



UNIVERSIDAD DE JAÉN  
*Centro de Estudios de Postgrado*

## **PROGRAMA PARA LA MEJORA DEL ESTUDIO Y DEL RENDIMIENTO CON APOYO DE LAS FAMILIAS**

**Alumno/a:** Ortega Osorio, Macarena

**Tutor/a:** Prof. D. Antonio Pantoja Vallejo

**Dpto:** Departamento de Pedagogía

**Junio, 2016**



## **ÍNDICE**

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Resumen/Abstract y palabras clave/ key words</b>           | <b>1</b>  |
| <b>2. Introducción</b>                                           | <b>3</b>  |
| <b>3. Análisis del contexto</b>                                  | <b>3</b>  |
| 3.1 Situación geográfica del centro                              | 3         |
| 3.2 Perfil de las familias del centro                            | 3         |
| 3.3 Descripción del centro                                       | 4         |
| 3.4 Instalaciones y materiales                                   | 4         |
| 3.5 Recursos humanos                                             | 5         |
| 3.6 Perfil del alumnado                                          | 5         |
| <b>4. Fundamentos de la intervención</b>                         | <b>6</b>  |
| 4.1 Legislación                                                  | 6         |
| 4.2 El proceso de estudiar                                       | 7         |
| 4.2.1 ¿Qué es estudiar?                                          | 8         |
| 4.2.2 Factores que influyen                                      | 8         |
| 4.3 Técnicas de estudio                                          | 9         |
| 4.3.1 Aspectos generales                                         | 10        |
| 4.3.1 Conceptualización                                          | 11        |
| 4.3.2 Relevancia de su adquisición                               | 11        |
| 4.3.4 Clasificación                                              | 12        |
| <b>5. Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica</b> | <b>13</b> |
| 5.1 Introducción                                                 | 13        |
| 5.2 Planificación                                                | 14        |
| 5.2.1 Áreas de intervención                                      | 14        |
| 5.2.2 Recursos disponibles                                       | 18        |
| 5.2.3 Formación de los agentes implicados                        | 19        |
| 5.3 Diseño del programa                                          | 20        |
| 5.3.1 Objetivos generales                                        | 20        |
| 5.3.2 Competencias básicas                                       | 21        |

|                                                                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.3.3 Evaluación del programa .....                                                                                                         | 26        |
| 5.3.4 Ámbitos de aplicación del programa .....                                                                                              | 30        |
| 5.3.4.1 Programa de intervención en acción tutorial: “Información y reeducación en organización del tiempo y búsqueda de información” ..... | 30        |
| 5.3.4.2 Programa de intervención en orientación académica y profesional: “Aprendamos las realidades de las profesiones” .....               | 36        |
| 5.3.4.3 Programa de intervención en atención a la diversidad: “Taller de relajación” .....                                                  | 40        |
| 5.3.5 Aplicación y seguimiento .....                                                                                                        | 45        |
| 5.3.6 Evaluación de los resultados.....                                                                                                     | 45        |
| <b>6. Bibliografía.....</b>                                                                                                                 | <b>47</b> |

## **1. Resumen/Abstract y palabras clave/ key words**

*Resumen:* En la sociedad actual se han producido muchos cambios y se exige una mayor preparación de las personas. La escuela debe ser el reflejo de la sociedad y formar alumnos preparados para la misma. En la actualidad existe un gran interés en enseñar cómo aprender por lo que las tácticas para potenciar el rendimiento, denominadas técnicas de estudio, han cobrado una gran importancia en los últimos años en el ámbito de la educación. Esta propuesta, “Programa para la mejora del estudio y del rendimiento con apoyo de las familias”, es un proyecto de orientación e intervención psicopedagógica, cuya finalidad es potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje, yendo más allá de la mera transmisión de contenidos. El objetivo de este trabajo persigue que el alumnado adquiera técnicas de trabajo intelectual en colaboración con la familia.

*Palabras claves:* estudio, rendimiento, resultados académicos, familia, factores individuales, factores ambientales, técnicas de estudio, hábitos de estudio.

*Abstract:* Many changes have been produced in today's society and it is required a greater preparation for people. The school must be a reflection of society and should train students prepared for the same. Nowadays, there is a great interest in teaching so that the strategies to strengthen performance, called study techniques, have become very important in recent years in the field of education. This proposal, "PROGRAM TO THE STUDY IMPROVEMENT AND PERFORMANCE WITH FAMILY SUPPORT" is a project of psychopedagogical orientation and intervention whose purpose is to foment the teaching-learning process going beyond the mere transmission of content. The aim of this work pursues that the student body acquires working techniques in collaboration with families.

*Key words:* study, performance, academic results, individual factors, environmental factors, family, study techniques, study habits.

## **2. Introducción**

Un tema preocupante en los últimos años es el fracaso escolar, y tal como señala Chicharro (1999) una de las causas fundamentales se debe a que los alumnos no saben estudiar por falta de estrategias. Por lo tanto no es suficiente para formar a los alumnos la mera transmisión de contenidos, sino que es fundamental ofrecerles técnicas de trabajo intelectual para que aprendan a estudiar de manera más organizada optimizando su rendimiento y sus resultados académicos además de educarlos como personas preparadas para la sociedad actual.

En muchas ocasiones, los alumnos desconocen que en el estudio influye tanto aspectos personales (inteligencia, estado de salud, aptitudes...) como ambientales (lugar de estudio, familia...), y pueden favorecer o perjudicar su proceso de enseñanza-aprendizaje (Molina, 2015). Por esta razón es necesario que los estudiantes sean conscientes de estos factores.

Teniendo en cuenta todo esto, se ha elaborado el “Programa para la mejora del estudio y del rendimiento con apoyo de las familias “desde los tres ámbitos de la orientación: acción tutorial, orientación académica y profesional y atención a la diversidad. En esta intervención, se les otorga un papel fundamental a los padres con el fin de que ayuden a sus hijos a adquirir la competencia de aprender a aprender y así, poder alcanzar el éxito académico.

## **3. Análisis del contexto**

### **3.1 Situación geográfica del centro**

El Colegio “San José de la Montaña” es un centro concertado que se encuentra en la localidad de Torredonjimeno (Jaén), concretamente en Avenida de la Paz, 12. Éste está situado en una zona céntrica del pueblo y es el único colegio con carácter propio que hay en el municipio.

### **3.2 Perfil de las familias del centro**

En general las familias de los alumnos del centro pertenecen a una clase media y desempeñan las siguientes ocupaciones: carreras de tipo medio o superior, empleados, agricultores, pequeños industriales, obreros autónomos, obreros fijos, obreros eventuales y en algunos casos pensionistas y viudas. Teniendo en cuenta esto, podemos decir que la población del centro es heterogénea. Además el acceso al centro es factible, incluso para aquellos alumnos que carezcan de recursos económicos o pertenezcan a familias desfavorecidas.

Cabe señalar que las familias están muy involucradas con el centro y siempre que se requiere su ayuda están dispuestas. Además hay una buena comunicación entre las familias y el colegio y esto ayuda al proceso de enseñanza- aprendizaje del alumnado.

### **3.3 Descripción del centro**

Durante el presente curso académico 2015/2016 hay un número total de 294 alumnos matriculados. Este centro ofrece educación infantil, primaria y secundaria, por lo que los alumnos matriculados están distribuidos en 13 unidades correspondiendo 3 a Educación Infantil, 6 a Educación Primaria y 4 a Enseñanza Secundaria Obligatoria. En relación a esto, la ratio profesor/alumno es de 1/24 en el curso actual.

### **3.4 Instalaciones y materiales**

El centro tiene un gran empeño en estar actualizado y renovado en cuanto a tecnología. Por esta razón cada vez se está adquiriendo más materiales contando en la actualidad con el siguiente:

- proyectores: uno por cada aula
- un portátil para cada profesor
- 2 carros móviles con 30 ordenadores portátiles cada uno para el uso de los alumnos
- equipos de megafonía
- proyectores de transparencias
- pantallas de proyección
- proyectores de diapositivas
- radios
- dispositivos multimedia
- altavoces
- televisiones
- reproductores de dvd
- pizarra digitales

En cuanto a las instalaciones, el centro cuenta con dos módulos: uno para Infantil y otro para Primaria y Secundaria. El primer módulo (infantil) cuenta con tres aulas, una para cada curso escolar (cada aula cuenta con un aseo), un aula de baile, una zona común de juegos, un patio, una terraza y un almacén común. El segundo módulo (primaria y secundaria) se divide en dos plantas. La primera planta (primaria) cuenta con

seis aulas, una para cada curso escolar, un comedor, una sala de usos múltiples, la sala de profesores, un despacho de dirección, otro para secretaría, un patio, servicios exteriores e interiores para alumnos y alumnas y servicios para profesores. La segunda planta ( ESO) está compuesta por cuatro aulas, una para cada curso, la biblioteca, el salón de actos, un aula de tecnología, un aula de apoyo, un laboratorio, una sala de usos múltiples y servicios interiores para alumnos y alumnas.

### **3.5 Recursos humanos**

El centro está estructurado en equipos docentes. Cada uno de ellos tiene un coordinador que dirige y organiza las actividades docentes en colaboración con todos sus miembros. Existe un buen clima, una buena comunicación y una gran cohesión entre el profesorado que favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los profesionales que integran este centro se caracterizan por su interés en ofrecer una educación de calidad, una continua formación, iniciativa y compromiso. Cabe señalar que para ellos no solo es importante enseñarles contenidos a los alumnos sino que es fundamental formarlos como persona.

### **3.6 Perfil del alumnado**

En general el alumnado de este centro no suele tener problemas para alcanzar los objetivos propuestos de cada curso (excepto en 1º de la ESO), además el clima en el colegio es bueno y no suele haber conflictos.

