

**CUADERNO DE TUTORÍA
DE 4º ESO.
CC."MONSEÑOR MIGUEL
CASTILLEJO"**

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

2.013/14

BIENVENIDA

Inicias un curso, Cuarto de la ESO, que cierra una etapa educativa muy importante para ti. Tú eres el mejor testigo de la evolución y de los cambios que se han producido a lo largo de ella, tanto en lo personal como en lo académico. Pero el camino hacia ti mismo es largo y empinado. Es preciso seguir creciendo y madurando, porque aún te quedan muchas cosas por aprender, descubrir, experimentar, y en el mejor de los casos; rectificar y mejorar.

Debes seguir amueblando tu cabeza con nuevos conocimientos y programas; también debes seguir cultivando y equilibrando tu voluntad, tus sentimientos, tus emociones, tus afectos, tus actitudes y comportamientos. Éstos son los mimbres con los que has de tejer tu personalidad. Ello supone algo más que aprobar asignaturas.

La educación que estás recibiendo te ayuda a ello. Cuentas con un sistema educativo, una sociedad, unos padres y unos profesores que están haciendo todo lo posible para que te vayas construyendo a ti mismo hasta llegar a ser una persona valiosa e interesante, diferente de los demás, perfeccionando tu personalidad, porque tú no eres un “clon” de esta sociedad, eres mucho más, si no te dejas influir por las modas. Pero esto hay que hacerlo curso a curso, semana a semana, día a día. Y eso debe ser para ti un motivo de agradecimiento y alegría.

También tienes a tu disposición un medio muy especial e importante: **la tutoría, el apoyo y asesoramiento de tu profesor-tutor**. La **tutoría** te ofrece la oportunidad de reflexionar sobre ti mismo, sobre algunos problemas propios de tu edad, sobre hechos y situaciones de la sociedad actual que es preciso saber analizar y adoptar posturas responsables ante ellos. Es posible que te salgan al paso problemas con el estudio, con tus profesores, con tus padres, con tus compañeros, contigo mismo que no termines de entender. Lo grave de todo ello no es el que surjan problemas y dificultades, sino el no tener la capacidad y la fuerza suficiente para enfrentarte a ellos. En el **tutor** encontrarás al adulto, al profesional que sabrá tenderte una mano en esos momentos de duda e incertidumbre.

Pero el camino no lo harás solo. A tu lado estarán también el grupo de compañeros/as que viven y pasan por situaciones, inquietudes y problemas muy similares a los tuyos. Entre todos sabréis y podréis descubrir nuevos horizontes y explorar nuevos mundos.

Este cuaderno en el que vas a trabajar, quiere ser un soporte en el que podrás apoyarte para que la remontada sea exitosa y el camino acertado. Sigue las pautas que marque el tutor/a, aúna esfuerzos con tus compañeros, colabora cuanto puedas y sólo así, cuando termines este curso, comprobarás que has crecido, que vas madurando, que vas sabiendo situarte, poco a poco, con un buen pie en la vida y en la sociedad de la que eres un miembro importante.

4º UN CURSO MUY IMPORTANTE

¿Por qué es importante 4º?

Cada vez que inicias un nuevo curso lo haces con ilusiones y expectativas diferentes. Este año comienzas el último curso de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Si todo te sale bien, conseguirás tu primer título académico: *Graduado en Educación Secundaria Obligatoria* y tendrás que tomar una decisión importante: estudiar un ciclo formativo de grado medio, cursar bachillerato o acceder al mundo laboral.

Ahora bien, para que tus proyectos y expectativas se puedan realizar, necesitas **estudio, trabajo, esfuerzo, disciplina y fuerza de voluntad**, de manera especial cuando el viento sopla en la dirección contraria. No nos cansaremos de repetirte estos valores fundamentales del buen estudiante.

Todas las actividades incluidas en este Cuaderno de acción tutorial y cuantas otras programe tu tutor o tutora, tienen una sola finalidad: ayudarte a conseguir tus objetivos. ¡No desprecies esta ayuda!

Unas mochilas llenas de ilusiones y proyectos

En estos días tenéis muy reciente el estreno de un nuevo curso, haced una puesta en común sobre:

¿Qué ilusiones y proyectos llevas en tu mochila para este curso?

Dedica unos minutos a pensar en las siguientes cuestiones y respondedlas en el espacio destinado a ello.

¿Qué objetivos me he propuesto para este curso?

