

# Guía de Actividades de Tutoría de la ESO y Bachillerato

Departamento de Orientación

IES REAL INSTITUTO de JOVELLANOS

Curso 2018-19



**CURSO: 2018/19**

<b>1º TRIMESTRE</b>	
Funciones del profesorado que ejerza la <b>tutoría</b> .	
Ficha informativa sobre el nuevo curso Ficha de cada alumno/a del grupo Registro personal y académico del alumno/a	
Autobiografía	
¿qué esperas de este curso?	
<b>Nos conocemos (el grupo)</b>	
Elección de delegado/a. Asamblea y Acta	
Elección de alumnado ayudante información de Jefatura y DO según necesidades	
La asamblea del aula	
La junta de delegados y delegadas	
La agenda escolar	
<b>Conocimiento Personal</b> ¿Tienes un carácter firme? ¿Te preocupan como te ven los demás? ¿Eres autónomo/a? Videos sobre autoconocimiento	
Reunión con las <b>familias</b> guión e la reunión con las familias folleto para las familias	
<b>Convivencia</b>	
Derechos y deberes	
Reglamento de clase, Asamblea y Acta	
Programa de Gestión y Mantenimiento del Aula, formación de Equipos de trabajo	
Programa de Mediación Escolar de nuestro Centro	
Programa de Prevención del Acoso Escolar Videos de prevención del acoso escolar	
<b>Programa de Educación Afectiva y Sexual</b> Videos de educación afectiva y sexual	
Autoevaluación del trimestre <b>PARA CADA TRIMESTRE</b>	
¿Cómo va el grupo? Rendimiento y estudio personal Análisis de resultados del grupo, participación en junta de evaluación Clima de convivencia, sociograma Clima de convivencia del aula	
<b>25 DE NOVIEMBRE:</b> día internacional contra la violencia hacia las mujeres Videos sobre violencia de género	
<b>10 DE DICIEMBRE:</b> los refugiados Videos y materiales sobre refugiados	
<b>CAMAPAÑA DE NAVIDAD Y MERCADILLOS</b> Se darán instrucciones para participación	

<b>2º TRIMESTRE</b>	
Guía completa de <b>técnicas de estudio</b> Enlaces de programas, WEB y videos de técnicas de estudio	5
	35
<b>Ciber acoso en las aulas</b> Videos sobre ciber acoso	39
	41
<b>Ley Protección de Datos</b>	44
<b>8 DE MARZO</b> Videos sobre el 8 de marzo	45
<b>Interculturalidad</b> <b>Ciclo de Cine: en la Biblioteca</b>	47
	48
Autoevaluación del trimestre <b>PARA CADA TRIMESTRE</b>	53
¿Cómo va el grupo? Rendimiento y estudio personal Análisis de resultados del grupo, participación en junta de evaluación Clima de convivencia, sociograma Clima de convivencia del aula	
<b>3º TRIMESTRE</b>	
Guía completa de <b>orientación personal, académica y profesional</b> Enlaces de WEB, programas y videos de orientación académica y profesional Power Point del DO sobre Orientación académica y profesional Oficios, Profesiones, FP Estudiar en la Universidad, videos de grados Orientación académica y profesional no sexista Cortos de Cine sobre Orientación académica y profesional	
Prevención del <b>Acoso por identidad de género o identidad sexual</b> : Espacio Abierto Videos de prevención del acoso por identidad de género o sexual	
<b>1º de la ESO Tránsito del Primaria a Secundaria</b>	
Autoevaluación del trimestre <b>PARA CADA TRIMESTRE</b>	
¿Cómo va el grupo? Rendimiento y estudio personal Análisis de resultados del grupo, participación en junta de evaluación Clima de convivencia, sociograma Clima de convivencia del aula	

## CHARLAS, TALLERES Y VISITAS POR NIVELES Y ETAPAS

<b>EDUCACIÓN AFECTIVA Y SEXUAL</b>	
<b>Taller sobre educ. afectiva en el Ayuntamiento de Gijón (cuidado e imagen en las redes sociales),</b>	Todos los cursos
<b>Educación afectiva y sexual</b> (Enfermería del Centro de Salud)	2º y 3º de la ESO
<b>servicio de orientación sexual SOISEX el Ayuntamiento de Gijón</b> se puede solicitar talleres	Cada tutor/a
<b>Cruz Roja Juventud temas sobre salud y sexualidad</b> se puede solicitar talleres	Cada tutor/a
<b>Formación en Agentes de Igualdad Asociación Sara Solís</b>	3º de la ESO
<b>SALUD</b>	
<b>Mediación en materia de salud</b> Conceyu de la Mucedá de Gijón:	4º de la ESO
Charlas de <b>AAA (Asociación de Alcohólicos Anónimos)</b> se puede solicitar charla	Cada tutor/a
<b>Prevención de accidentes, relación con el consume de alcohol y drogas, tolerancia a la discapacidad</b> Asociación de Lesionados Medulares y Cerebrales	3º de la ESO
<b>CONVIVENCIA</b>	
<b>Prevención del ciber acoso</b> Cuerpo de Policía Nacional	2º de la ESO
<b>Consumo y ocio responsable en Gijon, Asociaciones Juveniles, Deporte, Información....</b> Conseyu de la Mucedá	4º de la ESO
<b>Una ruta solidaria de participación para jóvenes: "Di tu palabra"</b> Fundación ADSIS de Gijón	4º ESO y 1º de Bachillerato
<b>Visita a los centros de Primaria de la zona,</b> jornadas de convivencia, información sobre la ESO	1º de la ESO
<b>ORIENTACIÓN ACADÉMICA</b>	
Charla sobre <b>estudios Universitarios, EBAU y FP</b> por parte de la orientadora,	3º, 4º de la ESO y Bachillerato
<b>Información de la EBAU</b> por el DO y Jefatura de Estudios	1º y 2º de Bachillerato,
Charla sobre estudios universitarios <b>Universidad de Oviedo.</b> Para Bachillerato se puede solicitar talleres	Cada tutor/a
Charla sobre los estudios de <b>Bachillerato Internacional,</b> DO y coordinador del BI	4º de la ESO
Charla sobre los <b>estudios y formación en la Armada</b> se puede solicitar charla	Cada tutor/a
Charla sobre los estudios de <b>Bachillerato Internacional</b> Jefatura de Estudios y Coordinador del BI	familias y alumnado externos
Charla sobre <b>estudios y opciones académicas a partir de 4º ESO y Bachillerato</b> Jefatura de Estudios y DO	Familias

<b>Visita a centros de FP de la zona</b>	4º ESO y Bachillerato
<b>Visitas a la Universidad de Oviedo</b>	2º de Bachillerato
<b>Jornadas Universidad de Oviedo</b>	1º y 2º de Bachiller

## **TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO**

## Documento para el tutor/a

**Las técnicas de estudio** son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

**Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar"**. Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental.

**Partiendo de nuestro horario presencial en el centro, debemos organizar el resto del tiempo** para poder llevar al día la preparación de los contenidos que vamos viendo día a día.

**El estudio diario**, sienta decíroslo, es casi obligatorio. **No consiste en estar delante de los libros** dos o tres horas todos los días. **Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario.** Sí, digo bien, "trabajo" ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral. Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir (metéoslo en la cabeza), no para nuestros padres.

### MEJORA DE LA VELOCIDAD LECTORA

Para aumentar la velocidad lectora tenemos que partir de los fundamentos de lo que es leer. Al leer nuestros ojos van moviéndose a base de saltos o fijaciones en las que se agrupan una o varias palabras. Por lo tanto, **para aumentar la velocidad lo que tenemos que pretender es realizar el menor número de fijaciones posibles en cada línea para así en una sola fijación abarcar el mayor número de palabras posibles.** Podemos ver mejor esto en un ejemplo:

*"En las playas / de todos los mundos / se reúnen los niños/ El cielo infinito /*

*se encalma / sobre sus cabezas; / el agua /*

*impaciente, se alborota. / En las playas de todos los mundos/*

*los niños se reúnen, / gritando y bailando"* (Brunet 1988, Pág. 93)

(Los espacios entre barras son el grupo de palabras que se perciben de un solo golpe de vista, fijación, por un lector normal)

Intenta practicar todo lo que puedas con textos que te atraigan, aunque tengo que reconocer que la poesía puede ayudarte a mejorar la velocidad, ya que las frases y líneas son más cortas.

También podemos aumentar la velocidad lectora de la siguiente manera:

Elige **tres páginas** seguidas de un libro que te motiven y que estén más o menos igual cubiertas de texto. La **primera hoja** la tienes que leer a la velocidad que normalmente lo hagas, pero procurando entender lo que lees. La **segunda hoja**, a continuación, la lees a la mayor velocidad posible, sin preocuparte en entender lo que lees o en si te saltas palabras y sin volver atrás. Por último, la **tercera hoja** la

lees a la mayor velocidad que puedas, pero esta vez asegurándote que entiendes lo que lees y siguiendo las pautas de las que hablábamos antes de las fijaciones y de procurar no volver atrás (uno de los mayores problemas de los lectores lentos).

Al terminar de leer la tercera hoja apuntas el tiempo que te llevó esta última. Este ejercicio lo debes realizar cinco días a la semana durante 3 semanas y luego descansar uno. Si la velocidad ves que no aumenta repite este tipo de ejercicio o prueba la siguiente técnica. Coloca una postal bajo la línea que lees, tratando de ir aumentando progresivamente la rapidez de la lectura y leyendo cada línea con sólo tres o cuatro fijaciones, según sea su longitud.

## DÓNDE Y CÓMO ESTUDIAR

En una **habitación** que dispongáis para ello, si puede ser de tu uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).

Ten una **mesa de trabajo** amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.

La **luz** que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha).

Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo. Debes cuidar mucho la **postura**. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.

**Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar**, no titubees e intenta mentalizarte de que ese es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadados y sin ganas.

Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una **reflexión sobre todo lo que vas a necesitar** y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc.).

También es muy importante que sepas **qué es lo que vas a hacer cada día** y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un horario de estudio diario pero que tiene que ser realista, teniendo en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no sólo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso. Recuerda que cada hora debes descansar 10 minutos.

A la hora de hacer tu horario piensa cual es el mejor momento para estudiar, según tus condiciones, y siempre empieza por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles.

Las horas de ocio también son importantes, no te olvides de ellas. Debes dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.

## EL SUBRAYADO

**El objetivo del subrayado es destacar las ideas esenciales de un texto.** Posteriormente, al leer únicamente lo subrayado se puede recordar el contenido de dicho texto.

No hace falta decir que existen teorías psicológicas de la percepción humana que fundamentan esta técnica, ya que está demostrado que la memoria se fija y recuerda más y mejor aquellas cosas que se resaltan.

Por esto, es necesario que no sólo conozcáis esta técnica, sino que también la dominéis y uséis. Su fundamento consiste en **resaltar de otro color** (se recomiendan colores vivos como el rojo o verde o los colores fluorescentes, aunque cansan más) aquellas series de palabras que tienen sentido y contenido propio semántico **que con una lectura posterior de lo subrayado esto tenga sentido y se entienda el texto y se vean reflejados sus datos más relevantes.** Por ello no es necesario subrayar artículos, conjunciones (solo en caso de engarces) preposiciones y si es conveniente subrayar sustantivos, verbos, adjetivos, fechas, nombres propios, etc. Es evidente que es una técnica algo difícil de llegar a dominar y requiere mucha práctica.

Para subrayar **no se recomiendan más de dos colores y también se puede sustituir la "raya" por recuadros o corchetes para señalar párrafos enteros o frases que consideremos de capital importancia.** Subraya si es necesario en tus libros (están para tu servicio y no para adornar) y en tus apuntes o fotocopias. Es recomendable que el subrayado se realice **a lo largo de la segunda lectura del texto** o tema que tenemos que estudiar. Pero también se pueden ir señalando algunos datos o ideas principales en la primera lectura rápida.

También tienes que ir acostumbrándote a **escribir notas a los márgenes**, en aquellos momentos en que no te queden claras algunas ideas o para completar con otros datos. Estas notas luego son muy beneficiosas ya que facilitan la comprensión y amplían conocimientos.

Como ya señalamos anteriormente, en la segunda lectura, reposada, comprensiva y analítica, es cuando debemos hacer estas operaciones y **también es el momento de pararnos a comprender las gráficas, tablas, mapas o recuadros.** En muchas ocasiones aportan gran cantidad de información de una manera reducida y clara que nos ayudan a comprender mejor lo que estamos leyendo y de una forma más directa. Pensemos que estamos estudiando un tema de economía acerca de las distintas producciones de un país. Si en esa página tenemos una gráfica de barras o por sectores con las cantidades y elementos que produce sabremos inmediatamente en que despunta y en cual otra es deficitaria.

## EL RESUMEN

Es una de las actividades más importantes y claves dentro del estudio. La puedes realizar **después de tener hecho el subrayado y posteriormente a haber estudiado el tema,** lección o texto. Tienes que **intentar hacerlo sin volver a mirar lo que has leído,** y si lo haces, lo menos posible. Este resumen debe ser breve pero completo con las ideas fundamentales y utilizando tu propio vocabulario y modo de estructuración de las oraciones. Redactado en forma personal. Tienes que utilizar partículas de enlace entre los distintos párrafos que produzcan la hilazón lógica entre los mismos. Es evidente que un buen resumen depende mucho de la comprensión del texto y de las veces que lo hayas leído (son recomendables tres; una rápida, otra lenta con subrayado y otra más lenta con memorización y análisis).