Este programa se va a llevar a cabo con los alumnos de 1º de la ESO, debido al significativo incremento de repeticiones observadas en los últimos años en el inicio de esta nueva etapa. A los alumnos les cuesta adaptarse a este cambio ya que no son capaces de seguir el ritmo que este curso académico exige. Al reiterarse esta situación durante 3 años consecutivos la dirección del centro ha estudiado los casos en coordinación con el departamento de orientación, recogiendo información del alumnado, del profesorado y de las familias. Tras analizar los informes se ha concluido que una de las causas principales de este problema es el desconocimiento por parte de los alumnos de técnicas de estudio, para enfrentarse a contenidos nuevos y más complejos. Por este motivo, desde la dirección del centro se cree necesario una propuesta de intervención para dotar a los alumnos de 1º de la ESO de técnicas de trabajo intelectual que les permitan adaptarse, afrontar y asimilar los conocimientos y así además facilitarles el resto de su carrera educativa y prepararlos para enfrentarse a la sociedad actual.

Este año en 1º de la ESO hay 20 alumnos matriculados, en concreto 12 alumnas y 8 alumnos. Tenemos que tener en cuenta que en este curso académico hay dos

alumnos censados en Séneca con necesidades específicas de apoyo educativo por: TDAH combinado y compensación educativa.

#### **4. Fundamentos de la intervención**

##### **4.1 Legislación**

Es importante que el alumnado adquiriera técnicas de estudio para que pueda aprender de forma autónoma. De esta manera, estará preparado para enfrentar con éxito etapas posteriores. Este objetivo educativo se recoge en varios documentos legislativos, algunos de ellos son los siguientes:

En la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de Mayo, de educación (LOE) se establece que unos de los fines de la educación es que los alumnos adquieran técnicas de estudio y sean capaces de llevar un aprendizaje autónomo. En concreto como se recoge en el título preliminar, Capítulo I, Artículo 2 (Fines de la educación):

- El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.
- La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.

En Ley Orgánica 2/2006 de Mayo, de educación (LOE) aparece en el Título I, Capítulo III, Artículo 23, los objetivos de la educación secundaria obligatoria entre los encontramos los siguientes:

- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

- Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

En el decreto 231/2007, de 31 de Julio por el que se establece la ordenación y enseñanzas correspondientes a la educación secundaria obligatoria en Andalucía, aparece como uno de los fines de esta etapa (Capítulo I, Artículo 3):

- “Desarrollar y consolidar en el alumnado hábitos de estudio y de trabajo” ya que con esto preparamos al alumnado para su futura incorporación a estudios posteriores y en general para su inserción en el mundo laboral y en la sociedad.

También aparece como competencia básica de la educación secundaria obligatoria, en el decreto 231/2007, de 31 de Julio (Capítulo II, Artículo 6) que el alumnado adquiera la capacidad de aprender de manera autónoma.

Otro documento legislativo en el podemos ver reflejado la importancia de desarrollar la capacidad de aprender a aprender en el alumnado, en concreto formar al alumnado para un aprendizaje autónomo, es la orden del 10 de agosto de 2007. Específicamente en el artículo 4 en el que se desarrollan las orientaciones metodológicas se señala que:

- Los centros docentes elaborarán sus propuestas pedagógicas para esta etapa desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común. Asimismo, arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.

En el artículo 17 de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, aparece que un objetivo educativo es desarrollar hábitos de trabajo individual en el alumnado.

## **4.2 El proceso de estudiar**

#### **4.2.1 ¿Qué es estudiar?**

“Enseñar no es una función vital, porque no tiene el fin en sí misma; la función vital es aprender” señalaba Aristóteles (384 AC- 322 AC). El aprendizaje depende del estudio y sobretodo del cómo se estudia. ¿Qué es estudiar? Un gran porcentaje de alumnos creen que estudiar es “hincar codos”, “ memorizar”, etc. pero el proceso de estudiar va mucho más allá e incluye un conjunto de operaciones y actividades como tomar apuntes, leer con eficacia, analizar textos, sintetizar textos y elaborar trabajos entre otros, que hay que poner en práctica para adquirir los contenidos ( Báez y Báez, 1998). Por lo tanto podemos decir que estudiar es “el entrenamiento en una serie de habilidades, recursos y técnicas para su desenvolvimiento” (Sobrado, Couce y Rial, 2002, p.3).

En relación con lo anterior podemos afirmar, tal y como dice Maddox (1990, p.11), que “el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y del esfuerzo, sino también de la eficacia de los métodos de estudios”. De una forma específica como señalan Lora, García y Jimeno (2009) los resultados académicos de los alumnos viene determinados por:

- 50%- 60% inteligencia
- 30%-40% estrategias de estudio eficaces, esfuerzo
- 10% factores ambientales

#### **4.2.2 Factores que influyen**

En el proceso de estudiar influyen tanto factores externos como internos. Por un lado, entre los determinantes extrínsecos encontramos el ambiente familiar (actitud de los padres hacia el estudio) y el ambiente escolar (profesores, instalaciones, materiales, compañeros...). Por otro lado entre los intrínsecos encontramos factores físicos y psicológicos (Báez y Báez, 1998).

En cuanto a los factores extrínsecos, la actitud de los padres hacia el estudio influye en el aprendizaje de los alumnos. Un papel activo de los progenitores en la educación de sus hijos está relacionado con resultados positivos (Tierno, 1997). Además es imprescindible que la familia y la escuela mantengan una buena conexión, comunicación y compartan criterios.

Tanto padres como educadores deben tener en cuenta una serie de aspectos que correlacionan con el éxito escolar de los alumnos (Tierno, 1997):

- Es punto clave que el entorno familiar, escolar y social proporcione seguridad a los alumnos ya que esta sensación es esencial para los niños en todas las etapas evolutivas.
- Tanto el entorno familiar como escolar deben ser entusiasta, comunicativo, afectuoso, además de tolerante, equilibrado y sereno.
- Tanto padres como profesores deben evitar conductas violentas, insultos, humillaciones, castigos y amenazas.
- No proporcionarle al alumno estados de ansiedad con el fin de que sobresalga o que sea mejor que sus compañeros. Cada niño es único y debe potenciar sus facultades pero también tiene que ser consciente de sus limitaciones y esto no lo hace ni mejor ni peor simplemente somos diferentes. Esto le ayudará a tener una buena autoestima.
- Los padres y educadores tienen que tomar conciencia de que sus conductas son modelos para sus hijos y alumnos.

Además de estos factores, hay que tener en cuenta que las condiciones ambientales también influyen en el estudio. Por tanto cabe señalar aquellos aspectos sobre el entorno y las circunstancias del lugar de estudio que favorecen el aprendizaje (Tierno, 1997):

- Tener un lugar determinado de trabajo y estudio favorece la concentración
- Ausencia de estímulos distractores
- Predominio del silencio y el orden
- Temperatura estable
- Buena iluminación

En relación a los determinantes intrínsecos encontramos factores de naturaleza fisiológica y factores de naturaleza psicológica. El primer grupo hace referencia al estado general de salud y a los sentidos, y el segundo a los procesos cognitivos como el pensamiento, el conocimiento, la percepción, el recuerdo... además de estar implicados en los procesos de toma de decisión, motivaciones, hábitos y actitudes ( Báez y Báez, 1998). Así, un estado físico saludable, un buen funcionamiento de los órganos y una adecuada autoestima junto con una madurez psíquica favorecen el rendimiento académico (Tierno, 1997).

#### **4.3 Técnicas de estudio**

#### **4.3.1 Aspectos generales**

En los últimos años se ha producido un cambio notable en el ámbito educativo ya que se ha modificado la creencia compartida de que lo más importante era que los alumnos memorizaran contenidos a defender que lo esencial es aprender a aprender (Báez y Báez, 1998).

Cada vez se está haciendo más hincapié en la importancia de dotar a los alumnos de una serie de estrategias, técnicas de estudio con el fin de que puedan construir su propio aprendizaje. Por lo tanto, hay que tener en cuenta que no sólo es importante adquirir conocimientos, conceptos... sino que también es esencial aprender hábitos y técnicas de estudio para obtener buenos resultados académicos (Lora, García y Gimeno, 2009).

En la actualidad existe un gran interés en enseñar como aprender y asimilar la información ya que el alumnado de la ESO tiene una serie de dificultades que les repercute como los siguientes (Sobrado, Couce y Rial, 2002):

- Carencia de un método de estudio.
- Falta de planificación y organización.
- Problemas para elaborar gráficos, resúmenes, esquemas....
- Falta de interés, motivación, esfuerzo y constancia.
- Problemas en la comprensión lectora.

Se puede decir que actualmente existe un número considerable de alumnos que presentan dificultades académicas, afectando estas a su rendimiento académico y a su vez a otros aspectos como la motivación. Tal y como señala Sánchez (2008) el rendimiento escolar es el fruto de una combinación de factores relacionados entre sí como conocimientos previos, aptitudes intelectuales y los factores físicos y ambientales pero, uno de los factores más importantes son las estrategias que los alumnos utilizan en su proceso de aprendizaje.

Por esta razón, en los últimos años se hace hincapié en potenciar las técnicas y métodos de estudios dada su correlación positiva con el rendimiento académico (Hernández Pina y Mondejar, 1990 citado por Sobrado, Couce y Rial, 2002, p.3).

Aunque como hemos mencionado en el apartado anterior, la actitud de los padres y de los profesores está relacionada con el aprendizaje de su hijo o alumno según el caso, la asimilación de los conocimientos y la adquisición de sus instrumentos intelectuales es algo propio y personal de cada alumno (Tierno, 1997).

Por tanto, siguiendo a Tierno (1997) podemos señalar que la adquisición de contenidos depende de 4 factores:

- La técnica que el alumno ponga en función para asimilar dicho conocimiento
- El deseo, el interés y la actitud que el alumno adopte
- Conocimientos previos que posee el alumno
- Cualidades intelectuales

#### **4.3.1 Conceptualización**

Antes de seguir vamos a delimitar el término técnicas de estudio, es decir, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de técnicas de trabajo intelectual? No hay una definición única sino que depende de cada autor.

