍ	NO	¿?
36. Me es fácil poner atención en el estudio, no tengo ninguna dificultad en hacerlo.	SÍ	NO	¿?
37. Conozco alguna técnica de relajación que me ayude a tranquilizarme y concentrarme en el estudio.	SÍ	NO	¿?
38. Normalmente tomo notas en el margen izquierdo del texto, de las ideas principales de cada párrafo.	SÍ	NO	¿?
39. Estas notas las utilizo luego para hacer los esquemas y resúmenes.	SÍ	NO	¿?
40. En los temas que estudio siempre encuentro lo más importante sin la mayor dificultad.	SÍ	NO	¿?
41. Distingo fácilmente las ideas principales de las secundarias de cualquier texto.	SÍ	NO	¿?
42. Poseo algunos conocimientos sobre la memoria que me facilitan mucho la retención de lo que estudio.	SÍ	NO	¿?
43. Acostumbro a subrayar los textos teniendo en cuenta cuales son las ideas principales y cuales las secundarias.	SÍ	NO	¿?
44. Siempre elaboro esquemas de los temas que estudio	SÍ	NO	¿?
45. Como mínimo sé realizar dos tipos de esquemas.	SÍ	NO	¿?
46. Para elaborar los esquemas utilizo las notas al margen y el subrayado realizado con anterioridad.	SÍ	NO	¿?
47. Sé resumir perfectamente cualquier tema que caiga en mis manos.	SÍ	NO	¿?
48. Habitualmente hago resúmenes de los temas que tengo que estudiar.	SÍ	NO	¿?
49. Para elaborar los resúmenes utilizo las notas al margen y el subrayado realizado con anterioridad.	SÍ	NO	¿?
50. Los resúmenes que hago no suelen tener una extensión superior a un tercio del texto original.	SÍ	NO	¿?
51. En clase escucho con atención al profesor/a sin que haya nada capaz de distraerme.	SÍ	NO	¿?
52. Cuando en clase un profesor explica un tema distingo lo que es importante de lo que no es.	SÍ	NO	¿?
53. Siempre tomo notas de las explicaciones del profesor sobre cualquier tema	SÍ	NO	¿?
54. Mis apuntes son claros y los tengo perfectamente ordenados.	SÍ	NO	¿?
55. Repaso frecuentemente los temas trabajados en clase.	SÍ	NO	¿?
56. Termino todas las tareas que me han quedado incompletas.	SÍ	NO	¿?
57. Hago todo lo posible por evitar tener que estudiar todos los temas el día antes del examen.	SÍ	NO	¿?
58. Tengo siempre a la vista el horario de las actividades de clase.	SÍ	NO	¿?
59. Tengo siempre a la vista el planing de exámenes.	SÍ	NO	¿?
60. Comprendo las preguntas en los exámenes.	SÍ	NO	¿?
61. Controlo los tiempos de respuesta en los exámenes para que no me falte tiempo.	SÍ	NO	¿?

3. Completa las tres frases siguientes con distintos motivos por los que estudias.

Estudio porque...

Estudio porque...

Estudio porque...

4. Haz una lista de ventajas que el estudio te puede reportar para desempeñar un oficio o para enfrentarte a la vida de adulto.

5. Una persona puede sentirse inclinada hacia el estudio por MOTIVOS EXTERNOS (premio o buena nota, complacer las expectativas de los padres, prestigio ante los demás) o también por MOTIVOS INTERNOS (deseo de superación, interés por el objeto de estudio, satisfacción por la consecución de un objetivo).

¿Cuáles crees que son más fuertes?

¿De qué tipo son los tuyos?

6. ¿Merece la pena estudiar? ¿Por qué?

7. Proponerte pequeñas metas o comunicárselas a alguien pueden ser BUENOS IMPULSORES DE LA MOTIVACIÓN. ¿Te animas a proponerte cuatro metas para la siguiente sesión de estudio en casa? Es interesante que te recompenses con algo si las alcanzas (descanso, escuchar música, etc.).

8.- Si tienes algún problema en algunos de los tres requisitos (saber, querer y poder), comunícaselo a tu tutora para acudir a técnicas de estudio aquí en el Cole o para ayudarte con algunos materiales.

APRENDO A TOMAR APUNTES

Muchos alumnos, cuando llegan a ESO dicen que no saben tomar apuntes. Están acostumbrados a que en el colegio sus maestros les dictaban, y se quejan de que no pueden escribir a la vez que el profesor habla rápido. Sin embargo, ya te habrás dado cuenta de que es necesario que aprendas esta técnica si quieres ir bien en tus estudios.