El resumen se utiliza para sintetizar el contenido de un texto que luego hay que comentar o estudiar. Facilita el mejor estudio de la lección y su comprensión y a su vez facilita la concentración mientras estudias. Con un buen conjunto de resúmenes de las distintas lecciones puedes realizar un repaso final muy positivo de lo que has estudiado.

**Es conveniente que posteriormente al resumen lo leas varias veces y lo completes**, si es necesario, con el texto delante. En principio, todo tipo de textos son válidos para practicar esta técnica.

## LOS ESQUEMAS Y LOS CUADROS SINÓPTICOS

El esquema es una técnica que realmente tenemos muy olvidada pero que da mucho juego. No es una técnica sencilla ya que depende directamente de como se haya realizado el subrayado y la lectura.

Un esquema **debe presentar las ideas centrales del texto**, destacadas con claridad. Presenta de forma sencilla y lógica la estructura del texto. Debe tener una **presentación limpia y clara**. En el esquema se destacan los puntos principales del texto y los subapartados que consideres de interés. Se utilizan signos para destacar ideas, subrayado, las mayúsculas y minúsculas, colores y distintos tipos de letras. Escríbelo en términos concisos.

Para trabajar el esquema parte de la lectura analítica de un texto y de su posterior subrayado. **Vete separando cada contenido por puntos, rayas y subrayados**. Mira si lo que has escrito expresa la idea completa del texto sin dejarte datos fundamentales. Puedes utilizar las mayúsculas para señalar los apartados fundamentales y las minúsculas para los elementos de importancia que hay en ellos.

El esquema se escribe todo seguido y debe intentarse que ocupe el menos espacio posible. No existen nexos de unión de ideas sino, en ocasiones, flechas. No se deben escribir palabras sin contenido propio del texto que analizamos.

El esquema **es como un resumen pero más esquematizado, sencillo y claro**. Con un solo golpe de vista podemos percatarnos de la información que contiene el texto estudiado.

Por lo tanto a partir de un texto determinado puedes realizar las siguientes actividades:

- Localizar las ideas centrales del texto.
- Subrayar las palabras o frases que destaquen esas ideas. Subrayar sobre todo las palabras clave.
- Anotar al margen la idea central del texto y de los distintos párrafos.
- A partir de estas actividades hacer el esquema del texto, con el delante, ampliándolo con posteriores lecturas si es necesario.

Por otra parte **el cuadro sinóptico es una variante del esquema que sobre todo se utilizará cuando existan datos muy concretos como fechas, nombres, cantidades** y cuando un texto habla de los mismos elementos pero en distintas contextualizaciones. Su técnica es igual a la del esquema pero para su plasmación se confecciona un cuadro con las entradas que sean necesarias.

## CÓMO PREPARAR Y HACER UN EXAMEN

Para preparar un examen correctamente **es necesario que sepas previamente y con claridad los contenidos que tienes que estudiar**. Esta tarea de estudio te la puede facilitar aclarándote lo que realmente tiene importancia y lo que no, el propio profesor/a. Es importante saber **qué tipo de examen nos van a hacer**: test, práctico, teórico, de propia producción de las respuestas, concreto y de respuestas cortas, etc. A partir de ahí ya te puedes ir haciendo una idea de como vas a tener que estudiar: con gran memorización, con conexión de ideas, con todos los datos hasta los de menos importancia, etc.

En este momento tenemos simplemente que poner en práctica todas las técnicas vistas hasta ahora:

- Una primera lectura rápida de lo que hay que estudiar.
- Segunda lectura lenta, analítica, con subrayado y notas a los márgenes.
- Confección de un resumen.
- Confección de un esquema o cuadro sinóptico.
- Repaso con lectura general por encima, lectura de lo subrayado, lectura del resumen y repaso final a las ideas del esquema.

## CÓMO HACER UN EXAMEN

- Ten claro el **tiempo** que tienes para el examen, tenlo presente siempre.
- Haz una **primera lectura** general de todas las preguntas.
- **Lee detenidamente cada pregunta** y ten claro lo que se te está preguntando.
- **Comienza contestando aquellas que sabes** sin extenderte demasiado, con la información que claramente se te ha demandado. Después si te queda tiempo complétalas.
- Después pasa a las preguntas que crees que no sabes, no domines o desconozcas.
- **Repasa** las contestaciones que has dado antes de entregar.

## LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN. NORMAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO

La atención y la concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor/a en clase. Para muchos de vosotros esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el estudio es algo básico. Pero existen muchos **elementos que influyen en la atención**:

- La **motivación** y el interés con que estudiamos.
- Las **preocupaciones**: problemas familiares, problemas con los compañero/as, problemas con los amigos, preocupaciones sexuales o amorosas, problemas de dinero, etc. Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender.

- El **lugar** en que se estudia y las condiciones del mismo.
- La **fatiga**: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

Pero podemos hacer algo para que estos factores nos influyan lo menos posible. **Intenta motivarte**. Piensa que lo que haces es para ti, sino ten por seguro que fracasarás. ¿Por qué estudio? ¿Qué deseo llegar a ser? ¿Qué puede aportarme el estudio a mi formación como persona? Respóndete a estas preguntas y a partir de ahí actúa. Piensa en ti, en tu futuro, en tus ideas, en tus ilusiones, no te dejes llevar por las situaciones adversas que te rodean, ni por los comentarios, ni por la idea del paro; lucha, esfuérate, sigue adelante.

También debes intentar resolver los problemas o las preocupaciones. Afronta los problemas. Búscalos una salida. Siempre hay una solución. Busca consejo, busca ayuda en profesor/aes, amigos,. No te dejes derrumbar.

También debes cuidar el ambiente donde estudias.

**Cuida tu estado físico y tu descanso**. No seas un dormilón. Respeta tus horas de sueño. Haz algo de deporte.

La atención, por lo tanto, no es solo algo relacionado con la fuerza de voluntad. También debemos tener en cuenta todo lo expuesto anteriormente. **Para eliminar el aburrimiento estudia de una forma activa y dinámica**: con bolígrafo y papel. Toma notas, subraya, haz esquemas, busca en el diccionario las palabras que no entiendas. Cuando estés en clase toma apuntes, mira al profesor/a, pregunta cuando no entiendas algo. Seguir las explicaciones de la clase es uno de los momentos a los que más rendimiento sacamos partido. Sé positivo tanto con el profesor/a como con la materia. No te hundas por las adversidades que vayas encontrando. Todo esto te garantizará el aprendizaje posterior de ese contenido.  
¡Te lo aseguro!

## LA TOMA DE APUNTES

Antes de empezar...

Mira los apuntes que hasta el momento has tomado y calificalos siguiendo los siguientes criterios:(de 1-deficiente a 6-muy buena)

1. -Contienen las ideas principales de la explicación:
2. - Se ve el orden lógico de las ideas:
3. - Limpieza:
4. - Claridad en la letra, subrayados, etc.:
5. - Orden:
6. - Brevedad:

**Si la media es tres o inferior a tres te recomiendo que leas lo siguiente.**

La toma de apuntes es más difícil de lo que parece. Por eso requiere un entrenamiento concreto y práctica. La concentración es algo fundamental.

Una buena idea para facilitar la toma de apuntes es que **sepamos de qué va el tema que nos van a exponer**. Por eso, si es posible, sería conveniente echarle un vistazo al tema el día anterior para saber por donde irán las cosas. Por otra parte, tu actitud ante el profesor/a y el tema deberá ser positiva. No tengas prejuicios y no te dejes llevar por los estados de ánimo, ni por las simpatías o antipatías. Concéntrate en lo que haces. Controla tu atención. No divagues. Es fundamental que estés atento al profesor/a, mírale, busca las ideas claves de la explicación y concentra tu atención en:

- Captar la lógica de lo que expone el profesor/a.
- Comparar lo que dice con lo que ya sabes.
- Buscar la utilidad para ti de lo que explica.

Resume lo que el profesor/a va diciendo. Utiliza **papel** que puedas archivar. **Siempre con el mismo formato. Guarda los apuntes en carpetas por materias y por días. Inicia los apuntes poniendo en la parte superior de la hoja la fecha y la asignatura o materia.** Esto te facilitará su clasificación y orden. Los apuntes debes tomarlos de tal manera que sean fáciles de leer. No escribas todo lo que el profesor/a diga. **No lo copies todo. Sólo las ideas importantes.** Copia las fechas, nombres, referencias, etc. **Deja margen a la derecha y a la izquierda para anotaciones o aclaraciones. Utiliza el subrayado y las mayúsculas para resaltar lo más importante.** Sé breve. Abrevia cuanto puedas las palabras. Utiliza siglas, abreviaturas (comprensibles posteriormente) o cualquier signo que tú crees y que para ti signifique algo.

Tu mismo puedes crear tus propias normas o símbolos. Práctica un poco y verás como los resultados mejorarán.

## LA MEMORIA Y LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS

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

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

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

- ◆ Registrar
- ◆ Retener
- ◆ Rememorar

Nuestra memoria es como un gran armario o archivador en el que es evidente que encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma lógica. También está demostrado que recordaremos más y mejor aquello que comprendamos (por eso no es conveniente "chapar" sin saber lo que "chapamos").

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

◆ **Retener:** Cuanta más atención prestemos a lo que intentemos memorizar, más fácil nos será retenerlo. Esta es una premisa básica dentro del proceso de la memorización: La **Atención**. Por esta razón el interés y la motivación ante lo que estamos leyendo y pretendemos memorizar es algo básico. Es fundamental la **concentración:** aislarlos de ruidos, olores, gente que pasa por la habitación, de la televisión e incluso en ciertas ocasiones de la música No es recomendable estudiar con música cuya letra conocemos, esto nos

distraerá. Tampoco es bueno estudiar con la radio y por supuesto la televisión es nefasta. Si queréis estudiar con música hacerlo con clásica o instrumental. Tampoco que sea Rock o Heavy, más bien Jazz, Blues, etc. Para retener las cosas, releer los textos solo con lo subrayado, releer las fichas o anotaciones y, por supuesto, releer los temas.

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

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

Para que la información pase a la memoria a largo plazo es necesaria la repetición, la concentración, el orden y la lógica y sobre todo el interés por esos contenidos que queremos memorizar. Lo que sí es evidente es que **se recuerda mejor lo que previamente hemos escrito (no todo al completo) o que previamente hemos clasificado.** Por eso insisto tanto en lo del subrayado, los resúmenes, los esquemas y las fichas. Un tema de 30 páginas de historia se puede resumir en una ficha señalando en ella solo los apartados o puntos clave del tema y luego al mirar simplemente esa ficha, si ya lo hemos estudiado, la mente irá soltando todos los contenidos de esos apartados ella sola.

## LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS O TRUCOS PARA RECORDAR

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

*Ejemplo:*

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

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

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

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

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

*Un ejemplo para recordar una fórmula:*

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

## ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO

### EVITAR LA DISTRACCIÓN- MEJORA DE LA ATENCIÓN EL CASO DE “DISASTER DAVE”

Con esta actividad de motivación al estudio, adaptada de Selmes (1988), pretendemos suscitar un debate al considerar la situación que describe, en un diagrama, las actividades que va haciendo a lo largo del día un estudiante con falta de organización, “Disaster Dave”.

Frente a la incompetencia de “Disaster Dave” los alumnos/as suelen reaccionar positivamente, se identifican con algunos de sus problemas y se pueden sentir motivados a ayudarlo, ya que siempre pueden verse superiores en algún aspecto. En definitiva, se les brinda una ocasión para discutir cómo han surgido las dificultades de este alumno y qué puede hacerse para superarlas (con lo que también reflexionan sobre su propio caso).

#### Objetivos

- Propiciar en el alumno/a una toma de conciencia sobre la importancia de la organización para ser competente en el estudio.
- Motivarle para que analice la situación que se expone en el diagrama de falta de organización en el estudio, y la compare con su caso para ver si tienen dificultades parecidas.
- Comentar algunas posibilidades de cambio para superar las dificultades más frecuentes que se presentan al personaje, tan parecidas a las de nuestros alumnos. Buscar su compromiso en algún cambio realista.

