

DOSSIER

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Una propuesta
multidisciplinar para
aprender a aprender

Inside Centro de
Psicología



CONTENIDOS DEL DOSSIER

- Presentación y justificación del programa.
- Características.
- Contenido.
- Modalidades.
- Otras propuestas de atención psicoeducativa.

PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

- ◉ Desde que en el año 2009 empezamos a recibir casos remitidos por motivos de fracaso escolar o problemáticas psicológicas subyacentes, **detectamos la necesidad** común a todos ellos que se resumía en unos hábitos inadecuados, carencia de estrategias y baja motivación hacia el estudio, por lo que diseñamos nuestros Programas de Intervención Psicoeducativa enfocados a esta problemática multidimensional.
- ◉ Los datos disponibles de 2012 indican que uno de cada 4 estudiantes no acaba la ESO y la mitad de los que llegan a Bachillerato no lo terminan. Entre las **causas del fracaso escolar**, según el autor del estudio y director del Instituto Forma, José Manuel Lacasa, además del problema del sistema educativo español, otro problema que destaca el estudio es que hay un 20% del alumnado que acaba la Secundaria y, en sus palabras, «**no sabe leer**, partiendo de que leer es comprender un texto. El niño que, a los 11 años, no ha alcanzado la comprensión lectora, va a tener problemas de estudio toda su vida».
- ◉ 'Los estudiantes aprenden a **subrayar, a hacer esquemas** o mapas conceptuales, pero luego son incapaces de trasladar estas estrategias de aprendizaje a las diferentes áreas curriculares o de hacer un uso reflexivo de las distintas técnicas que han adquirido', asegura Carles Monereo, profesor de psicología de la educación en la Universidad Autónoma, que muestra en su investigación sobre cómo estudian los alumnos de secundaria que esta **carencia** 'es muy fuerte', sobre todo en las habilidades 'de tipo superior', como son representar la información, interpretarla o transferirla.
- ◉ También la profesora de didáctica general María Cristóbal, ha detectado en sus sondeos en diversos institutos que 'aunque los alumnos están convencidos de que dominan las **técnicas de estudio**, presentan **déficits** tan básicos como entresacar de un texto la idea principal.

- ◉ 'Desde la psicología del aprendizaje está comprobado que no se pueden aprender capacidades genéricas (como son adquirir la información, tratarla y saber comunicarla) al margen de contenidos específicos', según la profesora de psicología en la Universidad Autónoma de Madrid Elena Martín. Aquellos estudiantes que han adquirido las **estrategias de aprendizaje incorporadas en las propias asignaturas escolares saben aprender mejor**.
- ◉ No se puede enseñar a aprender a aprender al margen de los **contenidos de las áreas del curriculum**. Aprender a aprender necesita de cada área para su desarrollo. Por tanto, no tratamos aquí la idoneidad de programas generales sobre razonar, observar o recordar.
- ◉ Aunque la utilización de algunos de ellos, como el Programa de Enriquecimiento Instrumental de Feuerstein o el Proyecto Inteligencia de la Universidad de Harvard pueden ponerse al servicio de aprender a aprender, pero no alcanzan la transferencia de las habilidades que se adquiere cuando forman parte las áreas curriculares de Educación Secundaria.
- ◉ La competencia de Aprender a aprender, paralelamente a los cognitivos, implica desarrollar aspectos **emocionales**. Conocerse como estudiante puede implicar que lo que observamos al valorarnos nos desagrada y nos lleva por tanto a considerarnos poco capaces. La autoestima, la aceptación del rechazo que provoca el error, la tensión y frustración que implica mantener el esfuerzo... son algunas de las dimensiones que trabajamos en este proceso.
- ◉ No se trata por tanto de enseñar únicamente determinados recursos que ayudan a planificar y desarrollar una tarea estratégicamente, sino de **acompañar al alumno** desde el inicio de su escolaridad en un largo proceso que le permita conocerse como aprendiz, aceptarse y aprender a mejorar, compartiendo las palabras de nuestra colega Elena Martín. Enseñar a aprender a aprender significa conseguir que los alumnos y alumnas experimenten a lo largo de su escolaridad el placer que produce entender algo que antes no comprendíamos, resolver un problema que se nos resistía, sentirnos capaces en último término.