Así siguiendo a Sánchez (2008, p.3) podemos definir las como:

El conjunto de técnicas y tácticas, fundamentalmente lógicas, que el sujeto utiliza para hacer más eficaz y rápido su rendimiento. Hacen referencia a procedimientos y acciones ordenadas y planificadas que facilitan el acceso a la información, la organización y elaboración de ésta, la retención, la recuperación y la comunicación inteligible y organizada de ésta.

También se pueden describir como “todos aquellos procedimientos que permiten a quien los domina la autonomía intelectual, es decir, facilitan al sujeto el aprendizaje autónomo e intencional en situaciones formales e informales de estudio” tal y como afirma Lora, García y Gimeno (2009, p.38).

Dentro de la conceptualización de las técnicas de estudio hay que tener en cuenta una serie de aspectos ya que muchas veces se confunden conceptos. Tal y como señala Mahillo (2006), las técnicas de estudio no son una receta mágica que le funciona a cualquier persona independientemente de su personalidad, motivación, actitudes, etc. para aprobar mecánicamente sino que constituyen una herramienta útil que ayudan al alumnado a potenciar su rendimiento con un esfuerzo menor (citado por Lora, García y Jimeno, 2009, p.38).

#### **4.3.2 Relevancia de su adquisición**

¿Por qué es importante ofrecerle a nuestro alumnado técnicas de estudio? Podemos responder a esta pregunta siguiendo a Rotger Amengual (1981, p. 15) que afirma que:

Debemos insistir en la necesidad de saber estudiar, de aprender rápida y eficazmente. La misma realidad de la vida nos lo exige constantemente. Nos referíamos a la complejidad del mundo moderno: con sus complicadas interrelaciones sociales, económicas, comerciales, etc; con los continuos progresos científicos y tecnológicos; con los importantes eventos y descubrimientos... Todo ello exige una mayor preparación en el hombre y la escuela tiene el deber de poner la base de esta preparación. Muy mal se pondrán afrontar estos problemas si no se perfeccionan las técnicas de estudio y de trabajo... (Citado por Lora, García y Jimeno, 2009, p. 38).

Como hemos comentado anteriormente, en nuestro sistema educativo cada vez se está haciendo más patente la relevancia de que los estudiantes adquieran técnicas para poder enfrentar con éxito las exigencias académicas y así evitar fracasos, que es uno de los temas más preocupantes en la actualidad, especialmente en la etapa de educación secundaria en la cual nos vamos a centrar en este trabajo (Lora, García y Gimeno, 2009). De hecho éstas se consideran como objetivo educativo del sistema educativo español, tal y como se refleja en la Ley Orgánica de Educación 2/2006 (Sánchez, 2008). Aunque cabe señalar que no todos los docentes se preocupan por enseñar a sus alumnos a aprender, bien porque se limitan a dar contenidos o porque piensan que los alumnos aprenden de forma automática y no es necesario dotarles de estrategias y esto es algo incongruente ya que “queremos que los alumnos aprendan sin enseñarles a estudiar” tal y como afirma Tierno (1997, p.28).

El primer paso para que los alumnos aprendan contenidos es enseñarlos a aprender, dotándolos de tácticas de trabajo intelectual con el fin de que desempeñen un aprendizaje autónomo. Tal y como afirma Tierno (1997, p. 28): “Suponer que el alumno puede aprender a estudiar por generación espontánea es un gravísimo error educativo y uno de los factores más influyentes en el fracaso escolar”.

#### **4.3.4 Clasificación**

En relación con la clasificación de las técnicas de estudio, aunque son diversas y muy variadas, las podemos agrupar en tres grupos siguiendo a González (2007; citado por Lora, García y Jimeno, 2009, p.39):

- Técnicas de análisis: el objetivo de estas es delimitar las ideas más importantes de un texto. Entre estas encontramos:

- Lectura (comprensión lectora, velocidad lectora...).
  - Subrayado.
  - Notas al margen.
- Técnicas de síntesis: el propósito de estas es sintetizar, ordenar y estructurar las ideas principales de un texto. Dentro de este grupo encontramos:
    - Resumen.
    - Mapa conceptual.
    - Esquema.
  - Técnicas de manejo de la información: sirven para buscar nueva información de forma rápida y eficaz, además de enlazarla con la que ya se conoce. Algunas de ellas son:
    - Técnicas de elaboración de la información.
    - Técnicas de búsqueda de la información.

## **5. Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica**

### **5.1 Introducción**

La sociedad ha cambiado y esto se tiene que ver reflejado en la educación para poder formar personas preparadas para la misma. El aprendizaje depende del estudio, pero más concretamente del cómo se estudia. Como decíamos en apartados anteriores, actualmente estudiar no es memorizar una serie de contenidos sino que va más allá.

En la actualidad todos hemos escuchado alguna vez que es necesario aprender a aprender pero, ¿sabemos qué significa? Aprender a aprender no significa que los alumnos aprendan contenidos sino que los alumnos aprendan habilidades para poder aprender contenidos, es decir, es necesario proporcionarles estrategias y técnicas de estudio para que puedan aprender por sí mismo y de manera autónoma. Además cabe señalar que la adquisición de técnicas de trabajo intelectual es como adquirir una habilidad, es decir una vez aprendidas se pueden utilizar para aprender cualquier contenido.

Tenemos que tener en cuenta que los resultados académicos dependen de tres factores:

- Actitud hacia el estudio: motivación
- Puesta en práctica de tácticas de trabajo intelectual
- Aspectos personales (fisiológicos y psicológicos) y ambientales (familia, lugar de estudio...)

El presente programa tiene como finalidad potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos matriculados en 1º de la ESO para intentar dar solución a la problemática que se produce en la adaptación al nuevo currículum al inicio de esta etapa educativa. Además así le facilitaremos el resto de su carrera educativa.

Aprovechando que tenemos la colaboración de las familias, y añadiendo que una actitud activa por parte de estas favorece el rendimiento académico, van a tener un papel principal en el desarrollo de esta intervención.

Para concluir este apartado vamos a mencionar los dos objetivos principales de este programa de orientación e intervención psicopedagógica:

- Ofrecerles al alumnado técnicas de estudio con el fin de que adquieran esta habilidad.
- Involucrar a la familia en la educación de sus hijos.

## **5.2 Planificación**

### **5.2.1 Áreas de intervención**

En este programa de orientación e intervención psicopedagógica vamos a desarrollar tres áreas de intervención: acción tutorial, orientación académica y profesional y atención a la diversidad.

#### ***Acción tutorial***

La orden de 27 de julio de 2006, por la que se regulan determinados aspectos referidos al Plan de Orientación y Acción tutorial en los Institutos de Educación Secundaria, en su artículo 6 dispone que “la acción tutorial es el conjunto de intervenciones que se desarrollan con el alumnado, con las familias y con el equipo educativo de cada grupo” y los objetivos que persigue son:

- Favorecer y mejorar la convivencia en el grupo, el desarrollo personal y la integración y participación del alumnado en la vida del instituto.

- Realizar el seguimiento personalizado de su proceso de aprendizaje, haciendo especial hincapié en la prevención del fracaso escolar.
- Facilitar la toma de decisiones respecto a su futuro académico y profesional.

Con la acción tutorial se pretende garantizar una educación integral para formar a los alumnos como persona, cabe destacar que para su desarrollo es necesario la colaboración de todos los agentes educativos.

### ***Orientación académica y profesional***

La orden de 27 de julio de 2006, por la que se regulan determinados aspectos referidos al Plan de Orientación y Acción tutorial en los Institutos de Educación Secundaria, en su artículo 17 señala que “la orientación académica y profesional constituye el conjunto de actuaciones realizadas con todo el alumnado del centro” y persigue:

- Favorecer el autoconocimiento de los alumnos y alumnas para que conozcan y valoren sus propias capacidades, motivaciones e intereses de una forma ajustada y realista.
- Facilitar las estrategias para la toma de decisiones de los alumnos y de las alumnas respecto a su futuro profesional y a la elección de un itinerario académico ajustado a sus intereses, actitudes y capacidades.
- Ofrecer información sobre las distintas opciones formativas al término de la educación secundaria obligatoria y de todas las otras enseñanzas que se impartan en el centro al alumnado y a las familias.
- Establecer los mecanismos para que el alumnado acceda al conocimiento del mundo del trabajo, las ocupaciones y los procesos que favorecen la transición a la vida activa, la inserción laboral y la formación a lo largo de la vida.

### ***Atención a la diversidad***

La orden de 27 de julio de 2006, por la que se regulan determinados aspectos referidos al Plan de Orientación y Acción Tutorial en los Institutos de Educación Secundaria establece en su artículo 21 que la atención a la diversidad desde el departamento de orientación incluirá:

- Los objetivos generales para la atención a la diversidad en relación con el departamento de orientación.

- Los criterios para la atención del alumnado por parte de los distintos miembros del departamento de orientación.
- Los procedimientos para la coordinación y el asesoramiento al profesorado en las medidas de atención a la diversidad.
- Las actuaciones del departamento de orientación en relación con las medidas de atención a la diversidad.
- La planificación y organización de los apoyos, dentro y fuera del aula ordinaria
- Estrategias de colaboración con las familias del alumnado beneficiario de las medidas de atención a la diversidad.
- La organización y utilización de los recursos personales y materiales de que dispone el departamento de orientación en relación con la atención a la diversidad.
- Los procedimientos para el seguimiento y la evaluación de las actividades desarrolladas.