#### Sugerencias de aplicación

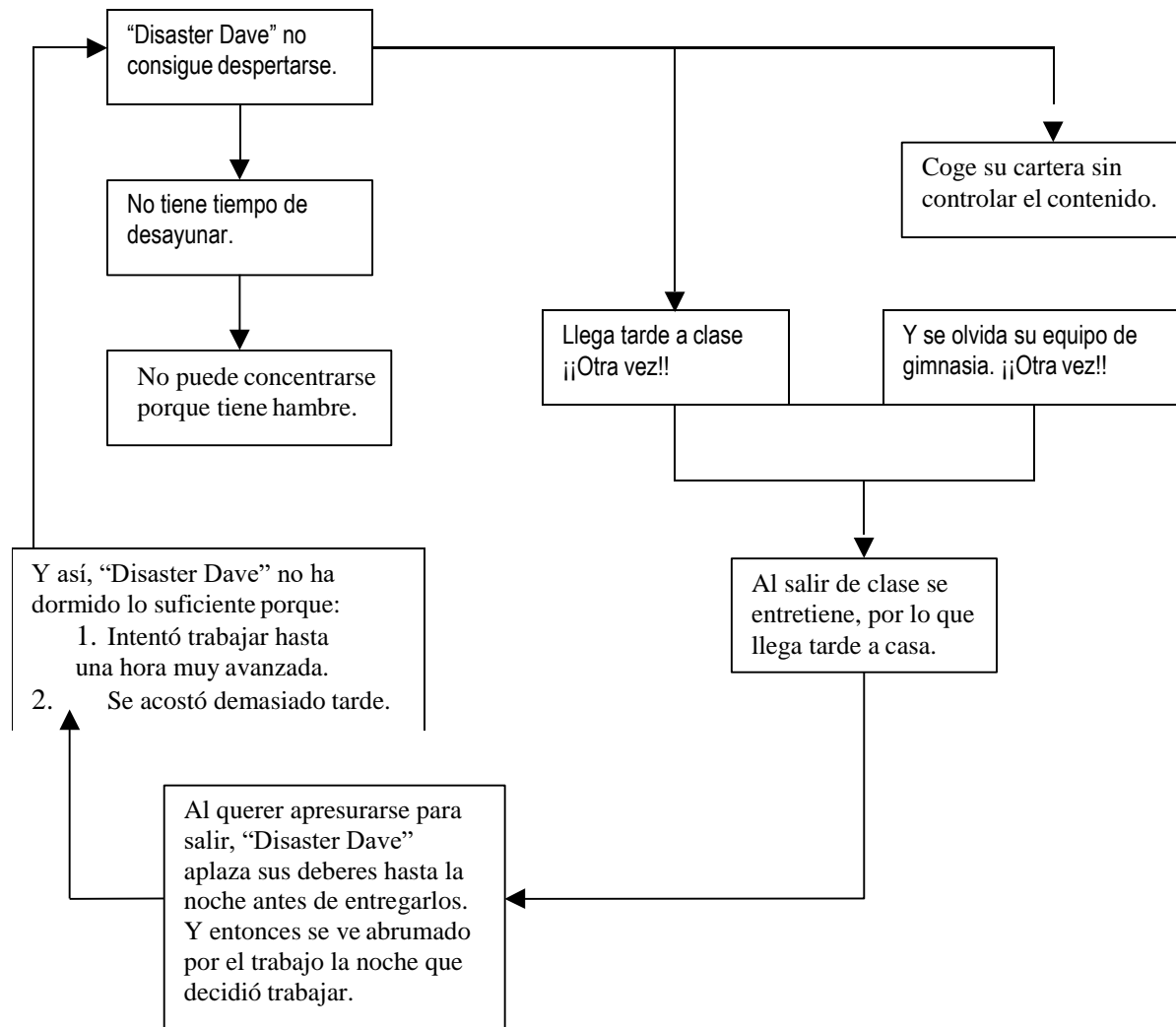
Para realizar la actividad, sugerimos que el tutor/a, con la ayuda de la ficha del alumno/a, proceda mediante estos pasos:

- Comentar el diagrama.
- Debatir en pequeños grupos sobre cómo ayudar a “Disaster Dave”.
- Puesta en común (gran grupo).
- Proponer a los alumnos/as que anoten las conclusiones.
- Debatir, en gran grupo, si ellos tienen problemas parecidos, elegir alguno y hablar sobre cómo se podría superar.

## EL CASO DE “DISASTER DAVE”

Con este ejercicio buscamos buenas ideas para organizar mejor el tiempo y las tareas de estudio.

### El caso de “Disaster Dave”



### CUESTIÓN PARA DEBATE

En pequeños grupos, comentad de qué modo han surgido los problemas de “Disaster Dave” y qué se podría hacer para ayudarle. Prestad atención a todos los detalles de la historia.

A continuación, haremos una puesta en común de las opiniones de los grupos. El profesor escribirá las conclusiones en la pizarra y vosotros podéis anotarlas a la vuelta.

- Anota todas las conclusiones del debate (fíjate bien en cada uno de los puntos).

- ¿Tienes tú dificultades parecidas a las de “Disaster Dave”? ¿Cuáles? Escríbelas a continuación.

- Estudiemos juntos algunas soluciones. Id anotando las conclusiones a las que lleguemos.



## SUPERAR LAS DISTRACCIONES DEL ESTUDIO

En esta actividad partimos de un debate con los alumnos/as sobre los factores que más inciden en su estudio, para seleccionar algunos de ellos y apoyar algunos cambios realistas.

### Objetivos

1. Ayudar al estudiante a identificar las distintas fuentes de distracción del estudio como un primer paso para tomar decisiones de organización del tiempo y las tareas.
2. Hacerle consciente de la necesidad de seguir un plan de trabajo en las sesiones de estudio, que le ayude a concentrarse mejor y a aprovechar más el tiempo. Ofrecerle algunas pautas al respecto.

### Sugerencias de aplicación

Primera parte: Debate sobre las distracciones del estudio

- Prepare al grupo para realizar un debate, recordando algunas normas que se deben respetar. Por ejemplo.
  - Pedir al tutor/a el turno de intervención y esperar a que lo conceda.
- Escuchar lo que dice el compañero/a que está interviniendo.
- Quien esté distraído/a y no escuche no podrá intervenir.
  - Disponer el mobiliario de la clase en círculo porque es muy importante que nos podamos ver las caras.
- Plantee a la clase una cuestión de introducción al debate: ¿Cuáles son las dificultades y distracciones que surgen con más frecuencia a la hora de estudiar? y cite algunos ejemplos para motivar la participación: “la música”, “los amigos te llaman”, “molestan los hermanos”, etc. Invite a los alumnos/as a que vayan añadiendo otras dificultades y distracciones y vaya anotándolas y clasificándolas en la pizarra. Como apoyo al tutor/a, incluimos, en la página siguiente, las conclusiones de un debate realizado en una clase de 4º de ESO.

## RESPUESTAS DE LOS ALUMNOS/AS SOBRE LOS FACTORES QUE INCIDEN EN SU ESTUDIO

<p>1. No hay ganas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Nos gusta la calle</li> <li>. No nos podemos concentrar</li> <li>. Por jugar al ordenador</li> <li>. Pasividad</li> <li>. Preocupación</li> <li>. Pereza</li> </ul> <p>8. Nos entretenemos con todo antes que estudiar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. No tenemos un sitio apropiado para estudiar</li> </ul>	<p>Nos aburren los libros</p> <p>Se viene cansado al instituto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo que se estudia no sirve para nada</li> </ul> <p>Se estudian demasiadas cosas diferentes</p> <p>Estudiar sólo el día antes del examen</p> <p>No entendemos nada</p> <p>Demasiados deberes</p> <p>Se juntan los exámenes</p> <p>Cada profesor tiene un método diferente</p> <p>Muchas horas de clase</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ruidos</li> <li>• Problemas personales, familiares o afectivos</li> <li>• Molestan los hermanos, los padres, etc.</li> <li>• Los amigos te llaman</li> <li>• Poco espacio</li> <li>• Demasiada gente en casa</li> <li>• Por la televisión, la radio, etc. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuantas más horas libres hay, más nos gusta salir, charlar con amigos, etc.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Falta de tiempo</p> <p>No se recuerda lo que se estudia</p> <p>No saber estudiar</p> <p>No saber cómo montárselo</p> <p>No comprender lo que se lee.</p> <p>No memorizamos lo que estudiamos</p> <p>Estudias y no entiendes</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cansancio</li> <li>• El aburrimiento</li> <li>• El nerviosismo</li> <li>• El sueño</li> </ul>	

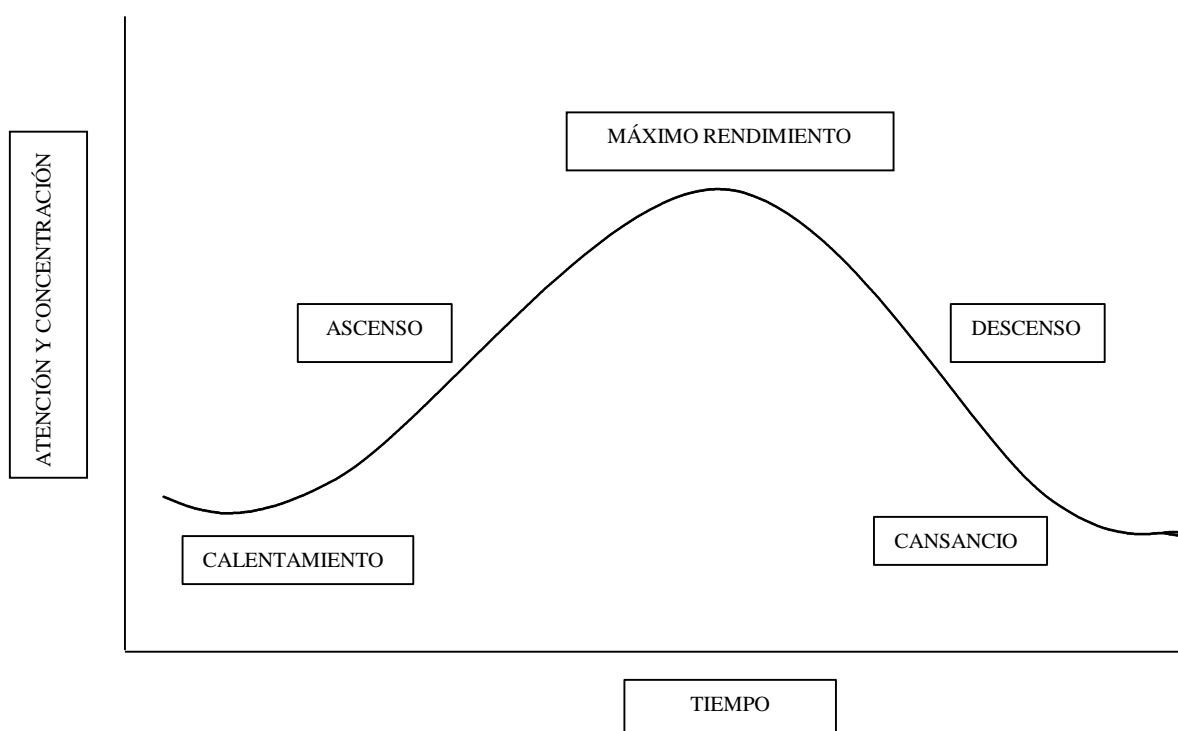
Esta tabla se presenta dividida en secciones porque se agrupan los factores y distracciones que se parecen entre sí, o que provienen de estímulos similares. De esta forma, el tutor/a puede considerarlas en conjunto o individualmente, según convenga, al debatir algunas posibilidades para superarlas.

Segunda parte: Algunas posibles soluciones

- Reparta la ficha del alumno/a y coméntela con toda la clase. Se ofrecen dos modelos distintos de ficha del alumno/a. El primero de ellos consta de una tabla de dos columnas donde se relacionan las distracciones en el estudio con unas posibles soluciones. Mientras que el segundo presenta directamente unas claves para organizar el estudio.
- Proponga a los alumnos/as que tomen dos decisiones para mejorar: 1ª) Decidir un tiempo de estudio diario (que sea realista con lo que pueden cumplir) 2ª) Dedicar los cinco primeros minutos de la sesión de estudio para comprobar las preguntas a estudiar, los ejercicios que tienen que hacer, etc. y ordenarlos así:
  - Empezar haciendo lo que le resulte más fácil o repasando.
  - Poner en el centro de la sesión de estudio lo más difícil.
  - Termina repasando lo que has hecho o por algo que te salga bien.

El tutor/a puede dibujar en la pizarra los gráficos de las figuras 1 y 2 y explicarlos para justificar estas dos decisiones.

**FIGURA 1: Curva de atención y concentración en una sesión de estudio**



**FIGURA 2: Preparar una sesión de estudio**

Explique a los alumnos/as que, al principio de la sesión de estudio, les ayudará hacer una lista de las cuestiones a estudiar y de los deberes, ejercicios, etc.

Convendría que pensarán cuáles les pueden resultar más fáciles y cuáles más difíciles.

**EJEMPLO**

TIEMPO DE ESTUDIO: 1 H. 30'	
ESTUDIO / TRABAJOS / EJERCICIOS	
a) Traducción	(FÁCIL)
• Repasar la lección de Matemáticas y resolver algunos problemas	(DIFÍCIL)
• Echar un primer vistazo a un tema de Ciencias Naturales	(DIFÍCIL)
• Terminar un trabajo de Plástica	(FÁCIL)
<b>Decide un orden para hacer las tareas de estudio según la secuencia fácil / difícil / fácil</b>	

## SUPERAR LAS DISTRACCIONES DEL ESTUDIO

¿Cuáles son las distracciones y dificultades que te surgen a la hora de estudiar? Vamos a comentarlas en clase y el profesor/a tutor las irá anotando en la pizarra.