CUANDO EL PROFESOR/A DICTA LOS APUNTES

Si te pierdes, no empieces a preguntarle al compañero/a de al lado, porque entonces os retrasaréis los dos. Deja un hueco en blanco, sigue escribiendo y cuando el profesor termine entonces le preguntas y completas lo que te falta.

Puedes utilizar algunas abreviaturas, pero no demasiadas, porque te puede ocurrir que luego no recuerdes lo que significaban. Y no las utilices fuera de los apuntes: ni en los exámenes, ni en las actividades... A continuación tienes algunos ejemplos.

q= que x= por xq= porque tb = también <= menor que > = mayor
que = = igual p.e.= por ejemplo

Ahora tu tutor te dictará un texto para que puedas practicar la toma de apuntes rápida siguiendo estos consejos:

CUANDO EL PROFESOR EXPLICA PERO NO DICTA

Muchos alumnos sólo toman apuntes cuando profesor les dicta o cuando escribe algo en la pizarra. Eso es un error, pero tampoco se trata de tomar nota de todo lo que dicen tus profesores, palabra por palabra.

Lo que te recomendamos es aprender a escuchar con atención y a pensar sobre lo que te está intentando explicar el profesor, para decidir qué es lo que te interesa apuntar.

Consejos sobre cómo tomar buenos apuntes de una explicación:

- Si copias algo de la pizarra, no apuntes palabras sueltas, porque luego no entenderás lo que has puesto. Escribe al lado la explicación que el profesor ha dado.
- Copia en tu cuaderno todo lo que dice el profesor que es **importante**. (Es lo que puede caer en el examen).
- Apunta (en el margen del libro o en el cuaderno) **el significado de palabras nuevas para ti** (tanto las palabras españolas como palabras extranjeras de la clase de idiomas) y **los ejemplos**. O alguna explicación corta que te da el profesor de otras cosas que no entendías.
- Copia los esquemas o dibujos que tu profesor pone en la pizarra.

¿POR QUÉ HAY QUE TOMAR APUNTES?

La toma de apuntes es un medio eficaz por varias razones:

- Porque durante las explicaciones el profesor no se limita a decir lo que hay en el libro de texto, sino que hace hincapié en aquellos contenidos que según su experiencia y estudios le parecen más importantes. Además añade datos y reflexiones personales sobre el tema que imparte. Esto te da pistas para conocer lo que el profesor considera fundamental de la lección.
- Porque las notas que tomas por escrito las puedes recordar cuando quieras. Mientras explica el profesor crees que las ideas y datos que dice las recordarás siempre, pero no es así. Antes o después se borran de la memoria. Recuerda que es diferente entender algo que ser capaz de reproducirlo. Anotar ayuda a memorizar.
- Porque la toma de apuntes favorece la atención y la concentración durante la clase, y por lo tanto un mejor aprendizaje, pues notas que las cosas se te quedan con mayor facilidad. Por el contrario, si no tomas apuntes durante las explicaciones notarás que en ocasiones te distraes y dejas de atender al profesor.

- Porque al tomar apuntes desarrollas el hábito de sintetizar y resumir lo importante de una exposición, aprendiendo a destacar lo importante y lo secundario. Te acostumbras a seguir el hilo de las ideas y el razonamiento.
- Porque en el futuro esta técnica te servirá para tomar nota cuando realices estudios superiores o asistas a una conferencia, asamblea o reunión.

DECÁLOGO PARA LA TOMA DE APUNTES

1. Anota en la parte superior de la hoja o cuaderno la fecha, la materia, y en mayúsculas bien destacado el título del tema.
2. Deja siempre márgenes a ambos lados de la hoja para así poder anotar otras ideas u observaciones.
3. El comienzo de las explicaciones suele ser muy importante. Al principio se nos indica lo que se va a tratar y la importancia del tema, así como su relación con otros temas que ya hemos aprendido.
4. El tono de voz, las expresiones (“por consiguiente”, “concluyendo”, “en resumen”..) o repeticiones de ideas, las palabras que escribe en la pizarra, son pistas clave para reconocer los contenidos que el profesorado considera más importantes.
5. En los apuntes sólo debe anotarse lo importante: ideas principales, fechas o datos que completan esas ideas, bibliografía citada por el profesor... No todo lo que el profesor dice vale la pena que sea anotado.
6. Los apuntes deben estar tomados de manera clara, limpia y legible. Deja espacios en blanco para permitir una lectura fácil. Toma los apuntes con bolígrafo o rotulador, nunca con lápiz. Lo escrito a lápiz puede borrarse.
7. Para tardar menos tiempo, es muy importante el empleo de abreviaturas.
8. Destina a cada materia distintas hojas o cuadernos al tomar notas. No utilices el mismo material para más de una asignatura, ¡te harás un lío!
9. Puedes utilizar mayúsculas, subrayados, colores distintos... para destacar los puntos principales de la explicación.
10. Repasa los apuntes tomados cada día, complétalos (mejor que pasarlos a limpio) y modifica o pregunta todo aquello en lo que tengas duda.