Los objetivos establecidos son:

- Detectar las necesidades del alumnado para mejorar su proceso de aprendizaje.
- Orientar y colaborar con los profesores en la detección de las necesidades del alumnado.
- Unificar criterios de evaluación y actuación con el profesorado y las familias.
- Informar a las familias de las medidas establecidas en el proceso enseñanza-aprendizaje con sus hijos.

El presente programa está formado por 9 unidades de actuación distribuidas en 3 para la acción tutorial, otras 3 para la orientación académica y profesional y por último las 3 restantes para la atención a la diversidad, aunque en este trabajo solo vamos a desarrollar una unidad de actuación para cada área de intervención.

Este proyecto se va a implementar durante el segundo trimestre, en los meses de enero, febrero y marzo, en las horas de tutoría de 1º de la ESO, los viernes de 13:30 a 14:30. En el siguiente cuadro, CUADRO 1 “Unidades de actuación del programa de orientación e intervención psicopedagógica”, podemos ver los bloques que componen el programa y en el CUADRO 2 “Distribución de las sesiones” observamos cuándo está programado llevar a cabo cada una de ellas.

**CUADRO 1 “UNIDADES DE ACTUACIÓN DEL PROGRAMA DE ORIENTACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA”.**

|                                                        |                                                                                |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BLOQUE 1 ( Acción tutorial)</b>                     | Información y reeducación en organización del tiempo y búsqueda de información |
| BLOQUE 2 ( Acción tutorial)                            | Información y reeducación en lectura, subrayado y toma de apuntes              |
| BLOQUE 3 ( Acción tutorial)                            | Información y reeducación en resumen y realización de esquemas                 |
| <b>BLOQUE 4 ( Orientación académica y profesional)</b> | Aprendamos las realidades de las profesiones                                   |
| BLOQUE 5 ( Orientación académica y profesional)        | Taller sobre “ hablar en público”                                              |
| BLOQUE 6 ( Orientación académica y profesional)        | Trabajemos la expresión oral con simulacros                                    |
| <b>BLOQUE 7 (Atención a la diversidad)</b>             | Taller de relajación                                                           |
| BLOQUE 8 (Atención a la diversidad)                    | Trabajemos en equipo                                                           |
| BLOQUE 9 (Atención a la diversidad)                    | Tutorías individualizadas y compromisos educativos                             |

Esta intervención consta de 12 sesiones ya que vamos a llevar a cabo todos los bloques en una sesión de una hora excepto el bloque 1, el bloque 4 y el bloque 7, que vamos a necesitar dos sesiones para su desarrollo, es decir, dos horas.

## **CUADRO 2 “DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES”**

|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| Sesión 1  | Viernes 8 de enero del 2016    |
| Sesión 2  | Viernes 15 de enero del 2016   |
| Sesión 3  | Viernes 22 de enero del 2016   |
| Sesión 4  | Viernes 29 de enero del 2016   |
| Sesión 5  | Viernes 5 de febrero del 2016  |
| Sesión 6  | Viernes 12 de febrero del 2016 |
| Sesión 7  | Viernes 19 de febrero del 2016 |
| Sesión 8  | Viernes 26 de febrero del 2016 |
| Sesión 9  | Viernes 4 de marzo del 2016    |
| Sesión 10 | Viernes 11 de marzo del 2016   |
| Sesión 11 | Viernes 18 de marzo del 2016   |
| Sesión 12 | Viernes 25 de marzo de 2016    |

### **5.2.2 Recursos disponibles**

#### ***Humanos***

El departamento de orientación es un órgano especializado que respalda las funciones del centro y de la comunidad educativa en cada una de las acciones dirigidas a consolidar una formación académica integral del alumnado, favoreciendo una educación individualizada adaptada a las características y necesidades de cada alumno y alumna.

Para ello, este departamento tiene como función colaborar en la planificación y desarrollo de las actuaciones que se realicen en el centro encaminadas a ofrecer una educación de calidad considerando el principio de atención a la diversidad, a través de los procesos de enseñanza desarrollados en las diferentes áreas curriculares, de la acción tutorial y de la orientación académica y profesional.

Por su parte, la jefatura de estudios en colaboración con el departamento de orientación del centro coordinará y desarrollará el programa propuesto, facilitando los recursos materiales oportunos para la impartición de las actividades propuestas.

Si se estima necesario, el departamento de orientación está compuesto además de la orientadora, de dos psicopedagogos, (especialistas en Pedagogía Terapéutica) para atender al alumnado con necesidades educativas especiales.

### ***Materiales***

El material disponible en el centro está descrito en el punto 3.4.

Centrándonos en el material disponible en el aula de 1º de la ESO, encontramos materiales básicos como sillas y mesas para el alumnado y para el profesorado, estanterías, casilleros, armarios, pizarra con tiza además de una pizarra digital, un proyector, dispositivos multimedia y altavoces. Cabe señalar que los alumnos tienen a su disposición:

- Rotuladores y lápices de colores, tijeras, bolígrafos...
- Folios, cartulinas de colores...
- Ordenadores con acceso a internet.

### **5.2.3 Formación de los agentes implicados**

El programa va a ser implementado por la orientadora del centro en colaboración con el tutor de 1º de la ESO y de las familias del alumnado. Es esencial una formación adecuada del todo el profesorado pero especialmente de los tutores para poder ofrecer una educación de calidad y adecuada a las características propias de cada alumno.

En este caso, no se requiere una formación específica del tutor ya que va a ser la orientadora quien va a llevar a cabo este proyecto, aunque esta le facilitará el material que va a utilizar al tutor para que tenga plena disposición del mismo. Antes de comenzar las sesiones de esta propuesta, la orientadora se reunirá con los agentes implicados, es decir, la dirección del centro, el tutor de 1º de la ESO, las familias de los alumnos de 1º de la ESO y el alumnado de 1º de la ESO para informarles del programa, de sus objetivos, de su duración, etc. Esta reunión durará 1 hora y media y se impartirá en horario de tarde.

### **5.3 Diseño del programa**

En este apartado vamos a describir de manera detallada el diseño del programa de orientación e intervención psicopedagógica “Programa para la mejora del estudio y del rendimiento con apoyo de las familias. Detallaremos una unidad de actuación de cada uno de los ámbitos de la orientación además de los objetivos y competencias que se pretenden conseguir con el mismo.

#### **5.3.1 Objetivos generales**

Los objetivos generales que pretendemos alcanzar con la aplicación de este programa son los siguientes:

- Dotar al alumnado de técnicas de trabajo intelectual para optimizar su rendimiento.
- Involucrar a la familia en la educación de sus hijos.

Si desglosamos estos dos objetivos generales en otros más específicos, con la implementación de este proyecto intentamos conseguir:

#### ***Respecto al alumnado:***

- Concienciarlos de que existen factores que influyen en el estudio.
- Ofrecerles información de los factores individuales y ambientales que influyen en el rendimiento.
- Ofrecerles técnicas de trabajo intelectual que les ayuden a optimizar el estudio y mejorar el rendimiento.
- Proporcionarles técnicas de relajación que les ayuden a optimizar el estudio y mejorar el rendimiento.
- Dotarlos de habilidades de expresión oral para que sepan desenvolverse en público.
- Favorecer el trabajo cooperativo y colaborativo.
- Darles a conocer distintas opciones profesionales.
- Informarles sobre distintas salidas profesionales.
- Fomentar el aprendizaje autónomo.
- Facilitarles el cambio de etapa.
- Formarlos para etapas educativas posteriores.
- Enseñarlos para que puedan desenvolverse adecuadamente en la sociedad actual.

### ***Respecto a la familia:***

- Concienciarlas de los factores que influyen en el estudio y en el rendimiento de sus hijos.
- Ofrecerles información acerca de los factores que influyen en el estudio.
- Facilitarles pautas de actuación para que puedan ayudar a sus hijos a mejorar el rendimiento.
- Involucrarlas en el proceso enseñanza-aprendizaje.
- Favorecer una conexión bidireccional entre familia-centro.
- Establecer patrones de actuación unánimes entre familia-centro.
- Potenciar el rendimiento de sus hijos tomando un papel activo en el proceso de enseñanza.

### ***Respecto al profesorado:***

- Recaltar la importancia de los temas transversales para formar a los alumnos como personas y prepararlos para la sociedad actual.

### **5.3.2 Competencias básicas**

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, plantea una importante novedad basada en la incorporación de las competencias básicas al currículo, en el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea. Así como en el Real Decreto de Secundaria que la desarrolla, establece en su Anexo I:

Con las áreas y materias del currículo se pretende que los alumnos y alumnas alcancen los objetivos educativos y, consecuentemente, también adquiera las competencias básicas. Sin embargo, no existe una relación unívoca entre la enseñanza de determinadas áreas o materias y el desarrollo de ciertas competencias. Cada una de las áreas contribuye al desarrollo de diferentes competencias y, a su vez, cada una de las competencias básicas se alcanzará como consecuencia del trabajo en varias áreas o materias.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) va más allá al poner el énfasis en un modelo de currículo basado en competencias: introduce un nuevo artículo 6 bis en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, que en su apartado 1.e) establece que corresponde al Gobierno «el

diseño del currículo básico, en relación con los objetivos, competencias, contenidos, criterios de evaluación, estándares y resultados de aprendizaje evaluables, con el fin de asegurar una formación común y el carácter oficial y la validez en todo el territorio nacional de las titulaciones a que se refiere esta Ley Orgánica».

Dado que el aprendizaje basado en competencias se caracteriza por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral, el proceso de enseñanza aprendizaje competencial debe abordarse desde todas las áreas de conocimiento y por parte de las diversas instancias que conforman la comunidad educativa, tanto en los ámbitos formales como en los no formales e informales. Su dinamismo se refleja en que las competencias no se adquieren en un determinado momento y permanecen inalterables, sino que implican un proceso de desarrollo mediante el cual los individuos van adquiriendo mayores niveles de desempeño en el uso de las mismas. Además, este aprendizaje implica una formación integral de las personas que, al finalizar la etapa académica, serán capaces de transferir aquellos conocimientos adquiridos a las nuevas instancias que aparezcan en la opción de vida que elijan. Así, podrán reorganizar su pensamiento y adquirir nuevos conocimientos, mejorar sus actuaciones y descubrir nuevas formas de acción y nuevas habilidades que les permitan ejecutar eficientemente las tareas, favoreciendo un aprendizaje a lo largo de toda la vida.