A continuación se presentan algunas sugerencias para ayudarte a superar las distracciones del estudio:

DISTRACCIONES MÁS FRECUENTES	POSIBLES SOLUCIONES
No hay ganas. Aburrimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intenta motivarte para aprender. ¿Qué motivos te ayudan a estudiar? ¿Te gusta la asignatura? ¿Te sientes mejor en clase si llevas los deberes hechos?</li> <li>• Mensajes positivos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedo aprobar si me esfuerzo.</li> <li>• Cuanto más sepa mejor.</li> <li>• De algo me servirá saber esto más adelante.</li> </ul> </li> </ul>
Todo lo que perturbe el silencio: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ la radio</li> <li>✓ la televisión</li> <li>✓ la música estridente</li> <li>✓ las videoconsolas</li> <li>✓ los juegos de los hermanos,...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar un lugar para estudiar en el que te encuentres a gusto y donde no te puedas distraer:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa: tu habitación, la sala de estar,...</li> <li>• En la biblioteca municipal o del instituto.</li> </ul> </li> </ul>
Cuando hay mucho tiempo seguido, uno se distrae más.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Decide si te organizas mejor en:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones cortas de estudio, una hora u hora y media, (pero frecuentes).</li> <li>• Sesiones más largas de estudio, dos o más horas (más espaciadas).</li> </ul> </li> </ul>
Dejar los deberes para el último momento. No poder concentrarse pensando en los amigos o en el fin de semana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Haz un horario y decide cuándo vas a estudiar cada día.</li> </ul>
No me puedo concentrar. No aprovecho el tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dedica los cinco primeros minutos de la sesión de estudio a anotar lo que vas a hacer en el tiempo de estudio y ordénalo así:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza haciendo lo que te resulte más fácil o repasando.</li> <li>• Pon en centro de la sesión de estudio lo más difícil.</li> <li>• Termina por algo de repaso o que te salga bien.</li> </ul> </li> </ul>

## LAS CLAVES PARA ORGANIZAR EL ESTUDIO

### Intenta motivarte para aprender.

¿Qué motivos te ayudan a estudiar? ¿Te gusta la asignatura? ¿Te sientes mejor en clase si llevas los deberes hechos?

Mensajes positivos:

- ✓ Puedo aprobar si me esfuerzo.
- ✓ Cuanto más sepa mejor.
- ✓ De algo me servirá saber esto más adelante.

### Busca un lugar para estudiar en el que te encuentres a gusto y donde no te puedas distraer:

- ✓ En casa: tu habitación, la sala de estar.
- ✓ En la biblioteca municipal o del instituto.

### Hazte un horario y decide cuándo vas a estudiar cada día.

Debes ponerte un horario realista según tus capacidades. Más vale cumplirlo y tener la satisfacción de haberlo hecho que planificarse mucho tiempo y fracasar. Los atracones no son buenos; es mejor la constancia en el estudio para adquirir el hábito.

### Organízate el trabajo.

Antes de empezar a estudiar, organízate las tareas que tienes que hacer cada día y planifica cuánto tiempo les vas a dedicar.

Decide si te organizas mejor en:

1. Sesiones cortas de estudio, una hora u hora y media, (pero frecuentes).
2. Sesiones más largas de estudio, dos o más horas (más espaciadas).

### Emplea la estrategia fácil/difícil/fácil

Dedica los cinco primeros minutos de la sesión de estudio a anotar lo que vas a hacer en el tiempo de estudio y ordénalo así:

3. Empieza haciendo lo que te resulte más fácil o repasando.
4. Pon en el centro de la sesión de estudio lo más difícil.
5. Termina por algo de repaso o que te salga bien.

### Prepara los materiales que necesitarás

Es importante que prepares de antemano los libros y objetos que vas a emplear para evitar distracciones.

## UNA ESTRATEGIA DE ESTUDIO

Esta actividad se ha preparado a partir de una propuesta de enseñanza de estrategias de aprendizaje de Nisbet y Shucksmith (1987). Consiste en entrenar a los alumnos/as en el empleo de una estrategia para llevar a cabo una tarea de estudio denominada PER (Propósito, Estrategia, Revisión).

### Objetivos

- Ayudar a los alumnos/as a ser más conscientes del modo en el que realizan sus tareas de aprendizaje y estudio para evaluar su eficacia.
- Enseñarles una estrategia para realizar una tarea de estudio e identificar: su propósito, los pasos en los que se puede llevar a cabo y el procedimiento para comprobar el resultado.

### Sugerencias de aplicación

Primera parte:

Sugerimos que el tutor/a presente a los alumnos/as la estrategia PER con un ejemplo. En la ficha del alumno/a se aplica la estrategia a responder una pregunta por escrito: ¿Cuáles son los peligros de destrucción del hábitat? Puede escribir en la pizarra las tres iniciales de la estrategia de esta manera:

Segunda parte:

<p><b>PENSAR Y HACER UNA TAREA</b> <b>ESTRATEGIA P.E.R.</b></p>
<p><b>Ejemplo:</b> .....</p>
<p><b>Propósito:</b> .....</p>
<p><b>Estrategia:</b> .....</p>
<p><b>Revisión:</b> .....</p>

Finalmente, convendría que el tutor/a eligiera una actividad de la asignatura que imparte para practicar la estrategia P.E.R. Los alumnos/as la pueden aplicar individualmente (o por parejas), anotando sus respuestas en la segunda página del documento del alumno/a. Finalmente, se puede realizar una puesta en común.

## UNA ESTRATEGIA DE ESTUDIO

¿Cómo nos podemos organizar para llevar a cabo una tarea de estudio cualquiera (responder una pregunta, hacer un trabajo, resolver un problema, etc.)? Podrías actuar así:

1. Imagina que has de responder por escrito una pregunta, por ejemplo, ¿Cuáles son los peligros para la destrucción del hábitat?

**Antes de responder, dedica un momento a pensar:**

<p>1) PROPÓSITO</p> <p>¿Qué pide exactamente la pregunta?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Citaré los peligros de destrucción de la Naturaleza (efectos de la tecnología moderna, de la contaminación y del aumento incontrolado de la población en numerosas zonas del planeta).</li> </ul>
<p>2) ESTRATEGIA</p> <p>¿En qué pasos la puedo contestar?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) En primer lugar, explicaré el concepto de hábitat (conjunto de vida natural, medio natural con plantas y animales propios).</li> <li>b) En segundo lugar, citaré los efectos de la industrialización, la tecnología moderna y el aumento de la población.</li> <li>c) Pondré ejemplos, construcción de una presa o de una autopista, traslado de la población del campo a la ciudad.</li> <li>d) Seré concreto, no me extenderé demasiado.</li> </ol>
<p>ESCRIBIRÉ LA RESPUESTA / RESULTADO / CONCLUSIÓN</p>	
<p>3) REVISIÓN</p> <p>¿Has respondido a lo que te pedía la pregunta?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leeré la respuesta y comprobaré que he incluido todos los puntos que pensé en un principio.</li> <li>- Si falta algo, lo añadiré.</li> <li>- Si me doy cuenta de algún error, y estoy seguro, cambiaré lo necesario.</li> </ul>

Esta estrategia para llevar a cabo las tareas de estudio se llama **P.E.R.** (PROPÓSITO, ESTRATEGIA REVISIÓN). ¡Aprende a utilizarla!



2. El profesor/a tutor os ayudará a elegir un ejercicio de su asignatura (o una tarea de estudio), para que intentéis aplicar la estrategia P.E.R.

Elige un ejercicio que tengas que hacer, o una tarea de estudio, y cópiala a continuación:

1. PROPÓSITO. ¿Qué pide exactamente?

2. ESTRATEGIA. ¿En qué pasos se puede resolver?

3. REVISIÓN. Una vez realizada, ¿cómo se puede comprobar la respuesta?

## CÓMO ESTUDIAR CON ÉXITO

En este ejercicio planteamos una dinámica de clase para que los alumnos/as comparen su manera de estudiar un tema con los pasos del Método Robinson (del que se incluye una ficha en la página siguiente para que el tutor/a lo conozca), propiciando así que éstos encuentren estrategias más eficaces.

### Objetivos

- Ofrecer al alumnado un método sistemático para estudiar un tema en materias culturales y de letras.
- Enriquecer las estrategias de estudio que emplean los estudiantes en estas materias, ayudando a superar rutinas de aprendizaje superficial y memorístico.

### Sugerencias de aplicación

#### Primera parte

Elija un tema que los alumnos/as deban estudiar próximamente, preferentemente de materias culturales o de letras, que tenga todos los apartados usuales: índice, desarrollo de varias preguntas, ilustraciones, gráficos, etc. y un resumen final. Explíqueles que van a preparar mejor el estudio de esta lección y pida dos alumnos/as voluntarios para que expliquen cómo estudiarían ese tema y anótelos en la pizarra.

#### Segunda parte

Reparta la ficha del alumno/a, vaya leyéndola y comentando los distintos pasos que se proponen, intentando poner ejemplos. Incluso podría hacer transparencias y utilizar el retroproyector para centrar la atención en cada uno de los pasos.

#### Tercera parte

Reflexión individual sobre los pasos que se proponen en el método de estudio que no se tienen en cuenta (apartado B del documento del alumno/a). Se recomienda que lo contesten por escrito.

#### Cuarta parte

Comentario y debate en gran grupo sobre las dificultades que tienen los alumnos/as para aplicar algunos de estos pasos a la hora de estudiar. Como conclusión, el tutor/a podría destacar la utilidad de este método de estudio en algunas materias a través de un ejemplo: "Aquellas personas que estudian intentando memorizar toda la lección, sin haberlo trabajado antes –leyendo rápidamente cada pregunta del tema, haciéndose preguntas sobre lo que no entiende, resumiendo lo más importante, etc.- están perdiendo mucho tiempo, probablemente tengan dificultades de comprensión y un rendimiento bajo en el estudio.

**ESTRATEGIA PARA ESTUDIAR UN TEMA****Método Robinson****E P L 2 R****Explorar**

Hazte una idea del contenido principal del tema y de sus apartados:

1. Echa un vistazo al índice, revisando los títulos de las preguntas.
  2. Lee el resumen final.
3. Mira los gráficos, las ilustraciones, las tablas de datos y ejemplos, etc.

**Preguntar**

Lee rápidamente cada pregunta, pensando todas las dudas que surjan:

4. En hoja aparte, anótalas y piensa si puede estar relacionado con algo anterior.
5. Consulta en alguna obra general: diccionarios, enciclopedia adecuada, etc.

**Leer**

Vuelve a leer la pregunta con detenimiento intentando captar las ideas principales:

6. Subraya las ideas principales.
7. Busca relaciones entre ellas y con otros apartados del tema.
8. Fíjate especialmente en los ejemplos e ilustraciones (si los hay).
9. Haz un esquema o resumen (si conviene).

**Recitar**

Intenta aprender de memoria lo más importante, para ello:

- Recita en voz alta mirando la pregunta.
- Cierra el libro y recita en voz alta todo lo que recuerdes.
- Vuelve a mirar la pregunta, comprueba lo que sabes y lo que te falta.

**Repasar**

Mira todo que se ha estudiado:

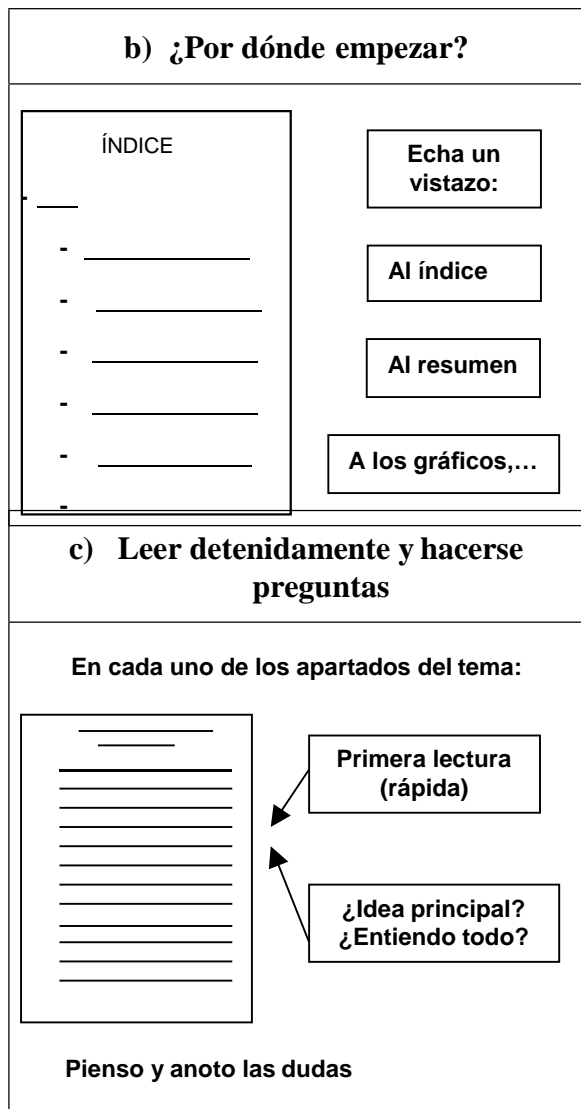
- Lee lo más importante e intenta recitarlo de nuevo.
- Al principio de una sesión de estudio, repasa lo que estudiaste el día anterior.