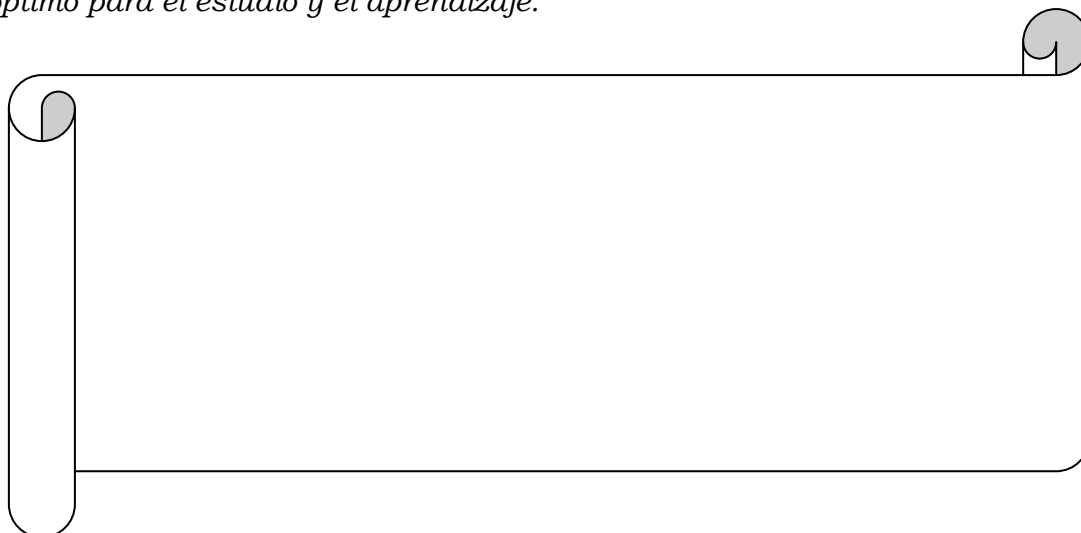
¿Qué debo hacer yo para conseguir esos objetivos?

¿Qué ayuda espero de mis compañeros?

¿Qué puedo hacer yo para que mis compañeros consigan los objetivos que se propongan?

Pon en común tus reflexiones. Para que tus compañeros sepan lo que tú esperas de ellos, y para que tú conozcas lo que cada uno de ellos espera del resto de los compañeros.

De esta puesta en común deben salir unos **compromisos** mutuos de ayuda y colaboración para conseguir un objetivo importante: *crear un clima óptimo para el estudio y el aprendizaje.*



Reflexiones al borde del camino

Lee en silencio:

1. - Aprende a pensar bien para sentirte bien: La realidad se filtra a través de nuestra forma de percibir las cosas. Si lo haces desde un estilo de pensar negativo, viviremos en conflicto constante; pero, si lo hacemos de forma positiva, tendremos más recursos para superar las dificultades y recuperar la ilusión.

2. - Cultiva las emociones positivas: el entusiasmo, el amor, el interés, la alegría, el coraje, la satisfacción, el equilibrio, la vitalidad... Cuando tenemos una vida de emociones positivas nos alejamos de las adicciones: tabaco, alcohol, otras drogas no legales, el juego, las nuevas tecnologías, el sexo... porque con cada una de las adicciones pretendemos desesperadamente llenar vacíos internos.

3. - No adoptes posturas extremas: Esta forma de pensar o comportarse radicaliza el carácter y lo vuelve rígido, inflexible e intolerante, afecta a las relaciones interpersonales y la persona termina emocionalmente rota.

4. - Tómate las cosas con humor: La risa y el sentido del humor son los dos grandes aliados de una actitud alegre ante la vida. Un proverbio escocés dice que: “La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz”

5. - Consigue una autoestima sana y equilibrada: Todas las personas que han triunfado en sus proyectos han demostrado tener fe en lo que eran y en lo que podían llegar a ser. Nunca lo han dejado en manos de la casualidad o de la suerte.

6. - Gestiona bien tu tiempo: El tiempo es el recurso más equitativo que existe, ya que pasa con el mismo ritmo para todos. Las diferencias más importantes entre las personas están en aquello a lo que deciden dedicar su tiempo, y en aquello a lo que deciden no dedicar su tiempo. Hay un momento para plantar y otro para segar; hay un momento para el deber y otro para el placer. Sólo conjugando ambas vivencias te sentirás bien.