- ◉ Aunque en la LOE de 2006 ya se establecía en el currículo aprender a aprender como uno de los cerca de 40 objetivos, ahora pasa a ser una de las 8 competencias básicas, ocupando el cuarto lugar después de la lingüística, matemática y digital.
- ◉ Si bien en el Real Decreto 2013, el énfasis en la mejora educativa venía protagonizado por los idiomas, las nuevas tecnologías y las especializaciones, según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, publicado en el BOE del 3 de Enero de 2015, **Aprender a aprender como competencia** adquiere un imprescindible protagonismo, siendo parafraseada además en el preámbulo y siguiendo la Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo de 18 de diciembre de 2006 sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente.
- ◉ En conclusión, nuestros **programas de Técnicas de Estudio** en los que nuestro objetivo es la enseñanza de aprender a aprender, tan remarcada actualmente y tal como ya veníamos previendo desde el año 2009, tiene una **vinculación directa con el currículo escolar**.



CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

Introducción:

- ◉ La finalidad de nuestros cursos es cubrir la necesidad de los estudiantes de mejorar su aprendizaje y así incrementar su rendimiento para superar con brillantez los estudios, además de ir acumulando una sólida preparación intelectual.
- ◉ Las Técnicas de Estudio son necesarias para fomentar habilidades que favorezcan el desarrollo y adquisición de los hábitos más idóneos para lograr una metodología de estudio personalizada y gratificante.
- ◉ Ayudamos al estudiante a realizar un análisis sistemático y exhaustivo de su proceso de aprendizaje y de los diferentes factores que intervienen en el mismo, para enseñarle a utilizar una metodología que simplifique el proceso de aprendizaje y que evidencie que solo así podrá corregir los errores que le impiden avanzar en los distintos niveles de formación académica.
- ◉ Como especialistas en el rendimiento cognitivo, hacemos especial énfasis en los aspectos psicológicos que influyen en los procesos de aprendizaje (motivación, ansiedad, estrés, estados anímicos, autoestima...) facilitando las herramientas necesarias para conseguir óptimos resultados en el crecimiento intelectual y emocional.

Objetivos del curso:

- ◉ Que los estudiantes conozcan cómo se puede aprender maximizando la eficacia, economizando el tiempo y minimizando el esfuerzo a través de técnicas concretas para el estudio.
- ◉ Que los estudiantes descubran que la utilización de buenas técnicas de estudio le permitirá sentirse bien y seguro en su trabajo de estudiante.
- ◉ Que el estudiante desarrolle diferentes habilidades y hábitos que le permita minimizar el esfuerzo diario ante la tarea.

- ◉ Desarrollar hábitos:
 - de *lectura* que le permita COMPRENDER los contenidos,
 - de *subrayado* que le capacite para SELECCIONAR lo esencial del tema,
 - de *esquematizar* para desarrollar la capacidad de saber ESTRUCTURAR la información manejada,
 - de *resumir* para que sean capaces de EXPRESAR los conocimientos adquiridos,
 - de *memorizar* para poder RETENER los conocimientos adquiridos,
 - de *repasar* para AFIANZAR el aprendizaje,
 - de *practicar* para ENSAYAR lo aprendido
 - de *asimilación* para INTEGRAR en su conocimiento el baraje adquirido,
 - de autoexaminarse para COMPROBAR el aprendizaje
 - de utilización de lo aprendido para APLICAR y TRANSFERIR conocimientos

¿Cómo enseñamos?

- ◉ En el curso pretendemos dar al alumno orientaciones, adaptadas a sus características personales, que le sirvan de guía ayudándole a realizar un análisis y diagnóstico de sus dificultades concretas, potenciando la adopción de nuevas estrategias de estudio reafirmando o introduciendo modificaciones para un resultado eficaz, incluyendo un material individual con el que los alumnos van poniendo en práctica todos los contenidos que tratamos.
- ◉ Basándonos en la psicología y pedagogía utilizamos una metodología amena, práctica, sencilla y útil al enseñarles técnicas y herramientas de mejora que le ayuden a simplificar el aprendizaje y a mejorar los resultados académicos.