## CÓMO ESTUDIAR CON ÉXITO

- **PARA LEER, OBSERVAR Y COMENTAR CÓMO ESTUDIAR UN TEMA**

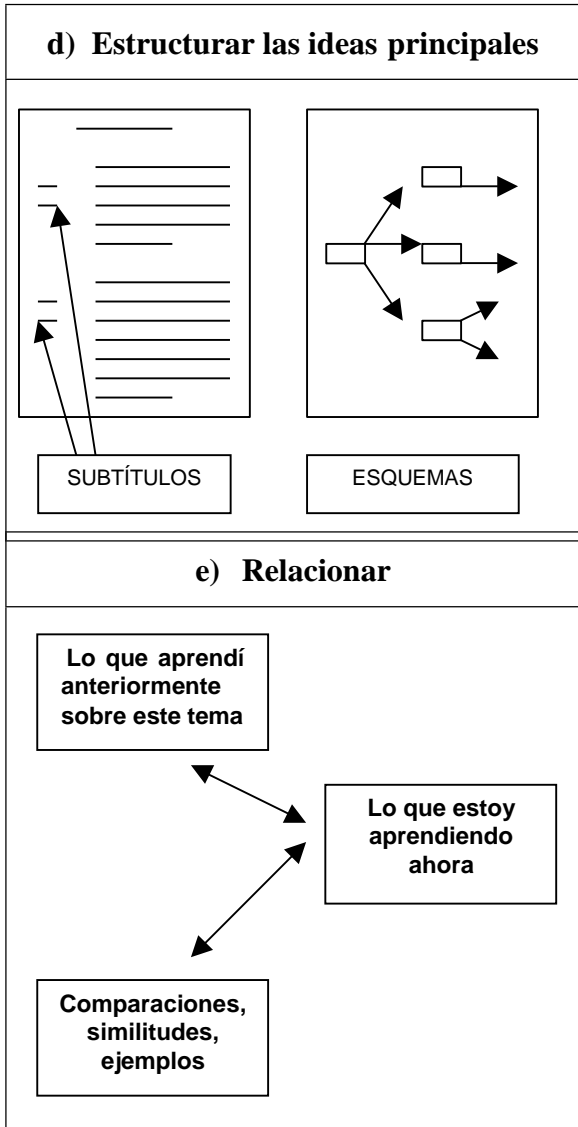
mensajes que puedes darte a ti mismo:

- Puedo sacar una buena nota si me esfuerzo.
- Empezando pronto a estudiar seguro que aprobaré.
- Prefiero estudiarlo ahora que tener que recuperarlo más adelante.



Al comenzar el estudio de una lección, primero ojeo el **índice**, los **títulos**, el **resumen**, las **ilustraciones**, los **gráficos**, etc. varias veces, hasta que capte los apartados del tema y cómo está organizado su contenido.

En la primera lectura, todavía no me propongo memorizar, sino comprender lo que dice. Después me hago preguntas sobre lo que he leído buscándolas en el texto, con ayuda de un diccionario, de los apuntes,...

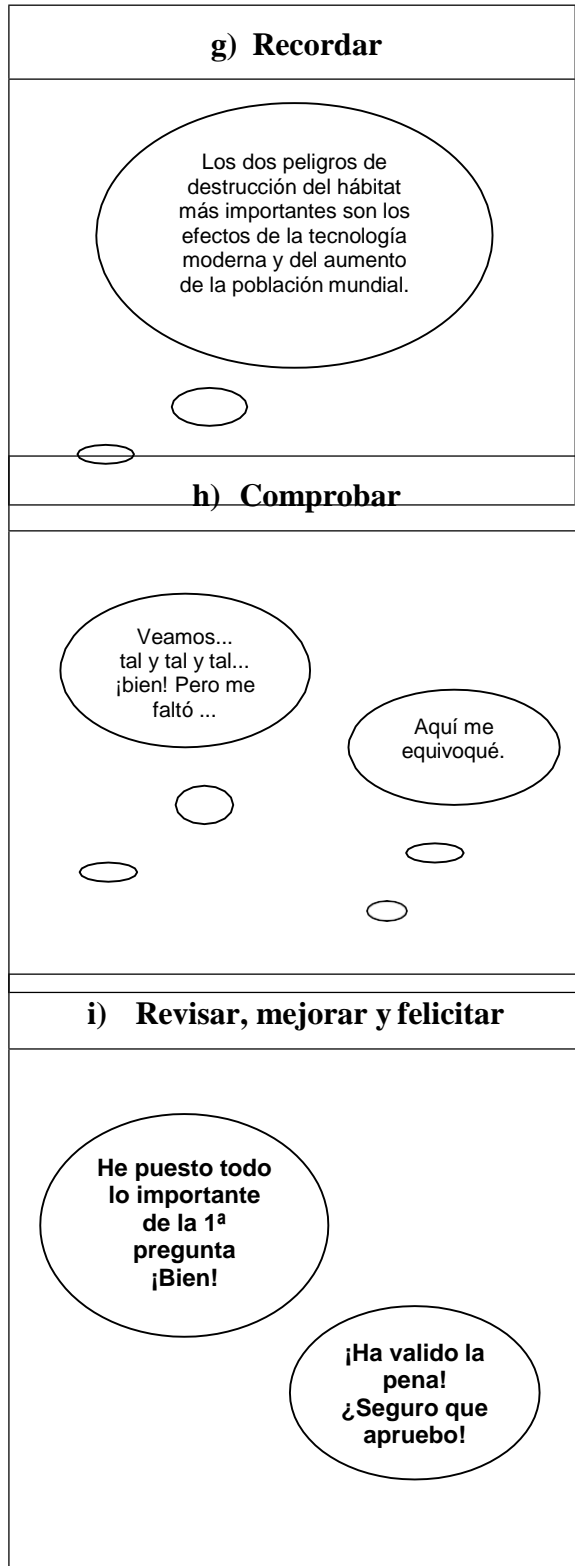


Trato de poner un título que represente la idea principal de cada párrafo, o apartado, y luego ordeno los títulos formando un esquema.

Es muy importante relacionar lo que estoy estudiando con las cosas que he aprendido anteriormente, con las experiencias vividas, pues me ayuda no sólo a recordar más fácilmente lo que he estudiado, sino también a saber usarlo en diferentes momentos y para diferentes objetivos.



Puedes hacer un resumen.



Ahora, memorizo cada apartado de la lección de tal manera que pueda recordarlo con mis palabras, sin mirar el libro. Como si lo fuera a explicar a uno de mis compañeros/as. Una vez lo he repetido en voz baja para ver si me lo sé, vuelvo a abrir el libro y repaso si hay algo que he pasado por alto.

Después de saber la lección es muy conveniente hacer el siguiente ejercicio: yo me pongo una serie de preguntas sobre la lección que he estudiado, y las contesto como si fuera un examen, es decir, sin mirar al libro. Y luego compruebo si lo he hecho bien.

Después de terminar el examen intento ser positivo, valoro lo que he contestado bien y me felicito por el esfuerzo que he hecho. Cuando me den la nota, si me devuelven el examen, o me hace algún comentario el profesor/a, intentaré comprobar las respuestas que no he acertado mirando el libro y los apuntes.

- **PARA REFLEXIONAR INDIVIDUALMENTE**

- i. ¿Qué pasos de estudio de la lección no sueles tener en cuenta cuando estás estudiando?

- ii. Anímate a hacer algo nuevo cuando estudias. Puedes empezar por....

- **PARA DEBATIR TODA LA CLASE**

1. Puesta en común de los pasos de estudio de una lección que se podrían cambiar para mejorar.

## CÓMO PREPARAR UN EXAMEN

Esta actividad está basada en la propuesta realizada por Selmes (1988), que recoge a su vez las conclusiones de experiencias anteriores.

### Objetivos

1. Debatir en clase el modo en que debe llevarse a cabo una tarea de estudio, tomando como ejemplo el repaso para un examen importante.
2. Ayudar a los alumnos/as a planificar con más antelación las tareas de estudio y repaso, reflexionando sobre las estrategias que pueden resultar más eficaces (comparando las suyas con las que emplean sus compañeros/as).

### Sugerencias de aplicación

1. Explique que con esta actividad se trata de organizar un debate sobre cómo preparar un examen y que necesita dos voluntarios/as para debatir en clase cómo lo prepararán.
2. Asigne a uno de los alumnos/as voluntarios el papel del primer estudiante y al otro el del segundo estudiante y pídale que lo “representen” ante la clase. (Ver el apartado A.2 de la ficha del alumno/a).
3. A continuación, entregue la ficha del alumno/a y explique la situación de repasar para un examen importante, para ello se aconseja tomar ciertas decisiones:
  - ¿Cuánto tiempo durará cada sesión de repaso?
  - ¿Habrá descansos?
  - En el caso de haber descansos, ¿cuándo tendrán lugar y durante cuánto tiempo?
  - ¿Qué actividades se llevarán a cabo en cada sesión?
4. Divida la clase en pequeños grupos para que los alumnos/as analicen las mejores estrategias para preparar el examen y las justifiquen ante sus compañeros/as. El tutor/a puede guiarles en las decisiones que deben tomar.
5. Pida a los alumnos/as que pongan en práctica algunas de las estrategias que más les hayan convencido (Apartado B: Para reflexionar individualmente).
6. Plantee a la clase la situación de preparar un examen próximo. Si se da la circunstancia de que tiene fijado algún examen de su asignatura, puede venir muy bien centrarse en él para poner en práctica algunas las nuevas estrategias



## CÓMO PREPARAR UN EXAMEN

### 1. EJEMPLIFICACIÓN EN LA CLASE

Vamos a pensar en un examen próximo y a comentar en clase cómo pensáis prepararlo. Necesitamos dos alumnos/as voluntarios. ¡Ánimate a contar cómo lo vas a preparar!

#### A. Fíjate bien en esta situación:

Dos estudiantes han de preparar un examen importante y disponen de quince días de tiempo. Para organizarse bien cada uno podría tomar ciertas decisiones:

1. ¿Cuánto durará cada sesión de estudio?
2. ¿Habrá descansos?
3. En el caso de que haya descansos, ¿cuándo tendrán lugar y durante cuánto tiempo?
4. Cómo se van a repartir los temas en los quince días de estudio

#### B. Presta atención a cómo se organiza el estudio en los dos casos:

PRIMER ESTUDIANTE	SEGUNDO ESTUDIANTE
<p>Organiza su repaso así:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pretende hacer un poco cada día, por ejemplo, una hora cada vez.</li> <li>2. Prefiere hacer un descanso breve en medio de la sesión de estudio, de unos cinco minutos.</li> <li>3. Utiliza los últimos minutos de cada sesión para examinarse, haciéndose preguntas y respondiéndolas en voz alta.</li> <li>4. Toma notas en fichas durante el estudio.</li> <li>5. En el último repaso, emplea una grabadora para comprobar las respuestas que da a algunas preguntas.</li> </ol>	<p>Organiza su repaso así:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Pretende trabajar durante dos o tres horas seguidas (algunos días).</li> <li>7. Hará descansos de unos quince minutos en medio de la sesión de estudio.</li> <li>8. Al final de cada sesión utiliza para repasar esquemas o diagramas. También suele echar un vistazo a los resúmenes que tiene hechos.</li> <li>9. Toma notas en el cuaderno para compararlas después con el libro.</li> <li>10. En el último repaso intenta pensar en cuestiones que puedan salir en el examen y las responde por escrito. (sólo los puntos principales).</li> </ol>

c. En pequeños grupos de 4 alumnos, podéis comentar lo que os parece la forma de preparar el examen de cada uno de los estudiantes. ¿Cuál os parece mejor? ¿Por qué?

## 2. PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR INDIVIDUALMENTE

- ¿Utiliza alguno de estos dos alumnos técnicas o estrategias de estudio que te pueden venir bien a ti?
  
- Piensa en un examen próximo, ¿cómo te lo prepararías?
- ¿Cuántos días necesitas estudiar?
- ¿Lo vas a hacer en sesiones cortas o largas?
- ¿Cuántos descansos harás en cada sesión de estudio? ¿De qué duración?
- ¿Cómo vas a repartir los temas?
  
- Hazte un horario para preparar el examen que puedas seguir.

Tarea de estudio (*)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

(\*) Esta columna te puede servir para anotar lo que te propones estudiar: los temas, las preguntas, el resumen, hacer ejercicios, repasar, memorizar, etc. En las otras columnas puedes marcar cuándo te propones hacerlo.