Ideas tomadas del libro de Margarita Rojas:

“Que nada te robe la ilusión”, Aguilar, Madrid, 2007.

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:

MI INTERÉS POR EL ESTUDIO

Estudiar es un intento sistemático de comprender, asimilar, fijar y recordar los contenidos objeto del aprendizaje, valiéndose de unas técnicas adecuadas. Exige una actitud de la mente y de la voluntad decidida de aprender. Estudiar es un oficio y un arte, es una actividad habitual mediante la cual el estudiante realiza el aprendizaje y saber estudiar es imprescindible para ganar la batalla al fracaso escolar.

Lo primero para saber estudiar es conocernos a nosotros mismos, cuanto mejor nos conozcamos, en mejores condiciones estaremos de obtener buenos resultados y de mejorar aquellos aspectos en los que fallamos. Se trata en esta sesión de saber cómo estudian nuestros alumnos para, posteriormente, llegar a compromisos de mejora.

ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE MEJORAN LA MOTIVACIÓN Y EL INTERÉS POR EL ESTUDIO.

Estrategias de preparación:

- Determina el momento adecuado para cada tarea.
- Prepara un ambiente externo agradable y relajado.
- Descansa y relájate antes de comenzar a estudiar.
- Los problemas emocionales debes dejarlos para otro momento.
- Reflexiona sobre el valor del estudio.

Estrategias para el comienzo del estudio:

- Elimina las preocupaciones y asocia el estudio a una situación agradable.
- Ordena los materiales y abre los libros en caso de poca motivación.
- Da un vistazo general a lo que vas a estudiar.
- Comienza el estudio por cuestiones fáciles que te permitan tener éxito en los primeros momentos.
- Divide las tareas en pequeñas metas.
- Piensa en la utilidad académica y profesional del estudio.

Estrategias durante el estudio:

- Estructura las ideas del texto y toma notas.
- Relaciona lo estudiado con conocimientos previos.
- Intenta comprender bien lo que estudias.
- Toma conciencia de las pequeñas metas que vas consiguiendo.

- Elógiate cuando consigas alguna de ellas.
- En caso de desinterés cambia de actividad.
- Introduce descansos entre las sesiones y evita la fatiga.

Estrategias para el final del estudio.

- Valora lo conseguido.
- Termina el estudio con algo agradable.

MI FORMA DE ESTUDIAR

Cualquier trabajador en su quehacer diario pone en juego una serie de destrezas y técnicas que le facilitan la consecución de sus objetivos y mejoran sus resultados. Tú eres un trabajador con una meta: aprender. Para ello asistes a clase, atiendes a los profesores, realizas ejercicios y estudias. Tan importante es el estudio en el proceso de aprendizaje escolar que a ti se te llama estudiante.

Como cualquier trabajador, es necesario que conozcas y domines las destrezas propias de tu profesión de estudiante, las llamadas técnicas de estudio, que facilitarán tu labor economizando esfuerzo, tiempo y mejorando, en definitiva, tu rendimiento.

LA SORPRESA DE ANDRÉS

Andrés es un alumno de 4º de Secundaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal, sin sobresalientes aunque sin suspensos. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha sacado cinco insuficientes y la verdad es que no se lo esperaba.

En casa estudia cuando le apetece o cuando se lo manda el profesor, no tiene horario fijo; unos días se engancha a la T.V. y otras se queda estudiando hasta las tantas de la noche, sobre todo cuando tiene un examen o cuando hay que entregar un trabajo al día siguiente.

No tiene un lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en el salón con la T.V. encendida, otras tumbado en la cama y hay días que estudia en su habitación, la cual parece un bazar; hay de todo: desde el monopatín hasta las raquetas y el ordenador para jugar a los marcianitos.

En clase ha elegido la última fila para así poder hacer lo que quiera sin que se enteren los profesores. Cuando le anuncian un control, fotocopia los apuntes de los compañeros y así va “tirando”.

Se queja de que el estudio no le cunde: dedica mucho tiempo a los temas y no acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer esquemas o

resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar simplemente leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria.

Andrés no quiere que en la segunda evaluación se repitan los cinco suspensos.

¿Qué recomendaciones darías a Andrés para mejorar durante la segunda evaluación?

¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

Instrucciones: Haz una cruz en la casilla que indique el grado en que se cumple en ti lo que dice cada cuestión.