La nueva disposición adicional trigésima quinta a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, sobre «Integración de las competencias en el currículo», establece que el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte promoverá, en cooperación con las Comunidades Autónomas, la adecuada descripción de las relaciones entre las competencias y los contenidos y criterios de evaluación de las diferentes enseñanzas a partir de la entrada en vigor de la Ley Orgánica. A estos efectos, se prestará atención prioritaria al currículo de la enseñanza básica. Las competencias que se recogen en esta orden se han establecido de conformidad con los resultados de la investigación educativa y con las tendencias europeas recogidas en la Recomendación 2006/962/EC, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente. Dichas competencias se describen, se indica su finalidad y aspectos distintivos, y se pone de manifiesto, en cada una de ellas, las claves de desarrollo que debe alcanzar todo el alumnado referidas al final de la educación básica y Bachillerato, pero cuyo desarrollo debe iniciarse desde el comienzo de la escolarización, de manera que su adquisición se realice de forma progresiva y coherente a lo largo de las distintas etapas educativas. Las competencias clave deberán estar estrechamente vinculadas a los objetivos definidos para la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. Esta vinculación favorece que la consecución de dichos objetivos a lo largo de la vida académica lleve implícito el desarrollo de las competencias clave, para que todas las personas puedan alcanzar su desarrollo personal y lograr una correcta incorporación en la sociedad. Un enfoque

metodológico basado en las competencias clave y en los resultados de aprendizaje conlleva importantes cambios en la concepción del proceso de enseñanza aprendizaje, cambios en la organización y en la cultura escolar; requiere la estrecha colaboración entre los docentes en el desarrollo curricular y en la transmisión de información sobre el aprendizaje de los alumnos y alumnas, así como cambios en las prácticas de trabajo y en los métodos de enseñanza.

A efectos de esta orden, las competencias clave del currículo son las siguientes:

a) Comunicación lingüística. b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. c) Competencia digital. d) Aprender a aprender. e) Competencias sociales y cívicas. f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. g) Conciencia y expresiones culturales.

El Currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato se regula en el Real Decreto 1105/2014 del 26 de diciembre.

La Comunidad Autónoma de Andalucía tiene competencia en materia educativa para elaborar las normas que desarrollan el citado Real Decreto y adecuar a la realidad educativa andaluza los diferentes elementos de los niveles educativos que se implantan. La Secretaría General de Educación en uso de estas competencias que le atribuye la normativa vigente y considerando el escaso margen de tiempo que había entre la publicación de la legislación estatal y el inicio del curso académico 2015/16, con el objeto de facilitar la transición formula las instrucciones del 9 de mayo de 2015.

En el punto 1 de dichas instrucciones de la Ordenación Curricular de 1º de Educación Secundaria Obligatoria se expresa que hasta no sean publicados el Decreto y las Órdenes de desarrollo que regulen el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía, cada centro docente mantendrá la ordenación curricular de Primero de Educación Secundaria Obligatoria contemplada en su Proyecto Educativo.

Por todo lo expuesto, el presente programa se desarrolla considerando las competencias básicas. Las cuales se definen como aquellas competencias que debe obtener un alumno al finalizar la enseñanza obligatoria para:

- Poder lograr su realización personal
- Ejercer la ciudadanía activa
- Incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria
- Ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida
- (Reales Decretos de Enseñanzas Mínimas)

Estas competencias se concretan en 8:

### *1. Competencia en Comunicación Lingüística*

Sus conocimientos, destrezas y actitudes permiten: expresar pensamientos, emociones, vivencias y opiniones, dialogar, formarse un juicio crítico y ético, generar ideas, estructurar el conocimiento, dar coherencia y cohesión al discurso y a las propias acciones y tareas, adoptar decisiones, disfrutar escuchando, leyendo o expresándose de forma oral y escrita, todo lo cual contribuye además al desarrollo de la autoestima y de la confianza en sí mismo.

### *2. Competencia matemática:*

Consiste en la habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, tanto para producir e interpretar distintos tipos de información, como para ampliar el conocimiento sobre aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad, y para resolver problemas relacionados con la vida cotidiana y con el mundo laboral.

### *3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico:*

Es la habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana, de tal modo que se posibilita: la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de las condiciones de vida propia, de las demás personas y del resto de los seres vivos.

### *4. Tratamiento de la información y competencia digital:*

Consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento.

Ser competente en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como instrumento de trabajo intelectual incluye utilizarlas en su doble función de transmisoras y generadoras de información y conocimiento. Permite procesar y gestionar adecuadamente información abundante y compleja, resolver problemas reales, tomar decisiones, trabajar en entornos colaborativos ampliando los entornos de comunicación para participar en comunidades de aprendizaje formales e informales, y generar producciones responsables y creativas.

### *5. Competencia social y ciudadana*

Supone utilizar el conocimiento sobre la evolución y organización de las sociedades y sobre los rasgos y valores del sistema democrático, para desenvolverse socialmente, así como utilizar el juicio moral para elegir y tomar decisiones, y ejercer activa y responsablemente los derechos y deberes de la ciudadanía. Favorece la comprensión de la realidad histórica y social del mundo, su evolución, sus logros y sus problemas.

#### *6. Competencia cultural y artística:*

Se refiere tanto a la habilidad para apreciar y disfrutar con el arte y otras manifestaciones culturales, como a aquellas relacionadas con el empleo de algunos recursos de la expresión artística para realizar creaciones propias; Implica: un conocimiento básico de las distintas manifestaciones culturales y artísticas, la aplicación de habilidades de pensamiento divergente y de trabajo colaborativo, una actitud abierta, respetuosa y crítica hacia la diversidad de expresiones artísticas y culturales, el deseo y voluntad de cultivar la propia capacidad estética y creadora, y un interés por participar en la vida cultural y por contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico, tanto de la propia comunidad, como de otras comunidades.

#### *7. Competencia para aprender a aprender*

Supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesidades Tiene dos dimensiones fundamentales: La adquisición de la conciencia de las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), del proceso y las estrategias necesarias para desarrollarlas, así como de lo que se puede hacer por uno mismo y de lo que se puede hacer con ayuda de otras personas o recursos. Disponer de un sentimiento de competencia personal, que redunde en la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender

#### *8. Autonomía e iniciativa personal*

Se refiere: Por una parte, a la adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, – la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, La capacidad de aprender de los errores y de asumir riesgos.

### 5.3.3 Evaluación del programa

Con el fin de evaluar si los objetivos del programa se alcanzan con su ejecución, vamos a realizar una evaluación pre-post test.

En la sesión previa que mencionábamos en la planificación de la presente propuesta, además de informar a los agentes implicados sobre los objetivos y contenidos del “Programa para la mejora del estudio y del rendimiento con apoyo de las familias”, pasaremos una serie de cuestionarios (*CUESTIONARIO 1* y *CUESTIONARIO 2*) a los alumnos para tener registradas las respuestas de base.

Una vez finalizada la intervención, los estudiantes rellenarán de nuevo los cuestionarios (*CUESTIONARIO 1* y *CUESTIONARIO 2*). De esta manera, compararemos las respuestas anteriores y posteriores a la implementación del plan, y esto nos ayudará a delimitar si hemos alcanzado los objetivos propuestos. Los cuestionarios utilizados se han diseñado en el departamento de orientación y se ha contado con 5 tutores de secundaria para su validación. Estos son los siguientes:

#### *CUESTIONARIO 1*

##### **Factores ambientales y personales que influyen en tu actitud**

ALUMNO /A..... FECHA.....

Lee atentamente las siguientes afirmaciones y señala tu grado de acuerdo del 1 al 5 (rodeando con un círculo) donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

|                                                                       |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>Considero que mis profesores realizan su función adecuadamente</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Soy querido entre mis compañeros</b>                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Tengo buena comunicación con mis padres</b>                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|                                                                                             |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>Tengo poco apetito</b>                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>En el colegio me siento bien</b>                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Soy vago</b>                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Creo que mi inteligencia es insuficiente para alcanzar los objetivos de 1º de la ESO</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Mis padres me dan todo lo que le pido</b>                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Suelo dormir unas 8 o 9 horas</b>                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Suelo ponerme nervioso cuando estudio</b>                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Cuando necesito algo, mis compañeros me ayudan</b>                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>En el colegio me siento bien</b>                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Tengo con frecuencia cambios emocionales</b>                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Con este cuestionario pretendemos ver si los factores personales y ambientales están favoreciendo o no al rendimiento. Al finalizar la ejecución del programa, y una vez que los alumnos son conscientes de los factores que influyen, vamos a poder comparar los cambios que se han producido en estos.

## **CUESTIONARIO 2**

## Y tú, ¿cómo estudias?

### Autotest de hábitos de estudio

ALUMNO /A..... FECHA.....