ACTIVIDAD N° 2: Recuerda y completa las ideas fundamentales sobre la toma de apuntes:

Es importante tomar de las explicaciones de los profesores. Para ello es necesario, en primer lugar, tener preparado y escuchar con Has de anotar la y el del tema. Es conveniente dejar amplios a uno y otro lado de la hoja. Captamos las ideas, los, las, etc. En definitiva, sólo anotaremos lo que consideremos..... Los apuntes deben estar y la letra debe ser y Hay que escribir con para que no se nos borre lo copiado. Para simplificar la escritura empleamos Para destacar lo importante utilizamos, y Por último, los apuntes hay quepor si nos falta algo y al profesorado si tenemos alguna duda.

EXÁMENES

La mejor forma de estudiar una asignatura es seguir los consejos que te da tu profesor/a sobre cómo estudiarla. Pero además hay algunos trucos que puedes conocer hoy; aprendiendo a seleccionar la mejor técnica según el tipo de examen (si es más teórico, más práctico...):

Primer paso: Imagina qué tipo de preguntas te puede hacer tu profesor sobre cada apartado del libro o sobre los apuntes y los ejercicios del cuaderno y escríbelas en un papel. ¿Cómo puedes averiguarlo?

Te recomendamos esta técnica, que ya hemos explicado:

-Tomando nota cuando tus profesores/as te explican el tipo de examen que van a poner.

-Atendiendo a las pistas que dan en clase, cuando dicen lo que consideran más importante.

-Apuntando las preguntas de los exámenes que ya has hecho.

Aprovechando estas pistas que te hemos dado, escribe en la tabla de abajo distintos tipos de preguntas que ponen tus profesores.

ASIGNATURA	PREGUNTAS DE EXAMEN	TÉCNICAS DE ESTUDIO

SEGUNDO PASO: Escribe a la derecha de las preguntas de examen la técnica para estudiante teniendo en cuenta si las preguntas son teóricas o prácticas. Si no los tienes muy claro, ahora te damos algunas pistas.

A)Si es una pregunta teórica, en la que tienes que memorizar sobre un texto, las técnicas que puedes utilizar son:

- Imagina lo que te cuentan o dibújalo.
- Hazte preguntas.
- Resume.
- Hazte un esquema.

B) Si es una pregunta práctica (un ejercicio, un problema, un mapa...):
Práctica.

Es importante que te des cuenta de que no sólo hay ejercicios prácticos en Matemáticas y Física, sino en otras muchas materias:

-Sociales: interpretar una gráfica sobre la natalidad, climograma, localizar lugares en un mapa...

-Literatura: medir los versos, saber qué tipo de texto es y sus partes...

-Inglés o Francés: traducir una frase, pasarla a forma interrogativa...

Y todas pueden estudiarse de forma parecida, siguiendo estos pasos:

1.- Repasa la teoría o la forma de hacer el ejercicio, hasta entenderlo bien.

2.- Intenta resolver el ejercicio sin mirar la solución.

3.- Comprueba en qué has fallado (comparando tu ejercicio con el que tienes corregido en el cuaderno) y averigua a qué se debe. Si no entiendes por qué está mal, debes volver a consultar las explicaciones del libro o de los apuntes, o bien pregúntale al profesor o a alguno de tus compañeros.

4.- Repite este ejercicio con otros datos o uno parecido, hasta que lo resuelvas bien sin ayuda. Es aconsejable marcar con alguna señal, por ejemplo una cruz, los ejercicios que te han resultado difíciles, para volver a practicarlos más tarde. Piensa que es fácil resolverlo cuando acabáis de ver la solución, pero quizás más tarde no sepas hacerlo sólo/a.

PREPARACIÓN DE EXÁMENES

A la hora de preparar un examen es preciso tener en cuenta los siguientes aspectos:

Antes del examen

- Planifica la preparación del examen con suficiente antelación.
- Utiliza las técnicas que hemos comentado en otra sesión.
- Memoriza una vez que has comprendido.
- Anota por escrito la hora, duración, tipo de examen y la fecha.
- Mantén una actitud positiva (¡Puedes hacerlo bien!).
- Intenta estar relajado en los días anteriores, especialmente el día inmediatamente anterior.