LUGAR	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
1.- Estudio en un lugar fijo.					
2.- Estudio en un lugar silencioso, alejado de los ruidos, TV, radio, ..					
3.- Ordeno previamente todo el material que voy a necesitar.					
4.- Evito estar tumbado en la cama o sofá.					
5.- Procuro que la iluminación sea adecuada.					
6.- Controlo la temperatura y ventilación para no pasar frío ni “cargar demasiado el ambiente”.					
PLANIFICACIÓN	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
7.- Mi plan de trabajo incluye tiempo para estudio, reposo, ocio, ..					
8.- Planifico mi tiempo personalmente, sin imposiciones de mis padres o de mis profesores.					
9.- Mi horario de estudio es constante y fijo.					
10.- Estudio 5 o 6 horas a la semana y dejo un día de descanso.					
11.- Después de una hora de estudio hago un breve descanso (10 minutos) antes de continuar.					
12.- Estudio sin quitar horas al sueño (sin trasnochar ni madrugar en exceso).					
13.- Estudio a las horas en que sé que mi rendimiento es mejor.					
14.- Mi horario de estudio incluye todas las asignaturas.					

15.- Llevo al día asignaturas y ejercicios.					
EN CLASE	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
16.- Atiendo las explicaciones sin distraerme.					
17.- Tomo notas y apuntes de explicaciones y ejercicios.					
18.- Pregunto cuando no entiendo algo.					
19.- Anoto solo lo importante de las explicaciones y no intento copiar todo lo que dicen los profesores.					
20.- Utilizo abreviaturas para ganar tiempo al tomar apuntes.					
21.- Dejo margen amplio para completar luego los apuntes.					
22.- Confronto mis apuntes con los de mis compañeros					
23.- Tengo los apuntes revisados y ordenados por materias.					
ESTUDIO	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
24.- Antes de estudiar un tema examino apartados, ilustraciones ... para hacerme una idea del contenido.					
25.- Hago una lectura rápida de todo el tema y luego leo detenidamente cada apartado.					
26.- Intento fijar mentalmente las ideas principales.					
27.- Subrayo las ideas claves y los datos de interés.					
28.- Procuro que lo subrayado tenga sentido al leerlo.					
29.- Hago un esquema resumen de cada lección.					
30.- En los esquemas incluyo el contenido de los apuntes de clase.					
31.- Redacto los resúmenes con mi propio lenguaje, sin copiar literalmente del libro.					
32.- Acudo al diccionario cuando tengo alguna duda.					
33.- Si no entiendo algo lo anoto para preguntar luego en clase.					
34.- Estudio de forma activa haciéndome preguntas sobre el tema.					
35.- Consulto otras fuentes de datos además del texto (libros, revistas, ...).					
36.- Estudio sin mover los labios ni pronunciar mentalmente.					
37.- Suelo dedicar a la lectura parte de mi					

tiempo de ocio.					
38.- El primer repaso lo hago inmediatamente después de aprender la lección.					
39.- Repaso sólo sobre apuntes, esquemas, resúmenes o textos subrayados.					
40.- Intento memorizar solo lo esencial.					
EXÁMENES	Siempre	Casi siempre	Generalmente	Algunas veces	Nunca
41.- Evito dejar el estudio para el último día.					
42.- El día anterior respeto las horas habituales de descanso.					
43.- Preparo con antelación lo necesario para el examen					
44.- Confirmando lugar, fecha y hora del examen con suficiente antelación.					
45.- Me aseguro de entender bien las instrucciones antes de empezar a responder.					
46.- Distribuyo el tiempo del examen que voy a dedicar a cada cuestión antes de empezar a responder.					
47.- Realizo un esquema antes de contestar a cada pregunta.					
48.- Procuro buena presentación: orden y limpieza.					
49.- Repaso lo escrito antes de entregarlo.					
50.- Normalmente las calificaciones se corresponden con lo que esperaba después de hacer el examen.					

	X 5		X 4		X 3		X 2		X 1
SUMA TOTAL									

Cuando hayas contestado, suma las cruces marcadas en cada columna y anótalas en la fila “número de respuestas”. Multiplica por el número que se indica y suma los valores resultantes en cada una de las columnas para llegar a obtener la suma total.

Si unes con un trazo de color rojo (o de otro color) las cruces señaladas, te saldrá tu perfil de hábitos y técnicas de estudio.