Lee atentamente las siguientes afirmaciones y señala tu grado de acuerdo del 1 al 5 (rodeando con un círculo) donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

|                                                                                |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>Estudio para aprobar.</b>                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Habitualmente suelo participar en las clases.</b>                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Estudio con la tele encendida, escuchando música...</b>                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Me planifico un horario con lo que tengo que hacer cada día.</b>            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Todos los días estudio en la misma habitación.</b>                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>La mayoría de las asignaturas me parecen aburridas.</b>                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>En mi lugar de estudio tengo muchos distractores.</b>                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Cuando en una explicación no entiendo algo, levanto la mano y pregunto.</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Durante las clases suelo tomar apuntes.</b>                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Cuando estudio voy relacionando lo nuevo con lo que ya sabía.</b>           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|                                                                                          |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>A menudo suelo estar pensando en otras cosas mientras el profesor explica.</b>        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Cuando estudio subrayo lo más importante.</b>                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Me cuesta mucho trabajo encontrar las ideas principales de un tema.</b>               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Me gusta leer libros, periódicos, revistas...</b>                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>En clase suelo estar sentado en la última fila.</b>                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Me siento a gusto en mi lugar de estudio.</b>                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Con frecuencia utilizo los esquemas para aclarar las ideas.</b>                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Hago resúmenes de cada tema.</b>                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Estudio a diario</b>                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Creo que mi forma de estudiar es poco eficaz y puedo mejorarla.</b>                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>A menudo memorizo sin entender la información.</b>                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>A parte de sacar buenas notas, hay otros motivos que me hacen estudiar con ganas.</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Con este cuestionario podemos ver cuáles son las condiciones de estudio de los alumnos y si utilizan alguna estrategia antes de aplicar el programa. Al finalizar la ejecución de este, vamos a comprobar la evolución contrastando las respuestas.

Además de realizar la evaluación con estos dos cuestionarios, durante la puesta en práctica de esta intervención vamos a tener en cuenta el grado de participación, interés y satisfacción que muestra los agentes implicados durante la realización de las

actividades propuestas. Al finalizar cada unidad de actuación, estableceremos un debate para que los familiares y alumnos puedan dar sus opiniones acerca de las actividades realizadas, de su utilidad y posibles mejoras.

### **5.3.4 Ámbitos de aplicación del programa**

#### **5.3.4.1 Programa de intervención en acción tutorial: “Información y reeducación en organización del tiempo y búsqueda de información”.**

##### **1. JUSTIFICACIÓN**

Es esencial que tanto los alumnos como los padres tomen conciencia de los factores que influyen en el estudio para poder mejorar el rendimiento. El primer paso es que los alumnos sepan organizar el tiempo para sacar el máximo aprovechamiento en las horas de estudio, por eso es primordial que desde el centro se les faciliten a los estudiantes estrategias de planificación.

Dado que estamos en el siglo XXI, en una sociedad denominada sociedad de la información y del conocimiento, donde predomina el uso de la tecnología, es necesario dotar a los alumnos de estrategias para que estos sepan conectarse y navegar por la red, buscar información útil... con el fin de prepararlos para que se desenvuelvan con éxito en la sociedad actual. Además saber manejar las tics (tecnología de la información y de la comunicación) ofrece múltiples ventajas entre las que encontramos beneficios en el proceso de enseñanza- aprendizaje ya que los alumnos tienen mayor motivación hacia el estudio y fácil acceso a información de todo tipo entre otras.

Desde el centro se considera que la implicación de las familias en el proceso enseñanza-aprendizaje es necesario para unificar criterios y pautas de actuación entre ambos favoreciendo esto al éxito escolar del alumnado.

Por estas razones, con esta unidad de actuación pretendemos informar y ofrecer al alumnado técnicas de planificación y búsqueda de información en colaboración con las familias.

##### **2. DESTINATARIOS**

Este programa va destinado al alumnado matriculado en 1º de la ESO y a sus familias con el fin de resolver los problemas que están ocurriendo en este curso académico durante los últimos años y ayudarles a potenciar su rendimiento y facilitarles el cambio de etapa.

### *3. OBJETIVOS GENERALES*

Con esta unidad de actuación se pretende alcanzar los siguientes objetivos:

- Hacer conscientes a los alumnos de los factores que influyen en el estudio.
- Proporcionarles técnicas para optimizar su rendimiento.
- Ofrecerles estrategias de organización del tiempo (planificación de un horario).
- Dotarlos de habilidades de búsqueda de información eficaz.
- Trabajar con las TIC.
- Favorecer la implicación activa y la participación de las familias en el proceso enseñanza-aprendizaje.

### *4. COMPETENCIAS BÁSICAS*

Las competencias básicas que se potencian con este bloque son:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

### *5. CONTENIDOS*

Los temas que vamos a tratar en esta unidad de actuación van a ser:

- Factores individuales y ambientales que afectan al estudio.
- Planificación de las sesiones de estudio.
- Recursos tecnológicos: internet.
- Búsquedas de información en internet.

### *6. TEMPORALIZACIÓN*

Para llevar a cabo esta unidad de actuación vamos a necesitar dos sesiones, es decir dos horas, en concreto se va a desarrollar los viernes 8 y 15 de enero del 2016 de 13:30 a 14:30.

## 7. ACTIVIDADES

En este bloque vamos a realizar tres actividades:

### **1) Charla informativa**

La primera actividad que vamos a implementar va a ser una charla informativa en la que vamos a tratar los siguientes conceptos:

- Factores individuales que favorecen al estudio.
- Factores ambientales que favorecen al estudio.
- Características adecuadas del lugar de estudio.
- Fundamental el cómo se estudia.
- Importancia de tener un hábito de estudio.
- Concepto y tipos de las técnicas de estudio.
- Cómo influyen las técnicas de trabajo intelectual en el rendimiento.

Una vez que estén tratadas todas estas temáticas estableceremos un debate en el que los padres y los alumnos puedan preguntar, opinar y resolver dudas acerca de la charla.

Esta será impartida por la orientadora del centro y durará unos 30 minutos.

### **2) Simulación: ¿cómo planificar las tardes de estudio?**

Antes de comenzar a impartir la actividad vamos a establecer un coloquio con el fin de conocer si los alumnos organizan su tiempo o no hasta el momento y de ser así como lo hacen para detectar posibles errores.

La planificación es un paso básico para el éxito académico por eso le vamos a ofrecer recursos a nuestro alumnado. Les facilitaremos el siguiente modelo de horario.

“MI HORARIO DE ESTUDIO”

**DÍAS/**      **LUNES**      **MARTES**      **MIÉRCOLES**      **JUEVES**      **VIERNES**      **SÁBADO**      **DOMINGO**

**HORAS**

|       |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                     |
|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 16:00 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 16:30 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 17:00 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 17:30 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 18:00 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 18:30 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 19:00 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |

|       |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                     |
|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 19:30 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 20:00 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 20:30 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 21:00 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |
| 21:30 | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA | ASIGNATURA<br>TAREA |

Tenemos que explicarles tanto a los alumnos como a los padres que para distribuir el tiempo hay que tener en cuenta:

- Ser flexibles para poder tener capacidad de adaptación a posibles cambios y determinadas circunstancias
- La dificultad de cada asignatura
- El esfuerzo personal necesario para superar cada materia.
- Las horas de ocio, estas también son importantes.
- Es recomendable empezar por tareas de dificultad intermedia seguir con otras más difíciles y terminar con tareas de dificultad baja.
- Es necesario establecer descansos de una duración de 10 a 15 minutos.

Después vamos a pasar a la actividad en sí, los alumnos y los padres van a realizar un simulacro de planificación de la semana de estudio, de esta forma se pueden corregir los errores al instante y reforzar los aciertos. Aprovechando que tenemos una población heterogénea en el centro, las familias que tengan pocos errores y terminen la actividad antes van a ayudar y aconsejar a las familias de los alumnos que tengan más problemas por estar menos formados académicamente.

Una vez que todos los alumnos tengan hecho su horario académico van a exponerlo ante el resto de sus compañeros señalando los aspectos que han tenido en cuenta para realizarlo.

Esta tarea tendrá una duración de 45 minutos.

### ***3) Simulacro: búsqueda de información***

Hoy en día internet es un recurso muy útil para los alumnos ya que ofrece una gran cantidad de información además de otros múltiples beneficios, pero hay que tener cuidado ya que un mal uso puede tener consecuencias perjudiciales. Para que los estudiantes alcancen buenos resultados y tengan una buena formación académica es necesario que se manejen por internet y además realicen búsquedas eficaces de información.

Para comenzar con esta actividad, vamos a establecer un debate para que los alumnos y los padres opinen acerca del recurso tecnológico y el uso que hacen del mismo. En este intercambio de opiniones podemos observar si los estudiantes realizan un uso adecuado o no de internet para detectar y solucionar posibles problemas.

A continuación, vamos a formar grupos heterogéneos de tres alumnos y sus familiares, para que los padres más formados académicamente puedan ayudar a los menos formados. La actividad consiste en realizar búsquedas de información en el momento sobre distintas temáticas, los temas serán elegidos por cada grupo para que tengan interés por los mismos. Esta actividad es una fuente de información importante ya que en el mismo instante vamos a poder corregir los errores y ofrecerles recursos (páginas útiles y seguras, buscadores eficaces...).

Una vez realizadas las tareas, los alumnos de cada grupo expondrán sus temas a los demás compañeros y señalarán donde han encontrado esa información.

## ***8. METODOLOGÍA***

El estudiante tiene un papel activo, dinámico, participativo y constructor de su aprendizaje. Se pretende que los alumnos alcancen aprendizajes significativos y se

fomenta el pensamiento divergente y crítico. Además, se potencia tanto el trabajo individual como grupal y cooperativo.

La participación activa de las familias ayuda a generalizar lo aprendido a otros contextos fuera del aula.

## *9. EVALUACIÓN*

La evaluación continua del programa es esencial para poder comprobar si se están cumpliendo los objetivos que se pretenden alcanzar con el mismo. Por ello, vamos a tener en cuenta el grado de participación, interés y satisfacción que muestra los agentes implicados durante la realización de las actividades propuestas.

Al finalizar esta unidad de actuación, estableceremos un debate para que los familiares y los alumnos puedan dar sus opiniones acerca de las actividades propuestas, su interés hacia las mismas, su utilidad, como se han llevado a cabo, posibles mejoras...