Durante el examen

- Lee detenidamente todas las preguntas detectando las palabras clave.
- Tienes que hacer una distribución del tiempo adecuada a las características de cada pregunta.
- Conviene comenzar por aquellas preguntas que debes muy bien.
- Antes de empezar con una pregunta prepara un guión de la misma o piensa en los aspectos que vas a desarrollar y el orden.
- Si estás tan nervioso/a que te encuentras bloqueado relájate, piensa que lo vas a poder hacer y cuando estés menos nervioso comienza por lo más fácil.
- Es muy importante que cuides la presentación del examen y que contestes a todas las preguntas.

Después del examen

- Revisa el examen una vez que te lo devuelvan corregido. Es importante que observes en qué aspectos has cometido algún error.
- Si tu profesor no lo corrige en clase debes hacerlo tú en casa.
- Intenta superar tus dificultades antes del próximo examen.

LA MEMORIA Y LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS

Uno de los temas que más interés tiene en las Técnicas de Estudio, y por el cual más preguntáis, es La Memoria. Es evidente que en todo proceso de estudio la memoria es uno de los elementos fundamentales. Pero lo importante es entender la memoria correctamente.

"La memoria funciona como un gran archivador. Ubicar la información en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material"

Empezaremos diciendo que la memoria y el proceso memorístico está formado por lo que podríamos denominar tres fases:

Registrar

Retener

Rememorar

Nuestra memoria es como un gran armario o archivador en el que es evidente que encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma lógica.

También está demostrado que recordaremos más y mejor aquello que comprendamos (por eso no es conveniente "chapar" sin saber lo que "chapamos").

Registrar: En esta fase adquirimos el contacto con los elementos que posteriormente memorizaremos. Sería la primera lectura. Para tener más claros estos conceptos que leemos usamos el subrayado, los esquemas, los resúmenes o fichas. Pero es fundamental que lo que leamos y escribamos lo hagamos de una forma ordenada, lógica y comprendiendo lo que se lee. No os pongáis a estudiar un tema de matemáticas que se fundamenta en uno anterior que no habéis leído.

Retener: Cuanta más atención prestemos a lo que intentemos memorizar, más fácil nos será retenerlo. Esta es una premisa básica dentro del proceso de la memorización: La Atención. Por esta razón el interés y la motivación ante lo que estamos leyendo y pretendemos memorizar es algo básico. Es fundamental la concentración: aislaros de ruidos, olores, gente que pasa por la habitación, de la televisión e incluso en ciertas ocasiones de la música. No es recomendable estudiar con música cuya letra conocemos, esto nos distraerá. Tampoco es bueno estudiar con la radio y por supuesto la televisión es nefasta. Si queréis estudiar con música hacerlo con clásica o instrumental. Tampoco que sea Rock o Heavy, más bien Jazz, Blues, etc. Para retener las cosas, releer los textos solo con lo subrayado, releer las fichas o anotaciones y, por supuesto, releer los temas.

Rememorar: Este es el proceso más importante y el que a todos más os interesa. El recordar aquello que hemos memorizado. Para ello, la manera de haberlo retenido (ordenado, con lógica, con notas, subrayados, esquemas) va a ser fundamental y también el interés que hayamos puesto en ello. A veces intentamos recordar algo que sabemos claramente que hemos estudiado, pero como no lo hicimos de la manera correcta y con la lógica necesaria no es imposible rememorarlos. La lógica, el orden, la intención. Pero es que realmente son las piezas claves de la memoria.

Dentro del tema de la memoria, tenemos la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo (esta segunda es la que a todos vosotros más os interesa). En un principio cuando empezamos a estudiar, la información pasa a la memoria a corto plazo, pero lo que tenemos que pretender es "enviarla" a la memoria a largo plazo, que es la que pervive y la que necesitamos a la hora de los exámenes o pruebas.

Para que la información pase a la memoria a largo plazo es necesaria la repetición, la concentración, el orden y la lógica y sobre todo el interés por esos contenidos que queremos memorizar. Lo que sí es evidente es que se recuerda mejor lo que previamente hemos escrito (no todo al completo) o que

previamente hemos clasificado. Por eso insisto tanto en lo del subrayado, los resúmenes, los esquemas y las fichas. Un tema de 30 páginas de historia se puede resumir en una ficha señalando en ella solo los apartados o puntos clave del tema y luego al mirar simplemente esa ficha, si ya lo hemos estudiado, la mente irá soltando todos los contenidos de esos apartados ella sola.

LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS O TRUCOS PARA RECORDAR

Las reglas nemotécnicas son un conjunto de truquillos, casi siempre lingüísticos, para facilitar la memorización. Posiblemente habréis oído hablar de ellos. Se basan en que recordamos mejor aquello que nos es conocido o aquello que nosotros mismos hemos creado. Esto lo veremos mucho mejor con un ejemplo.

Ejemplo:

La primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos:

Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón

Si tenemos que memorizar esta serie, un buen método sería confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos: "La BBC no funciona". Esta podría ser una de las posibilidades para acordarnos de estos ocho elementos. Fijaos que he utilizado la L de Litio (La), la B de Berilio y Boro, la C de Carbono (BBC) , la N de Nitrógeno y la O de Oxígeno (no), la F de Fluor y la N de Neón (funciona).

Esta es una posibilidad para este ejemplo concreto, pero seguro que podéis encontrar otros muchos no sólo para esta serie sino para esas cosas que tenéis que estudiar y no hay manera de memorizarlas y recordarlas.

Podéis hacer multitud de combinaciones o propias invenciones, pero tampoco compliquéis mucho las cosas porque sino luego tampoco recordaréis la regla nemotécnica que habéis creado.

Un ejemplo para recordar una fórmula:

La forma del capital y los intereses de los bancos. Con la palabra "carrete" podremos recordarla. Lo que tendremos que pagar después de pedir un préstamo es: el capital (ca) multiplicado por el rédito o intereses (re) y esto multiplicado por el tiempo (te).

PROHIBIDO DESANIMARSE

Evaluar el trabajo que has realizado durante el trimestre te puede beneficiar si te haces consciente de los errores que hayas podido cometer y así tener la oportunidad de subsanarlos antes de que sea demasiado tarde. ¡Ahora estás a tiempo! ¡Tómalo en serio!

Así como conoces el término castellano: “¡Más vale tarde que nunca!, pretendemos que:

- Analices el proceso de aprendizaje y adoptes las medidas adecuadas para superar las dificultades que hayan influido en tu rendimiento.
- Evalúes con tus compañeros/as vuestro esfuerzo y constancia en el trabajo diario.
- Evalúes las sesiones de tutoría de este trimestre.

Has terminado el primer trimestre. Tus profesores han valorado el aprendizaje y el trabajo que has realizado en cada una de las áreas y materias estudiadas.

Si estás satisfecho con tu trabajo y con los resultados académicos obtenidos, felicítate y el próximo trimestre sigue por ese camino e intenta superarte. Ha merecido la pena ¿verdad?

Si, por el contrario, no has cumplido con tu obligación de estudiante o si tu esfuerzo y constancia en el estudio no se han visto recompensados con unas calificaciones positivas, no tires la toalla, no te desanimes, aún tienes tiempo suficiente para corregir errores y superar la falta de conocimiento que has podido evidenciar en este primer trimestre.

Muchas personas han triunfado en la vida porque **de sus fracasos** (en lugar de atribuirlos a la mala suerte y lamentarse de ella), **aprendieron bien la lección** y no volvieron a cometer los mismos errores.

***“La persona inteligente aprende
hasta de sus propios errores”***

Para ello, analiza con tus compañeros de aula el trabajo y el proceso de aprendizaje que habéis realizado este trimestre. Responde a las siguientes cuestiones, analizando y valorando este trimestre para poder sacar las conclusiones y acuerdos oportunos:

¿Estás contento/a con el grupo de clase? ¿Por qué?

¿Qué cosas deben cambiar en la clase para que haya un mejor clima de estudio y compañerismo?

¿Se han puesto en práctica las normas de convivencia del Centro y del aula? ¿Por qué?

En caso afirmativo, ¿se ha mejorado lo que se pretendía? ¿Cómo?

¿Estás satisfecho/a con los resultados que has obtenido en esta primera evaluación? ¿Por qué?

¿Cuáles han podido ser las posibles causas de estos resultados?

¿Cómo crees que puedes mejorar esos resultados académicos?