¿Qué enseñamos?

- ◉ Parte importante del este curso se dedica a preparar a los alumnos mental y físicamente. Es primordial que aprendan a conocerse a sí mismos, que analicen sus expectativas de logro. Para ello trataremos temas directamente relacionados con la **psicología del aprendizaje** como es el aprendizaje, el estudio, la autoevaluación, el autoconcepto, la motivación, la ansiedad, la concentración, la actitud personal y el rendimiento.
- ◉ Desde una **perspectiva pedagógica** abordaremos los procesos de estudio, el entorno físico, las programaciones, estrategias de memorización, la importancia y técnicas del repaso, cómo prepararse para los exámenes, todo ello para llegar a adquirir hábitos de estudio que les hagan disfrutar con el aprendizaje.
- ◉ Pretendemos que conozcan los **principios básicos de aprendizaje** y que los integren en su forma de aprender.
- ◉ Por último, como parte esencial de nuestro curso, introducimos en nuestras sesiones **técnicas de relajación física y mental** como herramienta preventiva en momentos de tensión propia de exámenes, y saturación o agobio que pueda sentir el alumnado abrumado por las tareas a desarrollar.

¿Quiénes enseñamos y orientamos?

Los cursos son impartidos por psicólogas expertas en técnicas de estudio y alta cualificación profesional, cuyo perfil profesional destaca en el campo psicoeducativo por:



- ◉ **10 años de experiencia** laboral en intervención con niños, adolescentes y familias, tanto en formato individual y familiar como en la realización de talleres y dinámicas grupales.
- ◉ Coordinación e impartición de **programas** de Desarrollo Psicológico en Adolescentes en **Centros de Educación Secundaria públicos** en Pozuelo de Alarcón.
- ◉ **Certificadas en Aptitud Pedagógica (CAP)** por la Universidad Complutense de Madrid, requisito indispensable para ejercer la enseñanza oficialmente reglada.
- ◉ Creadores y desarrolladores de **Programa propio** de Técnicas de Estudio.
- ◉ Tutorización y supervisión (**coordinación y formación**) de alumnos del Máster de Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Complutense de Madrid desde el curso 2007.

CONTENIDOS: TÉCNICAS DE ESTUDIO ESTUDIAR ES UN ARTE QUE SE PUEDE APRENDER

- Hacia un aprendizaje activo y exitoso.
- ¿Sabes qué es estudiar y conoces sus metodologías?
- ¿Tienes buenos hábitos de estudio? ¿Cómo estudias?
- Análisis de la propia situación. Autoevaluación.
- La ventaja de una actitud positiva hacia el estudio.
- Metodología para APRENDER A ESTUDIAR.
- Factores que intervienen en el rendimiento.
- El ambiente que te rodea, ¿podemos modificarlo?
- Motivación, autoconcepto y otros aspectos psicológicos que influyen en el estudio.
- Preparación personal: física y psicológica.
- Proceso de estudio:
 - Tratamiento de la información
 - Lectura: prelectura, lectura comprensiva y lectura rápida
 - Anotaciones marginales
 - Subrayado y sus técnicas
 - Síntesis: esquema, resumen, cuadro sinóptico, mapa conceptual, fichas
 - Técnica para tomar apuntes
 - Elaboración de textos
 - Memoria: tipos de memoria, el olvido, estrategias para memorizar
 - Importancia y técnicas del repaso
- Organización y programación del espacio y tiempo para el estudio en este curso
- Técnicas de preparación de Exámenes y trabajos de clase.
- Orientación a los padres



TÉCNICAS DE ESTUDIO

◉ PARA E.S.O.

Modalidad:

1. Curso de 20 horas de adquisición de Técnicas y hábitos de Estudio a alumnos y una hora de orientación a los padres:

- a. Intensivo en un trimestre 55 minutos dos días/semana
- b. Intensivo en un trimestre 90 minutos un día/semana

2. A medio o largo plazo (a lo largo del segundo y tercer trimestre)

Modalidad a “Medio o Largo plazo” para la consolidación y ampliación de las Técnicas de Estudio y su seguimiento durante el curso escolar.