## *10. RECURSOS*

### *Humanos:*

- La orientadora del centro
- El tutor del alumnado de 1º de la ESO
- El alumnado de 1º de la ESO
- Las familias del alumnado de 1º de la ESO

### *Materiales:*

- Ordenadores con acceso a internet
- Fotocopias
- Un aula con sillas, mesas y mobiliario

### **5.3.4.2 Programa de intervención en orientación académica y profesional: “Aprendamos las realidades de las profesiones”**

#### *1. JUSTIFICACIÓN*

La orientación académica y profesional constituye un ámbito educativo necesario para la formación integral de los alumnos. Un objetivo de esta área de actuación es que los estudiantes construyan su autoconcepto para que conozcan sus cualidades, virtudes, valores además de sus limitaciones para poder tomar decisiones académicas y profesionales adecuadas a ellos en un futuro.

Como hemos repetido en más de una ocasión en este proyecto, desde el centro se considera que la implicación de las familias en el proceso enseñanza-aprendizaje es fundamental para el éxito escolar del alumnado.

A través de esta unidad de actuación pretendemos acercar a los alumnos al mundo laboral conociendo las características y peculiaridades de distintas profesiones y su adecuación con las mismas para ir favoreciendo el autoconocimiento de los alumnos con ayuda de sus padres.

## *2. DESTINATARIOS*

Esta unidad de actuación está destinada para el alumnado de 1º de la ESO y sus familiares.

## *3. OBJETIVOS GENERALES*

Los objetivos que perseguimos con la puesta en práctica de este bloque son:

- Favorecer el autoconocimiento de los alumnos: características personales, valores, limitaciones...
- Aproximarlos al mundo laboral.
- Ofrecerles información sobre algunas salidas profesiones.
- Prepararlos para la toma de decisiones futuras adecuadas a sí mismos.
- Facilitarles información de las distintas profesiones desde la experiencia de sus familiares.
- Favorecer la conexión entre familia-centro.
- Manejar las tecnologías de la información y la comunicación (tics).

## *4. COMPETENCIAS BÁSICAS*

Las competencias básicas que se potencian con esta unidad de actuación son:

- Competencia en Comunicación Lingüística
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico

- Tratamiento de la información y competencia digital
- Competencia social y ciudadana
- Competencia para aprender a aprender
- Autonomía e iniciativa personal

## 5. CONTENIDOS

Los temas planteados en “Aprendamos las realidades de las profesiones” son los siguientes:

- Competencias y características necesarias para distintas profesiones.
- Cualidades personales y limitaciones de cada alumno.
- Trayectorias necesarias para alcanzar determinadas profesiones.
- Experiencia de profesionales.
- Búsquedas de información en internet.

## 6. TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad de actuación se va a desarrollar en dos sesiones, específicamente los viernes 5 y 12 de febrero de 13:30 a 14:30.

## 7. ACTIVIDADES

Se van a llevar a cabo dos actividades:

### **1) Encuentra tu profesión**

Para comenzar esta actividad, vamos a establecer un debate para saber que profesiones prefieren los alumnos en un futuro y así poder dar paso a la actividad en sí.

Esta tarea consiste en que los alumnos van a buscar características y valores necesarios para algunos empleos (estos se van a decidir en el debate) entre los que podemos señalar algunos comunes como: médico, guardia civil, profesor, mecánico, electricista, albañil... y van a comparar estas características con las suyas propias para ver que profesiones estarían más ajustadas a ellos.

Para el desarrollo de la misma, los alumnos junto a sus padres van a buscar información en internet de las profesiones elegidas por ellos en el debate y van a rellenar la siguiente ficha.

¿Qué profesión es más adecuada para mí?

|                    | CARACTERÍSTICAS<br>DE LA PROFESIÓN | CARACTERÍSTICAS<br>PROPIAS | REFLEXIÓN<br>¿ES ADECUADA<br>PARA MÍ? |
|--------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| <u>PROFESIÓN 1</u> |                                    |                            |                                       |
| <u>PROFESIÓN 2</u> |                                    |                            |                                       |
| <u>PROFESIÓN 3</u> |                                    |                            |                                       |
| <u>PROFESIÓN 4</u> |                                    |                            |                                       |
| <u>PROFESIÓN 5</u> |                                    |                            |                                       |

Una vez que los alumnos con la ayuda de sus familiares terminen de rellenar las fichas, van a exponer sus reflexiones acerca de que empleo creen que serían más adecuados a ellos y si coinciden o no con sus gustos.

Esta actividad tendrá una duración de una hora y será impartida por la orientadora en colaboración con el tutor del curso.

## **2) Mesa redonda de padres**

Aprovechando la implicación de los padres en el proyecto y su experiencia como profesionales, van a dar una charla padres con distintas profesiones: enfermero, profesor, mecánico y un policía municipal. Las temáticas que se van a tratar son:

- Estudios necesarios para alcanzar esa profesión.
- Trayectoria personal.
- Experiencia (el día a día).
- Peculiaridades del empleo.

Esta actividad se llevará a cabo en una hora.

## **8. METODOLOGÍA**

Se fomenta el papel activo, participativo y dinámico de los alumnos para el desarrollo de las actividades propuestas. Además, se propicia un aprendizaje constructivista y significativo ya que los alumnos van adquiriendo su propio aprendizaje analizando contenidos y relacionándolos con la realidad. También se favorece con las actividades propuestas el pensamiento divergente y crítico en los alumnos.

La participación activa de las familias ayuda a generalizar lo aprendido a otros contextos fuera del aula.

## **9. EVALUACIÓN**

La evaluación continua del programa es esencial para poder comprobar si se están cumpliendo los objetivos que se pretenden alcanzar con el mismo. Por ello, vamos a tener en cuenta el grado de participación, interés y satisfacción que muestra los agentes implicados durante la realización de las actividades propuestas.

Al finalizar esta unidad de actuación, estableceremos un debate para que los familiares y los alumnos puedan dar sus opiniones acerca de las actividades propuestas, su interés hacia las mismas, su utilidad, como se han llevado a cabo, posibles mejoras...

## **10. RECURSOS**

### ***Humanos:***

- La orientadora del centro
- El tutor del alumnado de 1º de la ESO
- El alumnado de 1º de la ESO
- Las familias del alumnado de 1º de la ESO

### ***Materiales:***

- Ordenadores con acceso a internet
- Fotocopias
- Un aula con sillas, mesas y mobiliario

### **5.3.4.3 Programa de intervención en atención a la diversidad: “Taller de relajación”**

#### **1. JUSTIFICACIÓN**

La atención a la diversidad es primordial para detectar las necesidades de los alumnos y ofrecer una educación adaptada a las mismas para optimizar su proceso de enseñanza-aprendizaje. Cuando hablamos de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo nos referimos a estudiantes con necesidades educativas específicas, dificultades de aprendizaje, altas capacidades y compensación educativa. Entre los destinatarios de esta unidad de actuación encontramos un alumno con TDAH (necesidad educativa específica) y un alumno de compensación educativa.

La relajación ayuda a mejorar la concentración y la atención cuando realizamos una actividad, además también favorece al estado de salud ya que reduce la tensión fisiológica, cognitiva y conductual. Por tanto si los alumnos aprenden a contrarrestar sus estados de ansiedad aplicando técnicas de relajación, esto va a favorecer a su proceso de aprendizaje.

Este bloque se ha desarrollado teniendo en cuenta que tenemos un alumno con TDAH y el efecto beneficioso de la relajación en el estudio y en el rendimiento para el alumnado en general.

Con esta unidad de actuación pretendemos dotar a los alumnos de estrategias de relajación con la implicación activa de sus familiares con el fin de potenciar sus resultados académicos y ofrecerles además de contenidos una educación integral formándolos como personas.

## **2. DESTINATARIOS**

Los destinatarios directos de esta unidad de actuación son los alumnos de 1º de la ESO y sus familiares.

## **3. OBJETIVOS GENERALES**

Los objetivos que se pretenden alcanzar con este bloque son:

- Concienciar a los alumnos y a los familiares de los beneficios de las técnicas de relajación.
- Darles a conocer la relación entre relajación y rendimiento académico.
- Ofrecer a los alumnos técnicas para potenciar su proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Proporcionarles información sobre distintas técnicas de relajación.
- Puesta en práctica de algunas técnicas de relajación.
- Generalización de lo aprendido a otros contextos.
- Favorecer la conexión entre familia-centro.

- Manejar las tecnologías de la información y la comunicación (tics).
- Participar en grupos asumiendo las normas del mismo y teniendo en cuenta las distintas opiniones de los diferentes miembros.

#### **4. COMPETENCIAS BÁSICAS**

Las competencias básicas que se potencian con esta unidad de actuación son:

- Competencia en Comunicación Lingüística
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico
- Tratamiento de la información y competencia digital
- Competencia social y ciudadana
- Competencia para aprender a aprender
- Autonomía e iniciativa personal

#### **5. CONTENIDOS**

Los temas tratados en “Taller de relajación” son los siguientes:

- La relajación
- Técnicas de relajación
- Exposición en público
- Búsqueda de información en internet

#### **6. TEMPORALIZACIÓN**

Este bloque vamos a desarrollarlo en dos sesiones, es decir en dos horas, en concreto el viernes 4 y 11 de marzo del 2016 de 13:30 a 14:30.

#### **7. ACTIVIDADES**

##### **1) Charla sobre relajación**

El objetivo de esta actividad es que tanto los alumnos como los padres le encuentren utilidad a las técnicas de relajación antes de aprenderlas y aplicarlas. Se van a tratar los siguientes temas:

- ¿Qué son las técnicas de relajación?
- ¿Qué beneficios tiene en la concentración, la atención y en el rendimiento?

- ¿Para qué practicarlas?
- ¿Cuándo practicarlas?
- ¿Dónde practicarlas?
- ¿Cómo practicarlas?