CÓMO RENDIR MÁS EN LOS ESTUDIOS

10 CONSEJOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

1. Procura convencerte de que tú QUIERES Y PUEDES.
2. Estudia con INTERÉS Y CONCENTRACIÓN. Aprovecha tu tiempo.
3. Prepárate un AMBIENTE de estudio cómodo, relajado, personal, que te permita la concentración y el disponer de los materiales necesarios.
4. CUIDA TUS MATERIALES de estudio.
5. ORGANIZA bien tu tiempo, tus materiales y tu trabajo. Hazte un HORARIO de estudio, que te facilite la planificación de tu estudio personal.
6. Mejora continuamente tu PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN:
 - a. Estudia todos los días a la misma hora y durante un tiempo mínimo fijo.
 - b. Prepara todo lo necesario antes de ponerte a estudiar distribuye tiempos y tareas, al terminar prepara los materiales para el día siguiente.
 - c. Comienza a estudiar por lo más difícil y ve alternándolo con tareas fáciles pero cortas; las fáciles y largas déjalas para el final.
7. Fíjate cada día unos OBJETIVOS de estudio.
8. RELACIONA lo estudiado con tus aprendizajes anteriores. Repasa los esquemas de los temas anteriores, relacionados con el que estas estudiando.
9. Sigue un buen METODO DE ESTUDIO y usa las TÉCNICAS DE ESTUDIO.
 - a. Haz una lectura rápida del tema, para tener una idea global del mismo, preparar los materiales y aclarar las dudas.
 - b. Haz varias lecturas comprensivas de los apartados del tema y comprueba después de cada lectura si ya te lo sabes.
 - c. Subraya el tema.
 - d. Revisa los ejercicios hechos en clase.
 - e. Haz un resumen o esquema del tema.
10. Cómo preparar EXAMENES:
 - a. Prepáralos con varios días de antelación.
 - b. Repasa varias veces los esquemas y revisa los ejercicios que tengas hechos.Haz un seguimiento diario de todos los compromisos que has hecho hasta el momento.

SOY INGENIERA DE TELECOMUNICACIONES

A M^a Ángeles siempre le habían gustado las Matemáticas, parecía que tenía una cierta debilidad por el Álgebra y destacaba en todas las materias de ciencias.

Cuando cursó Bachillerato, sus soluciones a los problemas eran los mejores de la clase, pero tenía la sensación de que casi nunca se hacía caso a sus respuestas. Por otro lado, en su casa, en la que no circulaba demasiado dinero, todos los ánimos y las exigencias para el estudio eran para su hermano Luis, el mayor.

Los auténticos problemas llegaron al entrar en la Escuela de Ingenieros de Telecomunicación. Gran parte de sus energías las gastó en convencer a muchas personas, que no confiaban en su capacidad para terminar esta carrera.

Hoy es ingeniera de Telecomunicaciones. Parece que se han superado todos los conflictos y, en algunos momentos, este título le ha compensado de tantas dificultades. Hasta ha encontrado un buen trabajo que le permite satisfacer otras aficiones.

Tiene un buen sueldo. Ahora puede viajar, comprar cosas, ir a la discoteca cuando le apetece y gastar en libros todo el dinero que quiera. Se encuentra segura y confiada.

Hoy tiene su primera reunión de trabajo como ingeniera. Se celebra fuera de su oficina habitual. Tendrá que ir acompañada de otra persona que le asista en lo que necesite; puede ir cualquier administrativo de su gabinete. Se escoge a la persona que le acompañará, es Rafa, un compañero simpático y con buena presencia.

La reunión se celebra en un buen edificio. Todas las personas son amables y van vestidas con ropas muy caras. Aun no han llegado a presentarse cuando alguien, de la reunión, le pide que le traiga de una mesa unas fotocopias. Observa que todas las atenciones y las preguntas técnicas van a Rafa.

Al principio no se da cuenta, pero inmediatamente piensa en la situación.

¿Qué ha pasado? Solamente ver a las dos personas recién llegadas han pensado que Rafa es el ingeniero y ella la secretaria.

Se origina una confusión dentro de su cabeza, vuelven a resurgir todos los conflictos y sentimientos pasados. Se encuentra nerviosa y enfadada. Dispuesta a gritar y hasta insultar a los presentes. Por un momento piensa en abandonar la reunión.

TRABAJO INDIVIDUAL

- ¿Cómo me sentiría si fuera la protagonista?
- Enumero ideas previas que sobre hombres y mujeres, tienen las personas que asisten a la reunión.

SOBRE LAS MUJERES

SOBRE LOS HOMBRES

- Estas ideas: ¿Son perjudiciales o beneficiosas?

TRABAJO EN PEQUEÑO GRUPO

Analizamos y debatimos este entre todos, a través del siguiente guión:

- Análisis de la situación del texto y propuesta de soluciones.
- ¿Qué vamos a argumentar para demostrar su capacidad profesional.
- ¿Cómo debería resolver la protagonista su rabia y su conflicto interior?
- ¿Qué se puede hacer para eliminar los prejuicios respecto a hombres y mujeres?

Una vez consensuado los puntos anteriores, la persona que sirve hoy de portavoz del grupo lo comunicará a toda la clase.