**VIDEOS Y PROGRAMAS: TÉCNICAS DE ESTUDIO (PARA EL ALUMNADO)****Están todos revisados a 8 de septiembre del 2018****Si no se puede acceder directamente se recomienda copiar el enlace y pegar en la barra de Google.****PROGRAMAS ONLINE****Prezi:** Hábitos y Técnicas de Estudio<https://prezi.com/vfxreibovacb/habitos-y-tecnicas-de-estudio/>**Programa online** sobre Hábitos de Estudio y Estrategias de Aprendizaje de la Universidad Miguel Hernández<http://habitosdeestudio.umh.es/>**Programa Interactivo de Técnicas y Hábitos de Estudio**[http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender\\_estudiar/index2.html](http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html)**APRENDER****¿Cómo aprende nuestro cerebro? 9:53**<http://queduqueducuando.blogspot.com.es/2014/03/como-aprende-nuestro-cerebro.html>**Tipos de estrategias de aprendizaje 3:13**<https://www.youtube.com/watch?v=mRyM87uSdbQ>**Cómo motivarse para aprender 10:08**<https://www.youtube.com/watch?v=iR2odR5kLek>**ESTRATEGIAS DE LECTURA.**

7 Claves Paso a Paso para mejorar tus niveles de concentración y retención.

<https://www.youtube.com/watch?v=3MLiDInVEGM> 11:44**CURSO TÉCNICAS DE ESTUDIO**Palabras clave <https://www.youtube.com/watch?v=gsPLQabHOts> 11:16Subrayado <https://www.youtube.com/watch?v=j2D2Yq5AMMc> 11:17Esquema <https://www.youtube.com/watch?v=BU3xWPveA00> 6:56El resumen <https://www.youtube.com/watch?v=9HEL7I-GVuc> 6:56

**PÁGINA WEB: VIDEOS Y CURSOS PARA “APRENDER A APRENDER”**

<https://www.youtube.com/user/METAaprendizajeReal/playlists>



**TEMA: MOTIVACIÓN (PARA EL ALUMNADO)**

Pon En forma Tu Cerebro En 21 Días PNL de REDES de la 2: 14: 22 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=TMuslXdAYt0>

**TEMA: MOTIVAR (PARA EL TUTOR/A)**

- Psicología de la Educación I. Motivación académica, 6 minutos  
<https://www.youtube.com/watch?v=nUGKnqCJ2JE>
- Contexto Educativo - Motivación Escolar (programa de TV 2 de REDES), 4 minutos y 35 segundos  
<https://www.youtube.com/watch?v=esy4pceAwXU>

**TEMA: APRENDER A APRENDER (PARA EL ALUMNADO)**

- Redes 108: El cerebro construye la realidad – neurociencia, 27 minutos  
[https://www.youtube.com/watch?v=DsN\\_bS4Ak4U](https://www.youtube.com/watch?v=DsN_bS4Ak4U)
- Aprendizaje, Memoria y Cerebro, 3,39 minutos  
<https://www.youtube.com/watch?v=APU-9s-EMZU>
- Mapas conceptuales y constructivismo, 7, 14 minutos  
<https://www.youtube.com/watch?v=a3mMLuTKUPw>

- Curso elaboración de mapas mentales, 7 videos breves; el enlace del 1º video en youtube es el siguiente:  
<https://www.youtube.com/watch?v=q6jzZRQF9g>  
El enlace de la página del curso de la Diputación Foral de Guipúzcoa es:  
<http://cursomapasmentales.igipuzkoa.net/>
- Crear mapas conceptuales con PowerPoint 6 minutos  
<https://www.youtube.com/watch?v=OFRT5-2233s>
- ¿te atreves a soñar? Competencia Aprender a Aprender, 7 minutos  
<https://www.youtube.com/watch?v=a5BdtbHmTIE&list=PL0h5uZrk6-KsnG1A8yMiiLjtT45Emrc1J>
- ¿Qué significa aprender a aprender?, 4, 53 minutos  
<https://www.youtube.com/watch?v=kpLghRZdZfQ>

### Métodos, hábitos y técnicas para mejorar el rendimiento en los estudios

[http://www.estudiantes.info/tecnicas\\_de\\_estudio/tecnicas\\_de\\_estudio.htm](http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_de_estudio.htm)

#### En la WEB del DO

##### TÉCNICAS DE ESTUDIO

[cuaderno de aprender a estudiar 1º Eso \(Campo de Gibraltar\)](#)

[cuaderno de aprender a estudiar 2º Eso \(Campo de Gibraltar\)](#)

[cuaderno de aprender a estudiar 3º Eso \(Campo de Gibraltar\)](#)

[cuaderno de aprender a estudiar 4º Eso \(Campo Gibraltar\)](#)

[técnicas y organización del estudio](#) manual muy bueno de técnicas de estudio para todos los niveles

[Manual Técnicas de estudio](#) Otro manual altamente recomendable para trabajar en el aula o desde casa con la familia

[aprender a aprender](#) excelente página para aprender a estudiar desde casa, todas las prácticas y ejercicios para mejorar las técnicas, es un programa interactivo y está dirigido tanto al alumnado de la Eso como los de Bachillerato

[MANUAL DE TÉCNICAS DE ESTUDIO](#)

[TÉCNICAS DE ESTUDIO EN BACHILLERATO](#)

[estudiantes.info](#) ¿quieres tener éxito en los estudios?

[Organizamos el estudio diario](#)

## NUEVOS VIDEOS

LA MOTIVACIÓN

[https://www.youtube.com/watch?v=8n55XWMY2jE&index=5&list=PLuPjH\\_CEDvrunH7Mt4cwszEdWcDKc1eJZ](https://www.youtube.com/watch?v=8n55XWMY2jE&index=5&list=PLuPjH_CEDvrunH7Mt4cwszEdWcDKc1eJZ)

MANTENER LA MOTIVACIÓN

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=6&v=MwMn-C9BwuM](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=MwMn-C9BwuM)

SUBRAYADO

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=bCS-SwhK3qM](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bCS-SwhK3qM)

EXÁMENES Y ERRORES

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_ySlj1tE14](https://www.youtube.com/watch?v=r_ySlj1tE14)

EXPOSICIÓN DE TRABAJOS

<https://www.youtube.com/watch?v=JgYQAipwrt0>

MEMORIZAR

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=fvdXd0SkMqY](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=fvdXd0SkMqY)

ORGANIZACIÓN SEMANAL

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=0lXWjWsRb3M](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=0lXWjWsRb3M)

APUNTES

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=gM2keZGndo0](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=gM2keZGndo0)

HORARIO

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=RSH1Uao0Rzo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=RSH1Uao0Rzo)

MEMORIA Y ATENCIÓN

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=MkbYsVU0LyY](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=MkbYsVU0LyY)

RESUMEN Y REPASO

<https://www.youtube.com/watch?v=nOPj53b-Qts>

**PARA LA ESO**

**APRENDER MEJOR**

**PROGRAMA COMPLETO, EN LA WEB con recursos, videos, textos, actividades, GENIAL!!!!!!!**

<http://juls333.x10.mx/aprender-mejor/index.html>

**PARA BACHILLERATO**

**PROGRAMA DE TÉCNICAS DE ESTUDIOS, videos**

<https://monicadizorienta.blogspot.com/2014/02/minicurso-de-tecnicas-de-estudio-en-7.html>

## EL CIBER ACOSO

<https://espanol.stopbullying.gov/acoso-por-internet/qu%C3%A9-es/ur6/%C3%ADndice.html>

El ciberacoso es el acoso que tiene lugar en dispositivos digitales, como teléfonos celulares, computadoras y tabletas. El ciberacoso puede ocurrir mediante mensajes de texto, textos y aplicaciones, o bien por Internet en las redes sociales, foros o juegos donde las personas pueden ver, participar o compartir contenido. El ciberacoso incluye enviar, publicar o compartir contenido negativo, perjudicial, falso, o cruel sobre otra persona. Esto puede incluir compartir información personal o privada sobre alguien más, provocándole humillación o vergüenza. Algunos acosos por Internet pasan a ser un comportamiento ilegal o criminal.

Los lugares más comunes donde ocurre el ciberacoso son:

- Redes sociales, como Facebook, Instagram, Snapchat y Twitter
- SMS (servicio de mensajes cortos), también conocidos como mensajes de texto, enviados a través de dispositivos
- Mensajería instantánea (a través de dispositivos, servicios de proveedores de email, aplicaciones y funciones de mensajería de las redes sociales)
- Email

### **Inquietudes especiales**

Con la prevalencia de las redes sociales y los foros digitales, personas conocidas y desconocidas pueden ver comentarios, fotos, publicaciones y el contenido que se comparte. El contenido que comparte una persona en Internet, tanto contenido personal como cualquier contenido negativo, cruel o perjudicial, crea una especie de registro público permanente de las vistas, actividades y comportamientos. Este registro público puede ser visto como una reputación en Internet, a la que pueden acceder las escuelas, empleados, universidades, clubes, y todo aquel que realice una investigación de una persona ahora o en el futuro. El ciberacoso puede dañar las reputaciones en Internet de las personas involucradas, no solo de la persona que sufre acoso, sino también de aquellas que acosan o participan en el acoso. El ciberacoso tiene inquietudes únicas que pueden ser:

**Persistentes:** los dispositivos digitales permiten la comunicación inmediata y continua las 24 horas del día, por lo que puede ser difícil hallar alivio para los niños que sufren acoso.

**Permanentes:** la mayoría de la información que se comparte electrónicamente es permanente y pública, si no se reporta o elimina. Una reputación en Internet negativa, incluso para los acosadores, puede tener un impacto en las admisiones a la universidad, los empleos y otras áreas de la vida.

**Difíciles de notar:** es posible que los maestros y padres no hayan oído sobre o visto ocurrir el ciberacoso, por lo que es más difícil de reconocer.

### **Leyes y sanciones**

Si bien todos los estados cuentan con leyes que obligan a las escuelas a responder ante el acoso, muchos estados no incluyen al ciberacoso en estas leyes o especifican el papel que deberían desempeñar las escuelas para responder ante el acoso que se produce afuera de la escuela. Las escuelas deben tomar medidas como lo exige la ley, o con normas escolares o locales que les permitan disciplinar o actuar de otra manera. Además, algunos estados tienen disposiciones que abordan el

acoso si afecta el rendimiento escolar. Puede conocer las leyes y políticas de cada estado, incluso puede ser si contemplan el ciberacoso.

### **Frecuencia del ciberacoso**

El Suplemento de delitos escolares - PDF 2015 (versión en inglés (Centro Nacional de Estadísticas de Educación y Estadísticas del Centro de Justicia) indica que, a nivel nacional, cerca del 21% de los alumnos de 12 a 18 años son acosados.

El Sistema de Supervisión de Conductas Juveniles Peligrosas de 2017 (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) indica que alrededor del 14.9% de los alumnos de escuelas secundarias sufrió situaciones de acoso electrónico en los 12 meses previos a la encuesta.



**A) CIBERACOSO**

<p>1. "<a href="#">La historia de Joe</a>" (6 m. y 30 s.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De quién trata el vídeo?</li> <li>- ¿Qué le ocurre y por qué?</li> <li>- ¿Qué conclusiones sacas del vídeo?</li> <li>- ¿Crees que el tema de que trata se da o se puede dar en la realidad?</li> </ul>	<p>Ver también estos otros vídeos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "<a href="#">No lo digas por internet</a>". (51s.).</li> <li>- "<a href="#">Provocaciones en el chat</a>". (34s.).</li> </ul>
---	---

**B) PRIVACIDAD DATOS EN LA RED**

<p>2. "<a href="#">Antes de colgar tu imagen en la Web... piénsalo</a>." (1 m.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De quién trata el vídeo?</li> <li>- ¿Qué le ocurre y por qué?</li> <li>- ¿Qué conclusiones sacas del vídeo?</li> <li>- ¿Crees que el tema de que trata se da o se puede dar en la realidad?</li> </ul>	<p>Ver también estos otros vídeos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "<a href="#">Tuenti, piénsalo antes de colgar</a>" (1 m.).</li> <li>- "<a href="#">Si no lo haces en tu vida normal, ¿por qué lo haces en internet?</a>".(1m 29s.)</li> </ul>
--	---

**C) USO DE LAS REDES SOCIALES**

<p>3. "<a href="#">¿Tienes privacidad de verdad en las redes sociales?</a>".(2m. 42s.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De quién trata el vídeo?</li> <li>- ¿Qué le ocurre y por qué?</li> <li>- ¿Qué conclusiones sacas del vídeo?</li> <li>- ¿Crees que el tema de que trata se da o se puede dar en la realidad?</li> </ul>	<p>Ver también estos otros vídeos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "<a href="#">Redes sociales y privacidad: Cuida lo que publicas sobre los demás</a>". (1m.26s.).</li> </ul>
--	---

**D) PELIGROS DE INTERNET**

<p>1. "<a href="#">Sexting</a>" (3m.56s.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De quién trata el vídeo?</li> <li>- ¿Qué ocurre y por qué?</li> <li>- ¿Qué conclusiones sacas del vídeo?</li> <li>- ¿Crees que el tema de que trata se da o se puede dar en la realidad?</li> </ul>	<p>2. Grooming o acoso sexual por internet</p> <p>Visita, lectura y comentario de los consejos de la página web: "<a href="#">Quenoteladen.es</a>".</p>
--	---

**RECURSOS DIDÁCTICOS Y GUÍAS PARA CONSULTAR SOBRE EL TEMA:**

- CIBERBULLYING: Guía de recursos para centros educativos en casos de ciberacoso. Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.
- NO TE ENREDES EN LA RED: Guía para conocer el ciberbullying y algunos peligros de internet y las nuevas tecnologías. Jordi Collell y Carme Escudé.
- Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo. INTECO.
- Guía sobre ciberbullying y grooming. INTECO.
- Guía legal sobre las redes sociales, menores de edad y privacidad en la Red. INTECO.
- Guía legal sobre la protección del derecho al honor, a la intimidad y a la propia imagen en Internet. INTECO.
- Guía para la protección legal de los menores en el uso de Internet. INTECO.