Una vez terminada la charla, tanto los alumnos como los padres van a tener la oportunidad de realizar preguntas para resolver dudas.

Esta actividad va a durar en torno a media hora y será impartida por la orientadora.

## ***2) Prepárate para ser un especialista en relajación***

Vamos a dividir la clase en cuatro grupos heterogéneos formados por alumnos y sus familiares. A cada grupo se le va a asignar una técnica de relajación, van a buscar información sobre esa técnica en internet y van a aprender a practicarlas para luego enseñárselas al resto de sus compañeros. Pueden utilizar cualquier material: vídeos, libros, pág. Web..., todo esto bajo la supervisión de la orientadora y del tutor para corregir posibles errores y reforzar lo que hagan bien en el momento.

GRUPO 1: RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON (práctica de tensión- relajación 4 grupos musculares)

GRUPO 2: RESPIRACIÓN LENTA/ DIAFRAGMÁTICA

GRUPO 3: RESPIRACIÓN LENTA CON AUTOVERBALIZACIONES

GRUPO 4: TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

Aunque los alumnos sean los constructores de su propio aprendizaje, la orientadora le resolverá cualquier duda y será guía de su aprendizaje ya que ella es la especialista en el tema. La orientadora junto con el tutor dedicará un tiempo determinado, aproximadamente 15 minutos según la evolución del grupo, cuando estén aprendiendo las técnicas. Además, les facilitará información al respecto.

Esta actividad durará en torno a una hora.

## ***3) Aprendamos de nuestros compañeros***

Siguiendo la mítica frase de J. Joubert (1754-1824) “enseñar es aprender dos veces” cada grupo va a enseñarle al resto de sus compañeros la técnica que han

aprendido. En primer lugar van a exponer la información que han encontrado en relación a esa técnica y en segundo lugar pondrán en práctica la estrategia de relajación ante sus compañeros para que todos los alumnos y sus familiares puedan aprender todas las técnicas de relajación. Como hemos dicho anteriormente esta actividad se llevará a cabo bajo la supervisión de la orientadora y del tutor.

Esta actividad se desarrollará en media hora.

## **8. METODOLOGÍA**

Se otorga a los alumnos un papel activo, dinámico, participativo y constructor de su aprendizaje para la realización de las actividades propuestas. Se pretende que los alumnos alcancen aprendizajes significativos analizando contenidos y adquiriendo su propio aprendizaje. Además se potencia el trabajo grupal y cooperativo.

La participación activa de las familias ayuda a generalizar lo aprendido a otros contextos fuera del aula.

## **9. EVALUACIÓN**

La evaluación continua del programa es esencial para poder comprobar si se están cumpliendo los objetivos que se pretenden alcanzar con el mismo. Por ello, vamos a tener en cuenta el grado de participación, interés y satisfacción que muestra los agentes implicados durante la realización de las actividades propuestas.

Al finalizar esta unidad de actuación, estableceremos un debate para que los familiares y los alumnos puedan dar sus opiniones acerca de las actividades propuestas, su interés hacia las mismas, su utilidad, como se han llevado a cabo, posibles mejoras...

## **10. RECURSOS**

### ***Humanos:***

- La orientadora del centro
- El tutor del alumnado de 1º de la ESO
- El alumnado de 1º de la ESO
- Las familias del alumnado de 1º de la ESO

### ***Materiales:***

- Ordenadores con acceso a internet
- Un aula con sillas, mesas y mobiliario

### 5.3.5 Aplicación y seguimiento

La dirección del centro junto con el departamento de orientación y el tutor de 1º de la ESO se reunirán cada semana después de cada sesión para examinar si se están alcanzando los objetivos del programa con la puesta en práctica de las actividades propuestas. En esta reunión se analizará cómo se han llevado a cabo las actividades, la participación y colaboración de los agentes implicados, la metodología utilizada, los criterios de evaluación, posibles mejoras y los aspectos tratados en los debates establecidos.

### 5.3.6 Evaluación de los resultados

La evaluación de los resultados la llevará a cabo la orientadora del centro y el tutor de 1º de la ESO a través del cuestionario 3 y el cuestionario 4, elaboración propia del departamento de orientación, que se les pasará a los agentes implicados ( alumnos y familiares) al finalizar el programa.

#### *CUESTIONARIO 3*

Lee atentamente el siguiente cuestionario e indica tu opinión señalando con una cruz. Responde con sinceridad es anónimo.

|                                                        | NADA | POCO | REGULAR | BASTANTE | MUCHO |
|--------------------------------------------------------|------|------|---------|----------|-------|
| ¿Las actividades propuestas han sido de tu agrado?     |      |      |         |          |       |
| ¿Has aprendido con las actividades?                    |      |      |         |          |       |
| ¿Has participado en las actividades?                   |      |      |         |          |       |
| ¿Crees que habría que cambiar algo de las actividades? |      |      |         |          |       |

|                                                              |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| ¿Has estado a gusto realizando las actividades en grupo?     |  |  |  |  |  |
| ¿El tiempo empleado para las actividades ha sido suficiente? |  |  |  |  |  |
| ¿Crees que las actividades cumplen sus objetivos?            |  |  |  |  |  |

#### CUESTIONARIO 4

Lee atentamente las siguientes afirmaciones y señala tu grado de acuerdo del 1 al 5 (señalando con una cruz) donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo. Responde con sinceridad es anónimo.

|                                                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Creo que la duración del programa ha sido la correcta                                                   |   |   |   |   |   |
| 2. El programa me ha ayudado a aprender técnicas de estudio                                                |   |   |   |   |   |
| 3. Durante el transcurso del programa he adquirido competencias que me facilitan mi estudio del día a día. |   |   |   |   |   |
| 4. Creo que el programa debe mejorar algunos aspectos                                                      |   |   |   |   |   |
| 5. He aprendido técnicas para potenciar el rendimiento que desconocía.                                     |   |   |   |   |   |
| 6. Me ha ayudado trabajar en grupo.                                                                        |   |   |   |   |   |
| 7. Opino que el programa ha sido útil.                                                                     |   |   |   |   |   |

|                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 8. Estoy seguro de que mi rendimiento va a mejorar poniendo en prácticas las técnicas aprendidas.                  |  |  |  |  |  |
| 9. Bajo mi punto de vista, el programa estaba adaptado a todo el alumnado.                                         |  |  |  |  |  |
| 10. Creo que la forma de proporcionar la información ha sido poco original.                                        |  |  |  |  |  |
| 11. Los agentes que han impartido el programa se han limitado a dar información.                                   |  |  |  |  |  |
| 12. Pienso que el programa ha alcanzado sus objetivos.                                                             |  |  |  |  |  |
| 13. Después de la aplicación del programa tengo en cuenta factores personales para optimizar mis horas de estudio. |  |  |  |  |  |
| 14. He aprendido a manejar de una forma más eficaz las tics.                                                       |  |  |  |  |  |

## 6. Bibliografía

### *Referencias bibliográficas*

- Baéz, J. y Báez, J.M. (1998). *Método y técnicas de estudio: manual para estudiantes*. Madrid: Editorial Edinumen.
- González, A. (2007). *Técnicas de estudio para adolescentes: cómo superarte en secundaria, bachillerato y ciclos*. Madrid: CCS.
- Hernández Pina, F. (1998). *Aprendiendo a aprender. Técnicas de estudio*. Barcelona: Océano.
- Lora, R.M., García, I.M. y Gimeno, P. (2009). Técnicas de trabajo intelectual: una alternativa para mejorar el rendimiento académico del alumnado de Educación Secundaria. *Hekademos: revista educativa digital*, 2, 37-53.
- Maddox, H. (1990). *Cómo estudiar*. Barcelona: Editorial Oikos-tau.
- Mahillo, J. (2006). *¿Sabes estudiar? El método que necesitas para aprobar a la primera*. Madrid: Espasa.

- Molina, M. L. (2015). Valoración de los criterios referentes al rendimiento académico. *Revista Médica Electrónica*, 37(6), 617-626.
- Rotger Amengual, B. (1981). *Las técnicas de estudio en los programas escolares*. Madrid: Cincel- Kapelusz.
- Sánchez, N. (2008). Métodos y técnicas de trabajo intelectual. *Innovación y experiencias educativas*, 14, 1-14.
- Sobrado, L., Couce, A.I. y Rial, R. (2002). Evaluación de las competencias de estudio en los alumnos de 12-14 años. *Orientación y sociedad*, 3, 1-13.
- Tierno, B. (1997). *Del fracaso al éxito escolar: una guía para padres y educadores para potenciar el éxito del estudiante*. Barcelona: Plaza & Janes.

### *Referencias legislativas*

- Decreto 231/2007 por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la ESO en Andalucía (BOJA 156 de 08/08/2007).
- Ley Orgánica de Educación (LOE) 2/2006 de 3 de mayo (BOE 106 de 04/05/2006).
- Orden de 10 de agosto de 2007 por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de ESO en Andalucía (BOJA 171 de 23/08/2007).
- Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el curriculum correspondiente a la ESO en Andalucía (BOJA 171 de 30/ 08/ 2007).
- Orden de 27 de julio de 2006, por la que se regulan determinados aspectos referidos al Plan de Orientación y Acción Tutorial en los Institutos de Educación Secundaria en Andalucía (BOJA 175 de 08/ 09 / 2006).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE 295 de 10/12/2013).
- Instrucciones del 9 de mayo de 2015, sobre la ordenación educativa y la evaluación del del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato (BOE de 03/01/2015).

### *Referencias electrónicas*

- Chicharro, M. (1999). *Taller de técnicas de estudio*. Recuperado de [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centrostitic/14006217/helvia/aula/archivos/repositorio/0/62/Tecnicas\\_estudio.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centrostitic/14006217/helvia/aula/archivos/repositorio/0/62/Tecnicas_estudio.pdf)