TRABAJO EN GRAN GRUPO

- ¿Cómo nos hemos sentido haciendo la actividad?
- Explica la solución debatida en tu grupo.
- ¿Considera la clase que éste es un caso de discriminación?

CONCLUSIÓN DE GRUPO

1. Escribo dos acciones para eliminar los prejuicios respecto a la discriminación en la profesión.

2. Vamos a consensuar tres ejemplos de profesiones a las que tradicionalmente no acceden hombres o mujeres.

HOMBRES

MUJERES

¿CÓMO DECIDO?

Hoy vamos a trabajar para conocer cómo se toman decisiones.

SITUACIÓN 1: Un grupo de amigos y amigas está decidiendo qué película van a ver esta tarde. Intenta dibujar la situación en tu mente:

¿Cómo les ayudarías a decidirse?

Imagina una segunda situación:

“Por un lado quiero ir de camping con mis amigos y amigas durante el próximo fin de semana. Pero también quiero comprarme unos vaqueros que cuestan 70 euros. Además, me gustaría comprar el último CD de mi artista favorito.

Cuando planteo esta situación en mi casa me dicen que este mes tengo un presupuesto de 80 euros”.

TRABAJO INDIVIDUAL

Reflexiona durante un momento:

1. Mi decisión ante el conflicto anterior es:
2. ¿Qué pasos he seguido para tomar esta decisión?
3. ¿Qué consecuencias (pros y contras) ha tenido esta decisión sobre mis deseos?
4. ¿He decidido o me he dejado llevar por lo primero que me apetecía?

TRABAJO EN PEQUEÑO GRUPO (5 GRUPOS)

Con el grupo analizo cada uno de nuestros trabajos individuales para comparar cada estilo de toma de decisiones.

Debemos responder a las preguntas:

- ¿Cómo hemos tomado la decisión?
- ¿Hemos sopesado diferentes posibilidades?

Después del análisis anotamos en los dos cuadros siguientes el estilo de cada persona del grupo. Responde (si/no) y pon el nombre de tus compañeros/as:

ESTILO DE TOMA DE DECISIONES

	Yo				
Los deseos por delante de las decisiones					
Lo probable por delante de los deseos.					
Tiene en cuenta deseos y probabilidades.					

A la vista de cada cuadro anterior vamos a hacer un cuadro común.

Estilos de decisiones

	Cuántos han dicho sí
Deseos antes que probabilidades	
Probabilidades antes que deseos	
Equilibrar deseos y probabilidades	

CADA GRUPO SE REPARTIRÁ LA SIGUIENTE TAREA:

Escribir y decorar un MURAL cuyo título será:

“ESTILOS DE TOMAS DE DECISIONES”

Cada grupo elige una opción de las siguientes:

GRUPO 1. OPCIÓN A

Ponen los deseos por delante de las probabilidades de las diferentes opciones.

Inconveniente: Ignorar las dificultades para conseguir lo que realmente le conviene.

Estas personas suelen hacer las cosas “pase lo que pase”.

GRUPO 2. OPCIÓN B.

Ponen lo más probable por delante de los deseos. Inconveniente: Ignorar las aspiraciones y deseos personales. Suelen afirmar: “No importa que no me guste...con tal de que...”.

GRUPO 3. OPCIÓN C.

Tienen en cuenta los deseos y probabilidades de que ocurra una opción.

Ventaja: Se analizan cuidadosamente los pros y los contras. Afirman: “lo haré si...”.

GRUPO 4. OPCIÓN D.

Los pasos para tomar decisiones adecuadamente serían:

1. Analizar bien las situaciones.
2. Enumerar las opciones que se tienen.
3. Analizar los pros y los contras de cada una.
4. Elegir una opción, tomar una decisión.

¡A RECORDAR!

UTILIZA SIEMPRE QUE PUEDAS LA OPCIÓN C.

Colgaremos los murales en lugar visible y seguiremos trabajando, ya con toda la clase.

TRABAJO EN GRAN GRUPO

1. Voy a debatir con mi clase cuál es el estilo de toma de decisiones que adoptará la mayoría y ver si coincide con la manera recomendada.
2. Voy a analizar con mi clase la diferencia de comportamiento en el proceso de toma de decisiones entre mis compañeras y mis compañeros.
3. Vamos a consensuar cuál es el mural que más nos gusta.

CONCLUSIONES PERSONALES

1. Mi estilo de toma de decisiones se caracteriza por:

	SI	NO
Pensar demasiado y no acabar de decidir.		
Decidir sin pararse a pensar.		
Decidir sopesando lo que puede ocurrir.		
Recoger mucha información y después elegir cualquier opción.		