## Nuevos videos sobre ciber acoso y las redes sociales

REDES SOCIALES

<https://www.youtube.com/watch?v=KSMJqloll7w>

las redes sociales son una trampa

[https://elpais.com/cultura/2015/12/30/babelia/1451504427\\_675885.html?id\\_externo\\_rsoc=TW\\_C M](https://elpais.com/cultura/2015/12/30/babelia/1451504427_675885.html?id_externo_rsoc=TW_C M)

Cuentas de Twitter

<https://www.youtube.com/watch?v=mulj-yfnuT0>

docble check

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=8tmB-wF\\_l3c](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=8tmB-wF_l3c)

el palo

<https://www.youtube.com/watch?v=cxtofbUZON8>

el teorema de la salchicha

<https://www.youtube.com/watch?v=6s7i3wHpxTw>

selfie

<https://www.youtube.com/watch?v=BB7EUzwp3tY>

una cuestión de etiqueta

<https://www.youtube.com/watch?v=thY5uhUu1vA>

una mañana cualquiera

<https://www.youtube.com/watch?v=KJDBw-u0PLE>

en línea

<https://www.youtube.com/watch?v=xCdE4Zl9Dpo>

Smart Phone

<https://www.youtube.com/watch?v=CwbafJdiZ84>

los pies fríos

<https://www.youtube.com/watch?v=lq4AnFWQAvw>

domingo flamenco

<https://www.youtube.com/watch?v=PhgxbLTNXxY>

la violencia normal

<https://www.youtube.com/watch?v=3c65OygEtWQ>

el cosmo de los mensajes

<https://www.youtube.com/watch?v=snzjtdbpLZA>

## LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS

### Programa de la página WEB; tu controlas Internet

**La Agencia Española de Protección de Datos** viene siendo consciente de esta realidad y de que muchos de los riesgos a los que se enfrentan los menores en la red se ven favorecidos por un uso irresponsable y despreocupado, muchas veces por desconocimiento, de los datos de carácter personal que se facilitan al utilizar la mayoría de los servicios que ofrece Internet: redes sociales, servicios de almacenamiento, mensajería instantánea, correo electrónico, etc....

Por este motivo, la Agencia, que desde hace tiempo viene prestando atención a la protección de los menores, ha considerado que la mejor forma de garantizarla es mediante acciones preventivas, por la vía de su formación y concienciación.

Para ello, ha desarrollado una página web, cuyo objetivo es ofrecer información, consejos, materiales y recursos con las claves necesarias para el uso seguro y responsable de los datos personales en la Red.

La página está dirigida a:

- Familias
- Alumnado
- Profesorado
- Tutores/as

La página contiene:

- Videos
- Textos
- Guías
- Actividades para el aula
- Actividades para el centro
- 

### Programa de la página WEB tu controlas Internet

<http://www.tudecideseninternet.es/agpd1/videos/tu-controlas-en-internet.html>

**8 DE MARZO**

Un 8 de marzo de 1857, un grupo de obreras textiles tomó la decisión de salir a las calles de Nueva York a protestar por las míseras condiciones en las que trabajaban.

Distintos movimientos se sucedieron a partir de esa fecha. El 5 de marzo de 1908, Nueva York fue escenario de nuevo de una huelga polémica para aquellos tiempos. Un grupo de mujeres reclamaba la igualdad salarial, la disminución de la jornada laboral a 10 horas y un tiempo para poder dar de mamar a sus hijos. Durante esa huelga, perecieron más de un centenar de mujeres quemadas en una fábrica de Sirtwoot Cotton, en un incendio que se atribuyó al dueño de la fábrica como respuesta a la huelga.

En 1910, durante la Segunda Conferencia Internacional de Mujeres Trabajadoras celebrada en Copenhague (Dinamarca) más de 100 mujeres aprobaron declarar el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer Trabajadora.

Actualmente, se celebra como el Día Internacional de la Mujer.

Actividades para la tutoría del Orientablog <http://elorientablog.blogspot.com/2011/03/actividades-para-el-dia-de-la-mujer.html>

-El trabajo de las mujeres

-Publicidad sexista: actividad de tutoría.

-Mujer y trabajo: el largo camino hacia la igualdad.

-¿Somos sexistas?

-¿Quién hace qué?. Reparto igualitario de tareas

-Un mundo al revés.

-La familia de Andrea.

-¿Colaboras en las actividades domésticas?

¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre?

-Profesorado: materiales y fichas de actividades para el Día de la Mujer

### **-VÍDEOS Y PRESENTACIONES**

-Día de la mujer: selección de vídeos y presentaciones.

-Igualdad: ¿Un sueño imposible?. (Vídeo para 1º y 2º)

-Día de la mujer: Invisibles. Igualdad de género (Vídeo para 3º y 4º)

-La historia de Sorkunde: una reflexión sobre la igualdad en tono de humor (Vídeo).

-Comic: Educar para la Igualdad. (Ayuntamiento de Gijón)

-Día de la mujer: reflexionamos sobre la igualdad

-Las cifras de la desigualdad. Actividad de tutoría

-Todo un hombre: una lectura para la reflexión

-Trabajando por la igualdad: un concurso para preparar el 8 de Marzo

### **-GUÍAS DE ACTIVIDADES Y DOCUMENTOS DE INTERÉS**

-Igualdad: un trabajo en equipo. Guía de actividades. Instituto Andaluz de la Mujer

-La buena esposa

-La Cenicienta que no quería comer perdices

-Mujeres en el mundo

## **VIDEOS 8 DE MARZO**

"PECERA", el corto más reivindicativo del año.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=V-LtlnBFRxA](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=V-LtlnBFRxA)

Una entrevista para el trabajo más difícil del mundo - Feliz día de la madre

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=9&v=rqf25TQKwRw](https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=rqf25TQKwRw)

## de la página Orienta Tieera

<http://orientatierra.blogspot.com/2012/02/actividades-dia-8-de-marzo-mujer.html>

### Vídeos sobre la igualdad en el trabajo:

Ellos.... también: hombres en trabajos femeninos (56:23).

Ellas... se mueven: por tierra, mar y aire. (1:01:34)

Ellas... piensan y crean: mujeres científicas, intelectuales... (55:14)

Ellas... compiten: mujeres en deportes de alta competición. (56:17)

Ellas... construyen y reparan: mujeres albañiles, capataces....(54:37)

Ellas... se arriesgan: Mujeres bombero, militares, policías...(54:30)

**Igualdad en la familia.** Nuevos modelos de familia (54:03)

**Igualdad y genética.** ¿Quién soy? Los hombres somos genéticamente iguales en un 99'9%. Sólo un 0,1% nos hace distintos.

**Otros vídeos sobre igualdad de género**

Ver más vídeos en el canal OrientaTierra de Youtube

La evolución de la mujer en los cuentos de Disney (05:29)

La cenicienta que no quería comer perdices (09:38)

Mujeres luchadoras (08:33)

<b>ÁREAS TEMÁTICAS</b> <b>Escoger y Señalar</b>	Equidad e inclusión Convivencia, Participación e igualdad este año desde los departamento didácticos se trabajará: <b>TODOS DIFERENTES Y TODOS IGUALES: ACERCAMIENTO A OTRAS CULTURAS</b>
<b>Personas o entidades de la Comunidad Educativa (que participan o están implicadas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toda la Comunidad Educativa</li> <li>• Talleres de Graffiti para decorar el patio, tema de este año, Conocemos la cultura árabe Talleres desarrollados por expertos externos por la tarde y coordinado por el Departamento de EPV</li> <li>• Talleres sobre Racismo y Xenofobia Una ruta solidaria de participación para jóvenes: “Di tu palabra” Fundación ADSIS de Gijón</li> <li>• Mercadillo solidario de Adsis</li> <li>• Exposiciones del Grupo de Educación Eleuterio Quintanilla sobre racismo y xenofobia todos los cursos</li> <li>• Ciclo de Cine en valores, inmigración, etc. Ayuntamiento de Gijón.</li> <li>• Ciclo de cine sobre inmigración y refugiados de Accem</li> <li>• Recogida de alimentos y otros enseres para refugiados (entidades locales)</li> <li>• Campaña de Navidad: recogida de alimentos y otros enseres (entidades locales)</li> <li>• Lectura de tebeos el conflicto del Sahara en menos de 300 palabras de la Agencia Asturiana de Cooperación al Desarrollo</li> <li>• Lectura del libros El Jardín de Aixà (2007) de la Agencia Asturiana de Cooperación al Desarrollo</li> </ul>
<b>PROFESORADO</b>	Todo el profesorado Equipo directivo
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	<b>Espacios</b> Todo el recinto escolar: sala de exposiciones, aulas, patio, gimnasio, recibidor, salón de actos, etc. <b>Recursos</b> Los del taller externo de grafitis, las pinturas para los grafitis del patio, los propios elaborados por los alumnos para el mercadillo, los donados para las campañas, los propios que aportan las entidades locales para su desarrollo en el centro, películas, cañón de video, etc.

## Ciclo de cine: en la Biblioteca

### Buda explotó por vergüenza (2 unidades)

2007 81 min. 🇮🇷 Irán Dirección [Hana Makhmalbaf](#)

Para todos los cursos

Bajo la estatua del Buda que destruyeron los talibanes, aún viven miles de familias. Baktay, una niña afgana de seis años, es incitada a ir a la escuela por el hijo de sus vecinos que lee los alfabetos frente a su cueva. De camino a la escuela, es acosada por unos niños que juegan de forma cruel reflejando la sociedad tan violenta que los envuelve. Los niños pretenden lapidar a Baktay, o destruirla como el Buda, o disparar contra ella como hicieron los americanos en el laberinto de cuevas. ¿Será capaz Baktay de superar estos obstáculos para poder aprender los alfabetos en su lengua materna?



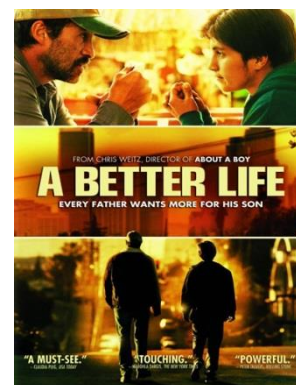
### Una vida mejor (la tiene alguien falta por devolver)

2011 98 min. 🇺🇸 Estados Unidos

Dirección [Chris Weitz](#)

A partir de 12 años

El mexicano Carlos Galindo (Demián Bichir) es un inmigrante ilegal que reside en la ciudad de Los Ángeles. Es un hombre honrado y decente que aspira a ofrecerle un futuro mejor a su hijo (José Julián).



### Mustang: Belleza Salvaje (la tiene alguien falta por devolver)

2015 97 min. 🇫🇷 Francia Dirección [Deniz Gamze Ergüven](#)

Mayores de 13 años

En un pequeño pueblo, al norte de Turquía, cinco hermanas huérfanas de edades comprendidas entre los 12 y los 16 años pasan el verano en un jardín paradisíaco de risas y juegos inocentes sobre las olas del Mar Negro con los chicos de la escuela. Sin embargo, la condición de la mujer en el país no tardará en provocar rumores de inmoralidad y escándalo de las jóvenes, así que sus familiares, a través de la abuela y el tío, deciden hacerse cargo del asunto; esto es, prepararlas y precipitarlas hacia su destino de futuras esposas.



### Yo, él, Raquel (la tiene alguien falta por devolver)

2015 105 min. 🇺🇸 Estados Unidos Dirección

[Alfonso Gomez-Rejon](#)

Mayores de 12 años

Greg pasa el último año del instituto de la forma más anónima posible, evitando todo tipo de relaciones, mientras en secreto hace extrañas películas con su único amigo. Esta situación cambiará cuando su madre le obliga a hacerse amigo de una compañera de clase con leucemia

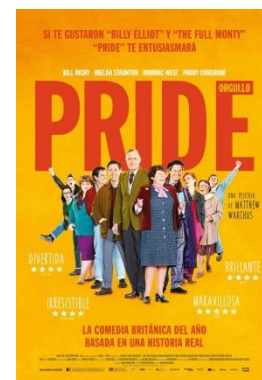





**Pride (Orgullo) (la tiene alguien falta por devolver)**2014 120 min.  Reino Unido Dirección [Matthew Warchus](#)

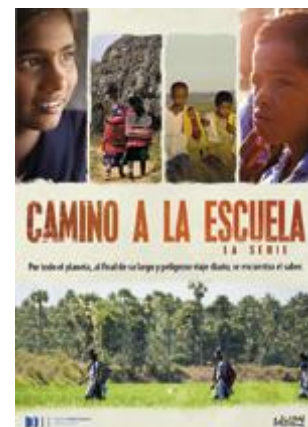
A partir de 12 años

En el verano de 1984, siendo primera ministra Margaret Thatcher, el Sindicato Nacional de Mineros (NUM) convoca una huelga. Durante la manifestación del Orgullo Gay en Londres, un grupo de lesbianas y gays se dedica a recaudar fondos para ayudar a las familias de los trabajadores, pero el sindicato no acepta el dinero. El grupo decide entonces ponerse en contacto directo con los mineros y van a un pueblecito de Gales. Empieza así la curiosa historia de dos comunidades totalmente diferentes que se unen por una causa común.

**Camino a la escuela (la Película)**2013 75 min.  Francia Dirección [Pascal Plisson](#)

Para todos los públicos

Documental que narra la historia real y extraordinaria de cuatro niños, Jackson, Carlitos, Zahira y Samuel, que deben enfrentarse diariamente a numerosas dificultades y peligros para llegar a la escuela. Los niños viven en cuatro zonas muy alejadas entre sí, pero comparten las mismas ganas de aprender y saben perfectamente que sólo la educación les abrirá las puertas de un futuro mejor.