- a. Dos sesiones por semana de 55 minutos
- b. Una sesión por semana de 90 minutos.

OTRAS PROPUESTAS DE ATENCIÓN

ALUMNOS

TÉCNICAS DE ESTUDIO para E.S.O. y Bachillerato

Modalidades:

- ◉ Cursos intensivos de 20h y una hora de orientación a los padres.
 - Intensivo en un trimestre.
 - A medio o largo plazo (a lo largo del segundo y tercer trimestre)
- ◉ Modalidad a “Medio o Largo plazo” para la consolidación y ampliación de las Técnicas de Estudio y su seguimiento durante el curso escolar.
 - Una sesión por semana de 55/90 minutos.
 - Una sesión quincenal de 55/90 minutos.



Ayuda al proceso de APRENDIZAJE:

- ◉ Detección preventiva de problemas de aprendizaje:
 - Aplicación de pruebas de aptitudes generales a alumnos de 6º de E.P. o 1º de ESO y en 4º de E.S.O. para prevenir o detectar y tratar posibles problemas.
- ◉ Estudio individualizado del alumno detectado con problema de aprendizaje:
 - Localización de posibles causas del problema de aprendizaje y asesoramiento e informe.
 - Tratamiento individualizado.

APTITUDES PROFESIONALES Aplicación de cuestionarios de aptitudes profesionales a los alumnos de 4º de E.S.O. y Bachillerato.

- ◉ **TERAPIA PSICOLÓGICA INDIVIDUAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.**

- ◉ Evaluación y tratamiento de alumnos con diversas dificultades tales como: dificultades atencionales e hiperactividad (TDA / TDAH), problemas de conducta y TND (Trastorno Negativista Desafiante), intervención escolar: dificultades de aprendizaje, acoso escolar (bullying), trastornos generalizados del desarrollo, separaciones y divorcios, habilidades sociales, trastornos de alimentación, transición a la vida adulta y demás dificultades que puedan surgir a lo largo del desarrollo infanto-juvenil.

- ◉ **PROGRAMAS ESCOLARES DE PREVENCIÓN**

Estos programas ofrecen, a partir de estudios de necesidades y de los factores de riesgo y de protección en el consumo de tóxicos, los trastornos de la alimentación y la violencia y otras conductas desadaptativas, una intervención integral de desarrollo y adecuada maduración del alumno con programas preventivos y de reducción de riesgos de aplicación en el ámbito escolar desde la inteligencia emocional.

- ◉ **PROGRAMA DE COMPETENCIA PERSONAL EN LA ADOLESCENCIA** Período evolutivo 12-14 años, (1º, 2º y 3º de E.S.O.)
- ◉ **PROGRAMAS DE REDUCCIÓN DE RIESGOS EN LA ADOLESCENCIA** Período evolutivo 15-18 años, (4º E.S.O., 1º y 2º Bachillerato)
- ✓ CONSUMO DE TÓXICOS (ALCOHOL, TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS)
- ✓ TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA
- ✓ VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

- ◉ **PADRES**

Escuela para padres: Educación de adolescentes.
Disciplina y Límites. Comunicación.

- ◉ **Talleres Monográficos:**

- Psicoeducación en Ansiedad.
- Autodescubrimiento Emocional.
- Potenciando la Autoestima.
- Risoterapia.
- Comunicación efectiva.
- Comunicación y fomento de la asertividad.
- Manejo del estrés y ansiedad.
- Solución de problemas.
- Autocontrol y expresión de emociones.

- ◉ **Intervención psicológica** con padres para la colaboración en el proceso de ayuda al problema que presente un alumno (entrenamiento como co-terapeuta-).

- ◉ **DOCENTES**

Formación al profesorado donde se profundizará en la modificación de conductas (premios/castigos), resolución de conflictos en el aula, liderazgo, comunicación efectiva, manejo del estrés y ansiedad, autocontrol y expresión de emociones y motivación al alumnado.