PROPONTE UN PLAN

En un cuaderno, carpeta o archivador que tengas siempre a mano realiza un recuadro en grande como el que aparece abajo y escribe:

En la primera columna las cuestiones que has puntuado como “nunca” o “algunas veces” en el cuestionario, u otras que hayas descubierto que necesites mejorar (si son más de cinco, selecciona las que te parezcan más importantes).

En la segunda, el plan que te propones para mejorar cada cuestión. Cuando pase un mes, piensa si has mejorado o no en los aspectos señalados y lo escribes en la última columna.

CUESTIONES A MEJORAR	POR ELLO, ME PROPONGO	SEGUIMIENTO

MEJORAMOS LA CONCENTRACIÓN

1.- Lee, subraya, estudia y haz un esquema.

MEJORO MI CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN.

¿Qué factores influyen en tu nivel de concentración?

- a) Tu nivel de descanso y relajación (falta de preocupaciones o de tensión nerviosa),
- b) tu interés por la materia a estudiar,
- c) la propia dificultad en los estudios,
- d) las condiciones de estudio (luz, comodidad, ruidos),
- e) la disponibilidad de todos los materiales necesarios para realizar ese estudio,
- f) la inercia para dejarte llevar por la pasividad o por tus costumbres de estudio. Si estás acostumbrado a estudiar te será más fácil ponerte en ello.

¿Cómo puedes conseguir un nivel mayor de atención?

Lo primero que has de tener en cuenta es que la atención es una capacidad que podemos incrementar con nuestro esfuerzo, es decir, mientras más nos acostumbremos a concentrarnos en el estudio o la explicación del profesor más fácil nos será mantener la concentración por un mayor tiempo.

Si quieres incrementar tu nivel de atención:

- a) Haz un estudio activo (subraya, resume, toma notas o sigue la explicación del profesor en el libro).
- b) Prepara unas condiciones de estudio favorecedoras de tu concentración (evita distracciones, hazte un horario de estudio, ordena tus materiales, etc.)
- c) Oblígate a mantener tu atención por periodos cada vez más largos, a atender con más atención y por más tiempo.
- d) Empieza tu estudio con unos ejercicios de relajación y/o de concentración como los que te presentamos, cuando te sientas muy cansado puedes dejar de estudiar unos segundos y volverlos a utilizar.

- Ejercicios de relajación que puedes utilizar:

Siéntate en tu silla de trabajo, cierra los ojos; tensa primero los músculos de uno de tus brazos y ve relajándolo despacio, haz lo mismo con el otro brazo, con una pierna, con la otra, con el cuello, con los hombros, con la frente, etc. Repite otra vez todo este proceso. No muevas ningún músculo durante cinco minutos y trata de dejar en blanco tu mente o intenta pensar en un color o un paisaje relajante (una campiña, una cascada, el mar).

Pero utilices el sistema que utilices, recuerda que ninguno funciona a la primera, sólo son eficaces si nos habituamos a ellos, a través, de sucesivas repeticiones.

- Ejercicios de concentración:

1. Trata de ver mentalmente esta serie. "1.2.3.4.5.A" repetida con sus variaciones.

1.2.3.4.5.A / 1.2.3.4.A.5. / 1.2.3.A.4.5. / 1.2.A.3.4.5.

1.A.2.3.4.5. / A.1.2.3.4.5. / 1.A.2.3.4.5. / 1.2.A.3.4.5.

1.2.3.A.4.5. / 1.2.3.4.A.5. / 1.2.3.4.5.A.

Como puedes ver se trata de ir desplazando la A entre los números y de uno en uno, primero para atrás, después para adelante.

Podrás complicarla poniéndole más letras o haciéndola más larga (te será útil cuando llegues a dominarla). No es necesario que sea difícil sino que haga centrar tu mente en letras y números, que es la base de todo lo que estudias.

2. Busca una lectura y cuenta todas las "S" (o cualquier otra letra) que encuentres durante un minuto.

3. Trata de imaginar un círculo grande y mentalmente dibújale círculos concéntricos más pequeños hasta que se convierta en un punto. Intenta que tu mente se concentre en ese único punto durante un rato.

4.- Trata de hacer uno de los ejercicios de relajación y otro de los de concentración.

¿Cómo te han funcionado?

Debes insistir en estudiar todos los días y en una autovaloración sobre tu estudio para plantearte continuamente ¿cómo podrás mejorarlo? Esta es la única vía para conseguir mejoras evidentes y rápidas en tu rendimiento educativo.