**Camino a la escuela (la serie)**2013 75 min.  Francia Dirección [Pascal Plisson](#)

Para todos los públicos

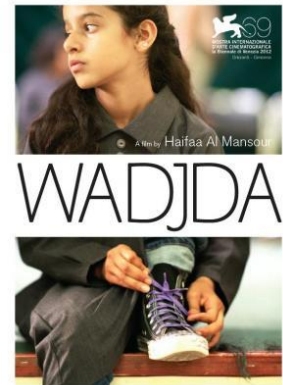
"Niños de todo el mundo tienen que sortear los peligros y vencer el cansancio de un largo camino, al final del cual se encuentra sus escuelas. La conquista de una vida mejor a través de la educación, un ideal simbolizado por el, a veces peligroso camino, que los niños deben recorrer para conseguir llegar a sus escuelas, a lo largo de todo el planeta. Todos ellos comparten las mismas ganas de aprender. Instintivamente comprenden que su destino depende del saber que les imparten en la escuela. En todas las partes del mundo estos niños sueñan con sus aulas y tienen como objetivo las pizarras de sus clases. Pero los caminos para llegar hasta sus remotas escuelas son largos y complicados y deben superar numerosas de dificultades para conseguir llegar. Sus caminos hacia el saber recorren majestuosos paisajes, tan peligrosos como impresionantes. Protagonizada por niños de India, Kirguistán, Vietnam, Madagascar, Malasia, Cisjordania, Mali, Nepal, Australia, Rusia, México...




**La bicicleta verde**2012 98 min.  Arabia Saudí Dirección [Haifaa Al-Mansour](#)

Para todos los públicos

Wadjda tiene diez años y vive en una sociedad tan tradicional que ciertas cosas como ir en bicicleta le están totalmente prohibidas. A pesar de todo, es una niña divertida y emprendedora que bordea siempre el límite entre lo autorizado y lo prohibido. Wadjda desea tener una bicicleta para poder competir con su amigo Abdullah en una carrera, pero su madre no se lo permite porque las bicicletas un peligro para la dignidad de una chica.



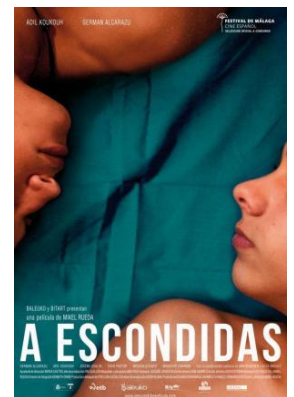
son

**A escondidas (2 unidades)**2014 92 min.  España Dirección [Mikel Rueda](#)

Mayores de 12 años

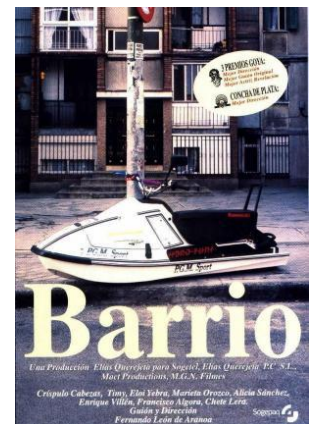
[Drama.](#) [Romance](#) | [Drama romántico.](#) [Inmigración.](#) [Homosexualidad.](#) [Adolescencia](#)

Ibrahim, un chico marroquí de 16 años, camina solo y desorientado por una carretera de las afueras de una gran ciudad. Sabe que en dos días lo van a expulsar del país, así que coge su petate y se fuga. No tiene a dónde ir. En una discoteca, Rafa, un chico español de 15 años, está de los nervios porque no se cree capaz de satisfacer lo que espera de él la chica que lo acompaña. El destino de Ibrahim y Rafa se cruzan, y la influencia que ejercen el uno sobre el otro será tal que empezarán a sentir cosas que no podrán controlar

**Barrio**1998 94 min.  España Dirección [Fernando León de Aranoa](#)

Mayores de 13 años

En uno de esos barrios situados al sur de las grandes ciudades, a los que no llega ni el metro ni el dinero, Javi, Manu y Rai son compañeros de instituto, pero, sobre todo, amigos. Tienen esa edad en la que ni se es hombre ni se es niño, en la que se habla mucho de chicas y muy poco con ellas. Comparten también la vida en el barrio, el calor del verano y un montón de problemas. El primero es el propio barrio, un barrio de grandes bloques de viviendas sociales, de ladrillo oscuro y arquitectura deprimente y depresiva. Allí hay pocas cosas que hacer, y en agosto aún menos. El centro de la ciudad queda lejos y las comunicaciones son malas, así que los tres amigos pasan la mayor parte del tiempo por las calles del barrio.



**Grbavica (El secreto de Esma)**

2006 90 min. 🇧🇦 Bosnia y Herzegovina Dirección [Jasmila Zbanic](#)

Mayores de 13 años

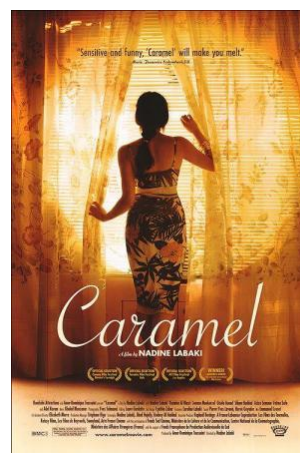
Esma quiere que su hija Sara, de doce años, tenga la oportunidad de participar en un viaje organizado por el colegio. Bastaría con un certificado probando que su padre murió como un mártir durante la guerra para que saliese a mitad de precio, pero Esma siempre da largas a Sara cuando esta le pide el certificado. Al parecer, prefiere remover cielo y tierra para encontrar el dinero y pagar el precio del viaje. Está convencida de que se protege a sí misma y a su hija si no le cuenta la verdad...

**Caramel**

2007 96 min. 🇱🇧 Líbano Dirección [Nadine Labaki](#)

Mayores de 13 años

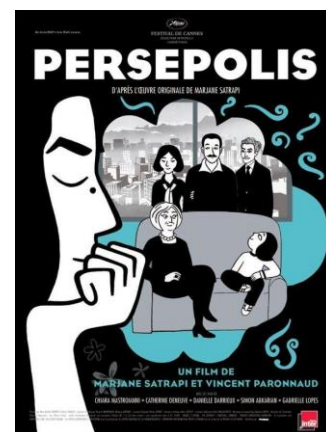
En Beirut, varias mujeres se reúnen en un salón de belleza, un microcosmos colorista y sensual. Layale ama a un hombre casado. Nisrine, que es musulmana y está a punto de casarse, tiene un serio problema: ya no es virgen. Rima se siente atraída por las mujeres. El problema de Jamel es que se resiste a envejecer. Rose ha sacrificado su vida para cuidar de su hermana que padece demencia senil.

**Persépolis**

2007 95 min. 🇫🇷 Francia Dirección [Marjane Satrapi](#), [Vincent Paronnaud](#)

Para todos los públicos

Narra la conmovedora historia de una niña iraní desde la revolución islámica hasta nuestros días. Cuando los fundamentalistas toman el poder, forzando a las mujeres a llevar velo y encarcelando a miles de personas, y mientras tiene lugar la guerra entre Irak e Irán, Marjane descubre el punk, ABBA y Iron Maiden. Cuando llega a la adolescencia sus padres la envían a Europa, donde conoce otra cultura que nada tiene que ver con la de su país. La protagonista se adapta bien a su nueva vida, pero no soporta la soledad y vuelve con su familia, aunque eso signifique ponerse el velo y someterse a una sociedad tiránica. Voces originales en francés de Catherine Deneuve y Chiara Mastroianni.



### AL FILO DE LOS DIECISIETE

Año 2016

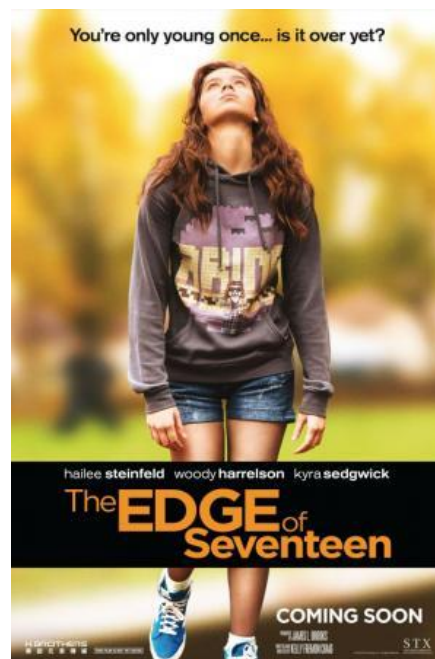
Duración 102 min.

País Estados Unidos

Dirección Kelly Fremon

Dos estudiantes de instituto que son las mejores amigas cómo su amistad se tambalea cuando una comienza a salir el hermano mayor de la otra.

TEMA: ADOLESCENCIA, EDUCACIÓN AFECTIVA Y SEXUAL  
PARA MAYORES DE 12 AÑOS



ven  
con

### Nacido en Siria

Año 2016

Duración 85 min.

País España

Dirección Hernán Zin

Desde que comenzara la guerra civil en Siria unos cuatro millones de sirios han tenido que abandonar el país huyendo de la violencia. Más de la mitad de ellos son niños. “2016. Nacido en Siria” narra el periplo de esos refugiados desde el punto de vista de los niños que viven este calvario: los abusos de las mafias, las inclemencias del mar, la incertidumbre sobre un futuro al que la gran mayoría se enfrenta apenas con lo puesto, y descubriremos que llegar a su destino es sólo el comienzo de una nueva odisea: la de la integración en una tierra nueva y, en muchos casos, hostil. El mayor éxodo de refugiados desde la Segunda Guerra Mundial visto a un metro y medio de altura a través de siete historias de guerra, sufrimiento y desesperación... pero también de superación, inocencia, valor y esperanza, que nos permitirán entender qué significa haber nacido en Siria. PARA MAYORES DE 12 AÑOS



TEMA INMIGRACIÓN, REFUGIADOS, INFANCIA...ETC.

## **AUTOEVALUACIÓN DEL GRUPO**

### **para cada trimestre o de forma mensual**

#### **TÍTULO: ¿CÓMO VA EL GRUPO?**

Debate en pequeño grupo y se dan propuestas a los temas del Orden del Día. Uno de los alumno/as actuará como secretario/a y portavoz del grupo en la asamblea.

Temas:

Opiniones

Propuestas

Acta de la Reunión del grupo:

### EVALUAMOS NUESTRO PROPIO ESTUDIO Y RENDIMIENTO

Ha terminado el primer trimestre. Es hora de revisar el esfuerzo que has realizado. A continuación, vas a realizar una autoevaluación de tu trabajo. En el cuadro siguiente te vas a poner una calificación en cada una de las áreas o materias (Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente) según consideres que te has esforzado y has realizado bien tu trabajo de estudiante. Cuando recibas la evaluación completarás la segunda columna.

Lengua Cast. y Literatura	
Autoevaluación	Evaluación

Matemáticas	
Autoevaluación	Evaluación

Ciencias Naturales	
Autoevaluación	Evaluación

Ciencias Sociales	
Autoevaluación	Evaluación

Lengua Extranjera (                    )	
Autoevaluación	Evaluación

Tecnologías	
Autoevaluación	Evaluación

Educación Plástica Y Vis	
Autoevaluación	Evaluación

Educación Física	
Autoevaluación	Evaluación

Música	
Autoevaluación	Evaluación

Optativa	
Autoevaluación	Evaluación

Autoevaluación	Evaluación



**Nombre y Apellidos:**

**Conserva esta hoja para trabajar con ella después de la evaluación**

### Hoja de trabajo para el alumno/a

(Preguntas que podrían hacerse a los alumno/as si se realizaindividualmente)

Escribe a continuación las áreas o materias en las que tienes más dificultades y explica a qué crees que se deben dichas dificultades: (no estudio lo suficiente, no me gusta esta área, no comprendo bien lo que leo, etc...)

¿Qué podrías hacer para superar estas dificultades?

¿Cuáles son las cosas que más te han gustado durante el primer trimestre?

#### 1. Completa el siguiente cuestionario

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





**PARA ANALIZAR EL CLIMA DE CONVIVENCIA DEL GRUPO DURANTE EL TRIMESTRE**

**Sociograma (Posibles preguntas)**

¿A qué compañero/a elegirías para hacer un trabajo escolar?

¿A quién no elegirías?

¿A qué compañero/a elegirías para organizar una fiesta o una excursión?

¿A quién no elegirías?

HAY OTROS TIPOS DE CUESTIONARIOS QUE SE OFRECERÁN EN LA WEB  
DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN: SECCIÓN TUTORÍAS

# **Análisis del clima de convivencia del aula**

## **Por trimestre o mensual**

### **Puntos que se pueden tratar con el grupo clase**

- Las relaciones entre compañeros y compañeras
- Las relaciones con el profesorado
- Las relaciones con otros compañeros/as del centro
- Agresiones, insultos, amenazas, conductas disruptivas,
- La disciplina en clase
- La resolución de conflictos
- El acoso escolar
- El acoso a través de las redes sociales
- Otro tipo de acoso por otras circunstancias (identidad sexual, raza, religión, físico...)
- El mantenimiento y gestión del aula
- La limpieza e higiene en la clase
- La participación en el centro (en actividades y decisiones)
- Si hay problemas detectados, posibles soluciones
- Acuerdos tomados