2. Escribo en el cuadro inferior otras características de mi manera de decidir que no han sido contempladas.

El curso ha llegado a su fin

EVALUACIÓN DE LA TUTORÍA

Qué nos proponemos

«*Quien anda es quien tropieza, y no el que se está en la cama a pierna tiesa.*»

PROVERBIO

Al principio de curso iniciaste con ilusión un camino y ahora has llegado al final del trayecto. Por eso, en esta última sesión nos proponemos algo muy simple, pero necesario: **evaluar ese tiempo que en tu horario semanal ha estado dedicado a la tutoría.**



Toda tarea educativa requiere de la evaluación, de sus resultados para poder comprobar los efectos que ha tenido en quien la realiza. Para conocer la efectividad de ese tiempo que has dedicado a los aspectos formativos, vocacionales, organizativos y de metodología de estudios, has de disponer de unos datos objetivos y fiables que te faciliten la reflexión personal o grupal.

No se trata sólo de evaluar a tu tutor y descargar sobre él toda la responsabilidad, aunque también se puedan recoger datos referidos a las actividades que haya llevado a cabo. Has de saber emitir un juicio sobre el valor y la utilidad de la tutoría para mejorarla en lo sucesivo.

¿Cómo lo vas a hacer?

- Comprobando si los objetivos programados al principio de curso han sido conseguidos adecuadamente.
- Analizando los principales aspectos, positivos y negativos, que merecen ser destacados por referencia a la organización, los temas tratados, los componentes del grupo, la persona del tutor y las actividades desarrolladas a lo largo de todas las sesiones.

Las actividades propuestas a continuación pretenden conseguirlo. Además, a tu tutor le gustaría también que formularas sugerencias y propusieras actividades y temas que se podrían tratar en las sesiones de tutoría del curso próximo, así como la forma de hacerlo. ¡Inténtalo!



Actividad 1

Cuestionario personal

Empezamos por un Cuestionario. Tienes que hacerlo bien pues ha de constituir la base de la reflexión personal y grupal que habrá de seguir al Cuestionario. Contesta con sinceridad a lo que se te indica. Procura ser objetivo y no te dejes llevar por los sentimientos o por las anécdotas, que serán muchas y de todo tipo, sino por la trayectoria global de todo el curso de tutoría.

1. Califica con tres adjetivos:

1.1. Las actitudes, valía y postura adoptada por tu tutor a lo largo de las sesiones de tutoría.

a. _____ b. _____ c. _____

1.2. Tu estado de ánimo al finalizar las sesiones de tutoría.

a. _____ b. _____ c. _____

1.3. Las actitudes de todo el grupo.

a. _____ b. _____ c. _____

1.4. Los temas tratados.

a. _____ b. _____ c. _____

1.5. Tu actitud personal.

a. _____ b. _____ c. _____

2. Señala los aspectos, a tu juicio, más positivos de las sesiones de tutoría:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

3. Señala los aspectos más negativos:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

4. Señala los tres temas que más te han gustado y servido:

a. _____

b. _____

c. _____

5. Señala los tres temas que menos te han gustado y servido:

a. _____

b. _____

c. _____

6. Indica tres cosas que has echado en falta:

a. _____

b. _____

c. _____

7. Mi opinión global sobre la tutoría es:

a. Positiva b. Negativa c. Ni lo uno ni lo otro

8. ¿Cómo juzgarías la opinión general de tus compañeros de grupo sobre la tutoría?

a. Positiva b. Negativa c. Ni lo uno ni lo otro

9. Con una calificación de 1 a 10, ¿con qué nota calificarías el desarrollo de la tutoría a lo largo del curso?

10. ¿Qué sugerencias personales quieres hacer a tu tutor para cursos sucesivos?



Actividad 2

Reflexión grupal y... debate

Reflexión grupal: En pequeños grupos (4/6 alumnos cada uno), vais a reflexionar sobre los resultados de la evaluación personal que habéis hecho y traducirlos en acuerdos.

Acuerdos. Debéis consignarlos en este espacio. (Cada uno los escribe en su propio libro)

... y debate: Posteriormente, todo el grupo, bajo la coordinación del tutor que hará de moderador, cada responsable expone a los demás los acuerdos y conclusiones a los que se ha llegado. Cabe el debate y el análisis.

• **Resume en tres frases el curso que acaba de concluir:**

1. _____
2. _____
3. _____

• **¿Te has sentido a gusto en las sesiones de tutoría?**

• **¿Has podido expresar tus sentimientos y vivencias sin ningún tipo de cortapisas?**

*Felices vacaciones
de verano.*